

Полезность молочных продуктов для организма

Молоко – жизненный первоисточник питания, потому что первая пища, которую получает любой человек, это материнское молоко. Именно от молока мы растем и набираемся сил. Молочные продукты очень полезны для организма человека, так как они содержат, прежде всего, белок, все необходимые аминокислоты, фосфор, калий, витамины D, A, B12, углеводы.

Молоко – натуральный, высокопитательный продукт, включающий все вещества, необходимые для поддержания жизни и развития организма в течение длительного времени. Оно содержит все необходимые для человеческого организма питательные вещества (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины) в легкоперевариваемой форме, при этом соотношение питательных веществ в молоке является оптимальным для удовлетворения потребности организма в них. Молоко – отличный источник белка, так, в 1/8 стакана молока содержится 8 г белка и 30% от необходимой ежедневной дозы кальция. Свежее молоко способно существенно снизить действие радиации, токсических веществ, солей тяжелых металлов, именно поэтому его выдают рабочим на «вредных» производствах. Нормализованное молоко содержит существенно больше полезных веществ, чем восстановленное из сухого, поэтому покупая молоко необходимо этим руководствоваться. В нормализованном молоке находится рибофлавин и витамин B, которые необходимы человеческому организму для преобразования пищи в энергию.

Молоко, йогурт, сыр – это источники кальция. Кальций, содержащийся в молочных продуктах, усваивается лучше всего и является необходимым компонентом для здоровья наших зубов, суставов, костей.

Кефир полезен за счет своего многогранного состава. В нем содержатся витамины C, A, PP, D, витамины группы B (B1, B2, B5, B6, B9, B12) холин и бета-каротин, плюс ощутимый набор минералов – фосфор, калий, медь, хром, кальций, сера, натрий и др. Кефир полезен для желудочно-кишечного тракта, в нем содержатся полезные микроорганизмы, которые положительно влияют на пищеварение и помогают при заболеваниях ЖКТ. Витамины и минеральные вещества, входящие в его состав, в целом благотворно влияют на организм. Кефир приносит несомненную пользу и детям: высокая доля содержащегося в этом кисломолочном напитке кальция укрепляет кости, способствует их росту; кефир избавляет от дисбактериоза; благодаря тому, что



белок, содержащийся в кефире, хорошо и быстро усваивается, напиток может стать значительным источником протеина, необходимого для укрепления мышечной ткани; при низком гемоглобине рекомендуется включить напиток в рацион ребенка; регулярное употребление кисломолочного продукта оказывает пользу для профилактики рахита.

Сметана содержит внушительное количество полезных витаминов и микроэлементов: витамины А, Е, В2, В12, С, РР и др., органические кислоты, калий, фосфор, магний, цинк, йод и др. Сметана – очень питательный и вкусный продукт, легче усваивается организмом, чем молоко и другие молочные/кисломолочные продукты, хорошо влияет на микрофлору кишечника. Содержит биотин (витамин Н), который называют витамином молодости и красоты, хорошо влияет на гормональный фон, что особенно актуально для женщин. Благодаря содержанию белка, сметана помогает поддерживать силу мышц. Полезна сметана и для мужского организма: она способствует поддержанию и увеличению потенции. Для детского организма сметана будет полезна благодаря содержанию кальция, железа, калия и фосфора, органических кислот и витаминов.



Творог. В твороге содержится белок, минеральные вещества, лактоза (молочный сахар), жир, ферменты, витамины. Всего в твороге 12 витаминов: А, Д, С и витамины группы В. Также в нем в большом количестве содержатся кальций, железо, фосфор. Творог не повышает кислотность и не раздражает слизистую желудка, рекомендован при хронических заболеваниях органов пищеварения. Также творог рекомендован для питания беременных и кормящих женщин. Минеральные вещества, входящие в состав творога, способствуют формированию и укреплению костной ткани. Аминокислоты, содержащиеся в твороге, способствуют профилактике заболеваний печени. Витамины группы В защищают от атеросклероза. Молочнокислые бактерии, находящиеся в твороге, улучшают деятельность желудочно-кишечного тракта, нормализуют



перистальтику кишечника. Он полезен людям, страдающим заболеваниями печени, почек, сердечно-сосудистой системы, легких. Творог способствует образованию гемоглобина в крови и нормализации работы нервной системы. Творог полезен практически всем, за исключением случаев серьезных почечных патологий, или в случаях, когда необходимо ограничить потребление белка и кальция.

Ряженка – это продукт, приготовленный из топленого молока, сливок и закваски. Ряженка – это настоящая кладовая полезных веществ и микроэлементов. Вещества, входящие в состав ряженки – это витамины А, В1 и В2, С, Е, РР и бета-каротин, большое количество кальция и фосфора, магний, калий и натрий, моносахариды и дисахариды. Несомненное преимущество ряженки – это высокое содержание кальция и фосфора. Один стакан ряженки обеспечивает почти 25% суточной нормы кальция и 20% суточной нормы фосфора. Ряженка легко усваивается организмом, а потребление небольшого количества ряженки перед едой помогает восстановить кислотно-щелочной баланс, она хорошо влияет на работу желудка и пищеварительной системы в целом, регулярное потребление ряженки нормализует работу почек. Ряженка содержит бактерии, которые помогают расщеплять пищу и улучшают ее усваивание. Ряженка незаменима в летнюю жару как напиток, утоляющий жажду.



Сливочное масло является наиболее концентрированным продуктом, получаемым из коровьего, оно содержит 78-82,5% молочного жира. В сливочном масле есть белки, углеводы, витамины А, В, D, Е, РР, железо, кальций, калий, магний, фосфор, натрий, медь, марганец, цинк. Сливочное масло обладает высокой калорийностью, а молочный жир хорошо усваивается и сразу дает человеку энергию.



Без жиров невозможно своевременное обновление клеток – особенно клеток головного мозга и нервной ткани, при недостаточном употреблении жиров у школьников возможно нарушение концентрации внимания и снижение успеваемости. В сливочном масле до 40 % мононенасыщенной олеиновой кислоты, которая составляет славу оливкового масла. Она оказывает особенно благотворное влияние на уровень холестерина в крови, не говоря уже о том, что она улучшает общий баланс липидов

крови. Таким образом, умеренное употребление сливочного масла полезно для нашего здоровья. Не случайно же наши предки ели сливочное масло лишь в скоромные дни, которых в году, как известно, меньше, чем постных, и были здоровы

Уважаемые покупатели!

При приобретении продуктов питания необходимо обращать внимание на сроки годности пищевой продукции, наличие маркировки с необходимой информацией (наименование товара, состав, пищевая и энергетическая ценность, условия хранения, дата изготовления, срок годности), состояние упаковки (упаковка должна быть целая без видимых дефектов).

Отделение гигиены питания Слонимского зонального ЦГЭ Е.А.Карась