Пейте молоко, будете здоровы…

14.06.2021

Молоко – это незаменимый продукт питания. И хотя медики постоянно ведут дискуссии на тему его пользы и вреда, оно по-прежнему занимает важное место в рационе и детей, и взрослых.

Молоко обладает множеством полезных свойств. Например, оно влияет на выработку гормона сна, поэтому его рекомендуют при бессоннице. А еще этот напиток полезен при отечности, поскольку обладает мягким мочегонным эффектом, при этом не вымывает из организма полезные вещества. Также молоко рекомендуется пить при инфекционных и простудных заболеваниях, поскольку оно содержит лактобактерии – природные вещества, действующие как антибиотики. Многие представительницы прекрасного пола с возрастом сталкиваются с таким заболеванием, как остеопороз, которое вызвано недостатком кальция в организме. Чтобы избежать этого, следует употреблять молоко – содержащийся в нем кальций хорошо усваивается.

Молоко также будет полезно тем, кто хочет избавиться от лишних килограммов, как бы парадоксально это ни звучало. Дело в том, что в нем содержится такой фермент, как липаза, а он необходим для расщепления жиров. Разумеется, в диетологии рекомендуется употреблять молоко умеренной жирности.

Многие знают, что представителям сильного пола особенно важен белок для построения мышц. И хотя считается, что для этого нужно употреблять мясо, на самом деле и о молоке забывать не стоит, поскольку оно является прекрасным источником белка. Разумеется, речь идет о тех случаях, когда нет непереносимости лактозы.

Кроме того, мужчины чаще страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, поэтому молоко для них полезно тем, что является защитой от атеросклероза. В состав этого продукта входят фосфатиды. Это жироподобные соединения, которые принимают активное участие в процессе метаболизма, регулируют липидный обмен, понижают уровень плохого холестерина.

Любой продукт, который не проходил термическую обработку с точки зрения пищевой ценности, считается более полезным. И парное молоко исключением не является. Оно содержит больше полезных молочных жиров и белков, витаминов и минералов, чем пастеризованный продукт. Соответственно, усиливаются все перечисленные выше полезные свойства.

Однако с этим продуктом не все так однозначно. Дело в том, что парное молоко содержит больше лактозы, а еще в нем много вредных микроорганизмов, поскольку коровье вымя никакой антибактериальной обработки не проходит. Кроме того, многое зависит от состояния здоровья животного, поскольку с парным молоком можно получить такие опасные патологии, как туберкулез или бруцеллез. Наконец, нужно знать, чем кормили корову, иначе есть риск, что в напитке окажутся все антибиотики и гормоны из корма. Так что парное молоко будет полезно только в том случае, если его покупают у проверенных хозяев, которые следят за здоровьем своих животных.

*Материал подготовила заведующая санитарно-эпидемиологическим отделом ГУ «Дятловский райЦГЭ» Людмила Николаевна Лозовская*