



Молоко, молочные продукты

Молоко является продуктом высокой биологической ценности. Из составных частей молока особое значение имеет белок, который по аминокислотному составу является полноценным и имеет высокую усвояемость.

Жир молока содержит биологически активные жирные кислоты и является хорошим источником витаминов А и Д. Минеральные вещества представлены кальцием, фосфором, которые находятся в виде органических солей, легко усвояемых организмом.

Химический состав молока зависит от породы животных, периода лактации, характера кормов, способа дойки. **Химический состав:** белки – 3,2%, жиры – 3,4%, лактоза – 4,6%, минеральные соли – 0,75%, вода – 87-89%, сухой остаток – 11-17%.

Какие молочные продукты полезны?

Сливочное масло, которые представляет собой тот самый полезный насыщенный жир, который оберегает человека от возникновения многих болезней, в том числе и от набора лишнего веса.

Так же к жирным продуктам, которые помимо прочего еще и являют собой один из лучших перекусов при похудении, относится сыр.

Важен для человеческого организма и кефир. Он укрепляет иммунитет, помогает бороться с болезнями печени, почек, при дисбактериозе, гастрите, атеросклерозе, бронхите и др. Кефир полезен и при нарушениях сна. Особенно рекомендуется регулярно пить кефир в период выздоровления.

Йогурты полезны для пищеварения, для нормальной работы желудочно-кишечного тракта и обладают общеукрепляющим действием. Такой продукт, как простокваша, полезен при гастритах, колитах, запорах, заболеваниях печени.

Особенно полезны для организма **кисломолочные продукты с бифидобактериями.** Основная их ценность в том, что они восстанавливают микрофлору кишечника, а также вырабатывают витамин К и группы В.

Ежедневно употребляя молочные продукты человек защищает себя от множества заболеваний и укрепляет иммунитет. И как уже было сказано выше — внимательно читайте состав и срок годности, и тогда польза от молочной продукции будет гарантирована.

Почему стоит пить молоко каждый день

1. Полезно для здоровья костей.

Все слышали о такой неприятной болезни как остеопороз. Все знают, что для здоровья костей необходим кальций, фосфор и витамин D — и все это есть в молоке. Чтобы получить среднюю суточную норму кальция, достаточно трех стаканов молока в день. Кроме того, много кальция содержится в других молочных продуктах: кефире, йогурте, твороге, некоторых видах сыра.



2. Помогает поддерживать вес.

Как показали исследования, достаточное количество кальция в день не только служит профилактикой остеопороза, но и помогает сбросить вес. При этом, чтобы худеть, вместе с кальцием нужно потреблять достаточное количество белка (который содержится в молоке).

3. Помогает бороться со стрессом.

В конце насыщенного или даже напряженного дня, стакан теплого молока поможет успокоиться, снять стресс и усталость.

4. Кофе с молоком — не только вкусно, но и полезно.

Добавление молока в кофе предотвращает рак пищевода. Сегодня в продаже есть множество видов кофе с молоком и каждый может выбрать то, что ему больше по вкусу.

5. Полезно при простуде.

Для больного горла стакан горячего молока (особенно с медом и маслом) — лучшее народное лекарство.

6. Полезно для кожи и волос.

Благодаря наличию кальция, фосфора, витамина D и других полезных микроэлементов, регулярное потребление молока полезно не только для здоровья в целом, но и для внешнего вида — кожи, ногтей, волос.