

14.06.2025

О пользе молочных продуктов, мы слышим часто. Молочная продукция для многих людей составляет основу питания, которая сопровождает нас с первых дней жизни и играет важную роль для здоровья человека.

Молоко и молочные продукты являются важным источником необходимых питательных веществ, в том числе кальция, фосфора, калия, магния, цинка, рибофлавина, витаминов А и В₁₂, Д.

Молочный белок хорошо усваивается организмом и участвует в синтезе гормонов и ферментов. Множество микроэлементов, содержащихся в молоке, защищают детей от заболеваний щитовидной железы. Кальций и фосфор помогают быстро восстанавливать костную ткань и клетки крови. А лактоза — один из лучших источников энергии. Сыры и творог — это кладезь микроэлементов и витаминов, содержат витамины группы В, жирорастворимые витамины А, Е, предшественник серотонина — триптофан. Хороший качественный сыр благотворно действует на нервную систему: снимает нервное напряжение и чувство беспокойства.

Молочные продукты:

- являются источником незаменимых «строительных материалов» для организма, энергии;
- повышают иммунитет;
- снижают кровяное давление и тем самым уменьшают риск сердечных заболеваний и инсульта;
- способствуют укреплению костей;
- улучшают работу желудочно-кишечного тракта;
- уменьшают воздействие радиации, токсичных веществ, солей тяжелых металлов;
- снижают риск образования раковых опухолей;
- оказывают противовоспалительное действие;
- снимают раздражение и увлажняют кожу.

Любой, кто страдает аллергией или непереносимостью коровьего молока, может также попробовать его заменители: миндальное, соевое, кокосовое и овсяное молоко.

Нужно помнить, что наименование молочной продукции, изготовленной с использованием заменителей молочного жира (с замещением в количестве не более 50%), должно начинаться со слов «Молокосодержащий продукт с заменителем молочного жира». На потребительской упаковке обязательно указывается информация о наличии в продукте растительных масел.

Главный врач
Помощник врача-гигиениста

Е.В. Шейбак
О.И. Луня