



Молоко: в чем польза?

Молоко и молочные продукты — одна из основных составляющих сбалансированного питания и очень важный источник белков, жиров и углеводов.

Польза молока для организма человека

Молоко обладает способностью связывать и выводить из организма вредные вещества. Поэтому его выдают бесплатно в качестве компенсации за вредные условия труда сотрудникам, контактирующим с химическими вредностями, биологическими патогенами, ионизирующим облучением.

Влияние молока на организм

Лактоза и кальций защищают зубную эмаль от кариеса. Казеинат-кальций-фосфатный комплекс повышает содержание кальция в слюне, уменьшает количество зубного налёта, предотвращает деминерализацию эмали.

Молочные продукты удовлетворяют потребность организма в кальции, магнии и фосфоре, что особенно важно для спортсменов и тех, кто придерживается различных диет.

Омега-3 жирные кислоты улучшают работу мозга, снижают риск развития когнитивных расстройств и деменции.

Добавление обезжиренных молочных продуктов к диете, преимущественно содержащей овощи и фрукты, позволяет снизить артериальное давление у больных гипертонией.

При почечнокаменной болезни кальций, содержащийся в молоке, связывает щавелевую кислоту. В результате она остаётся в кишечнике и выводится из организма, минуя кровяное русло.

Молоко снижает риск развития ревматических заболеваний.

Нормализация кислотности желудочного сока предотвращает развитие язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

Улучшается работа иммунной системы.

Благодаря калию выводится лишняя жидкость из организма, что важно при болезнях почек, сердца, сосудов, варикозной болезни, ожирении.

Благоприятно влияет на обмен мочевой кислоты, способствуя выведению ее из организма у больных с подагрой.

Безлактозное молоко

Люди, страдающие лактазной недостаточностью, не могут употреблять молоко без ограничений, так как после приёма определённого количества (которое сильно варьирует) чувствуют себя плохо.



Лактазная недостаточность — непереносимость молочного сахара (лактозы). Проявляется метеоризмом, жидким стулом, реже — тошнотой. В этом случае можно снизить количество выпиваемого молока или употреблять безлактозное молоко. Оно так же полезно, как обычное, но не содержит лактозы, а потому не раздражает стенки кишечника и не вызывает дискомфорта.

Молоко для женщин

Дамы давно подметили способность молока улучшать цвет кожи. Но это ещё не вся польза молока для женщин. Есть и другие положительные действия:

- профилактика остеопороза;
- облегчение предменструального синдрома;
- укрепление зубной эмали;
- лёгкое успокоительное действие за счёт магния и витаминов группы В;
- укрепление волос, ногтей;
- поддержание нормального веса;
- снижение уровня стресса.

Молоко для мужчин

Польза молока для мужчин очевидна. Ещё в древности знали, что оно придаёт силы, поэтому в период сезонных полевых работ или участия в соревнованиях обязательно его употребляли. И сейчас отмечают позитивное действие молока на мужской организм:

- быстрый рост мышечной массы за счёт легкоусвояемого протеина;
- лёгкое пополнение энергии и восстановление сил после физических нагрузок;
- профилактика заболеваний пищеварительного тракта.

Молоко для детей

Для детей до года основным продуктом питания является молоко матери. Если оно недоступно, рекомендуют искусственные адаптированные молочные смеси. Ребёнку старше года можно давать коровье молоко. Доказано, что:



- белки молока насыщают лучше, чем жиры и углеводы, что способствует профилактике переедания;
- компоненты молочных продуктов предотвращают развитие кариеса;
- употребление ребёнком 500 мл молока в сутки полностью покрывает потребность в кальции, что благоприятно сказывается на его росте;
- витамины, аминокислоты, незаменимые жирные кислоты, микроэлементы обеспечивают нормальное нервно-психическое развитие.

Молоко для пожилых людей

Пожилым людям молоко необходимо как недорогой источник легкоусвояемого белка, кальция и других полезных веществ. С помощью этого продукта человек минимизирует риск развития остеопороза, получает все необходимые микроэлементы и витамины. Молоко благоприятно сказывается на работе головного мозга. Оно снижает окислительный стресс и помогает отодвинуть сроки наступления болезней Альцгеймера и Паркинсона, либо избежать их развития.

Материал подготовила помощник врача-гигиениста санитарно-эпидемиологического отдела Радиевская О.Ю.