

Полезьа молока и молочных продуктов

Молоко и молочные продукты - это основные продукты повседневного употребления. Значение молока и молочных продуктов в рационе человека крайне весомо, оно представляет собой продукт высочайшей питательной ценности, богато витаминами и микроэлементами, является основой для развития микрофлоры кишечника.

Молоко особенно незаменимо в детском возрасте, когда наблюдаются высокие темпы роста. Максимально важным в этом ключе является такой ценный компонент молока, как кальций. При нехватке в рационе ребёнка этого важного для роста микроэлемента наблюдается недостаточная кальцификация костей, что в перспективе может вести к развитию остеопороза и повышению риска переломов.

Наиболее отчётливо такая картина складывается среди детей, не употребляющих по разным причинам молоко (к примеру, из-за непереносимости лактозы, индивидуальных предпочтений). Многочисленные исследования доказали дефицит кальция в организме таких детей и более высокий процент переломов по сравнению с детьми, получающими молоко без ограничений.

Имеющиеся в настоящее время результаты научных исследований свидетельствуют, что регулярное наличие в меню ребёнка молока ведёт к росту минеральной плотности костной ткани. В случае сбалансированности рациона физиологическая потребность ребёнка в кальции обеспечивается в надлежащем объёме за счёт ежедневного присутствия в меню молока.

С точки зрения здорового питания, наиболее ценными компонентами молока для детей являются, молочный белок, который усваивается организмом на 96–99%, лактоза, многие витамины, особенно жирорастворимые и, конечно, минеральные вещества и микроэлементы. Их значение для ребёнка трудно переоценить.

Для взрослых молоко и молочные продукты не теряют своей актуальности, ведь кальций, витамины и минералы, белок и лактоза необходимы человеку не только в детстве. С возрастом рекомендуется сделать акцент в рационе не на само молоко, а на кисломолочные продукты. Кисломолочные продукты оптимальным образом влияют на формирование кишечной микрофлоры, улучшают секрецию пищеварительных желёз, влияют на перистальтику кишечника. Кроме того, они замедляют рост патогенной флоры в кишечнике.

Сейчас на полках гипермаркетов и магазинов выбор молока и молочных продуктов весьма широк. Покупателю бывает трудно разобраться во всём этом разнообразии. Есть молоко коровье, козье, овчье, а также молоко без лактозы. Предпочтение следует отдавать молоку небольшого срока хранения, оно не подвергалось высокотемпературной обработке, а, значит, не потеряло большую долю витаминов.

Кисломолочные напитки содержат комплекс бактерий и грибов, которые придают им неоспоримо полезные свойства для здоровья, делая их важными пробиотическими продуктами. Кисломолочные продукты

оказывают стимулирующее действие на иммунитет. Кроме того, кисломолочные продукты могут употреблять и люди с непереносимостью лактозы.

Содержание белка в сыре больше, чем в мясе или рыбе. Кроме того, в нём содержатся важные аминокислоты: лизин, метионин, триптофан. Также в сыре много витаминов, фосфора, цинка, кальция.

Сливочное масло имеет уникально богатый состав жирорастворимых витаминов, благодаря чему способствует своевременному обновлению клеток, синтезу гормонов, поддержанию в норме зрения, кожных покровов, слизистых, зубов и костей. Важно лишь не злоупотреблять этим ценным продуктом.

Несмотря на то, что молоко является уникальным и полезным продуктом, некоторым людям оно всё же может причинить вред. Самые грозные последствия приёма молока могут быть у людей с аллергическими реакциями на молочный белок. Также некоторые люди не могут усваивать молочный сахар (лактозу). В их случае порция молока обязательно приведёт к расстройству желудочно-кишечного тракта.

Несмотря на это призывы полностью отказаться от молока – слишком радикальны и гораздо более вредны. Огромную пользу молока и молочных продуктов для большинства населения нельзя недооценивать.

*Материал подготовили: врач-гигиенист (заведующий отделом)
санитарно-эпидемиологического отдела Старук Виктория Александровна и
инструктор-валеолог Юреня Наталья Ивановна*