**Растительное молоко: полезно или нет?**

С каждым годом поклонников растительного молока становится все больше. Причины тут самые разные. Это может быть временный отказ от употребления животных продуктов, например, в период религиозных постов. Кто-то вынужден отказаться от употребления молочных продуктов из-за лактазной недостаточности или аллергии на белки молока. Или человек выбирает тип питания, в котором нет места никаким животным продуктам по этическим соображениям. Во всех этих случаях растительное молоко помогает разнообразить рацион различными микронутриентами и вкусами.

Растительный напиток – это выжимка из орехов, злаков или семян с водой, которую при промышленном производстве могут дополнять солью, сахаром, растительными маслами и ароматными добавками, например ванилью или корицей.

**А они точно безопасны?**

На растительные напитки, разумеется, не распространяется действие Технического регламента Таможенного союза ТР ТС 033/2013 «О безопасности молока и молочной продукции». Ведь это совершенно другой продукт. Растительные напитки сегодня подпадают только под действие общего для всех пищевых продуктов технического регламента – ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции». В техническом регулировании нет такого понятия, как «растительное молоко», поэтому фактически любая продукция, соответствующая ТР ТС 021/2011, может попасть на полки магазинов.

**Насколько полноценна замена?**

Молоком, конечно, растительный аналог назвать нельзя, он обладает совсем другим составом и другими свойствами.

**Плюсы:**

* Содержащиеся в этих продуктах витамины группы В благотворно влияют на нервную систему. Пить такие напитки полезно при бессоннице, стрессе и хронической усталости.
* За счет высокого содержания витаминов групп В, Е, кальция, железа, цинка, меди, кремния, калия некоторые виды «немолочного молока» полезны для кожи и ногтей. Например, миндальное богато витамином Е, который препятствует старению кожи. В кунжутном в несколько раз больше кальция, чем в коровьем, что способствует укреплению ногтей и волос, а соевое является ценным источником белка и витаминов группы В. В овсяном напитке содержится кальций, марганец, медь, железо, натрий и магний, а также в состав входят витамины групп В и Е. Гречневое богато рутином (витамином P), а также в нем содержится пребиотик инулин. Кокосовое, помимо витаминов группы B, A, C, PP, K, E, содержит цинк, марганец, фосфор и другие полезные элементы. В конопляном имеются даже такие элементы, как витамин В12 и D. В отличие от коровьего молока, соевый напиток содержит мало насыщенных жиров и не содержит холестерина.
* Конечно, во всех этих напитках содержится растительный белок, который может заменить животный (но только частично). Белок в соевом молоке самый безопасный. Он хорошо усваивается и содержит множество аминокислот.
* В гречневом нет глютена, что важно для людей с непереносимостью этого компонента.
* Различные виды напитков из орехов обладают фактически всеми свойствами, витаминами, минералами и жирами, которые содержатся в этих орехах. Главное, чтобы напитки были натуральными и без добавления сахара.

**Минусы:**

* Такие напитки не могут полностью заменить коровье молоко, так как в них нет животного белка, который содержит в себе растворимые формы кальция, легко усваиваемые организмом.
* Некоторые виды растительных аналогов молока в несколько раз жирнее традиционного. Например, кокосовый напиток обладает жирностью 24%, тогда как пастеризованное коровье молоко чаще всего 2,5 или 3,6%.
* Орехи – один из сильнейших аллергенов. Так что потребление напитков из орехов может вызвать пищевую непереносимость.
* В растительное молоко могут добавлять различные растительные масла, которые не всегда полезны. При покупке внимательно читайте состав.
* В составе встречаются пищевые добавки: консерванты, стабилизаторы и эмульгаторы. Но главное, производители часто добавляют сахар, на вред которого указывают как зарубежные, так и отечественные эксперты.

**Важно! Внимательно читайте состав, если хотите купить действительно полезный и натуральный продукт.**

В составе растительных аналогов молока нередко встречается сахар, а в таком случае вся их польза сводится на нет, потому что это уже десертный продукт и его потребление приводит к избыточной массе тела и нарушению углеводного обмена.

В 2015 году ВОЗ распространила «Руководство по потреблению сахаров взрослыми и детьми» с рекомендацией поддерживать «сниженные уровни потребления свободных сахаров на протяжении всей жизни». Согласно документу, «уровни потребления свободных сахаров взрослыми и детьми следует снизить до менее чем 10% от общей калорийности потребляемых продуктов. А снижение до менее чем 5% от общей калорийности потребляемых продуктов обеспечит дальнейшие преимущества для здоровья».

При покупке обращайте внимание на состав (помните, ингредиенты в составе перечисляются в порядке их убывания в продукте) и на пищевую ценность. Чем больше углеводов, тем больше вероятность, что сахара в продукте содержится много.

Покупайте продукты и употребляйте в пищу в разумных количествах, чтобы это было на благо организму!