



Благодаря рекламе все мы знаем, что кисломолочные продукты полезны, ведь они хорошо усваиваются организмом, способствуют пищеварению и регулируют микрофлору кишечника. К этой группе относят большой список продуктов, отличительная особенность которых – это молочнокислое брожение, т.е. превращение лактозы (молочного сахара) в молочную кислоту. Это все напитки (кефир, ряженка, йогурты), сметана, творог и творожные изделия. И хотя изначальным сырьем всех этих продуктов является молоко, а главными трудягами выступают молочнокислые бактерии, продукты эти все же отличаются между собой.

[Тест: Кефиры. Кефиры бывают разные >>>](#)