

Сгущённое молоко польза и вред для организма



Сгущённое молоко - это лакомство, знакомое каждому человеку с детства. Натуральный продукт, приготовленный по ГОСТу должен содержать в себе только натуральное коровье молоко и сахар.

Полезные вещества, содержащиеся в сгущенке, улучшают работу мозга, укрепляют костную ткань и благоприятно влияют на клеточный обмен. Одним из полезных элементов сгущенного молока является кальций, укрепляющий кости и зубы. Польза сгущенного молока заключается еще и в том, что она восстанавливает кровь, повышает иммунитет, нормализует гормональный фон. Сгущенное молоко в

кратчайшие сроки может восполнить в организме человека запас витаминов и минералов, обеспечив прилив сил.

Сгущённое молоко содержит большое количество витаминов и полезных микроэлементов. Это витамин А, фосфор, калий, натрий, кальций, магний и фтор. Кальций укрепляет костные ткани, витамин А улучшает зрение. Кроме того – в натуральном сгущенном молоке содержится большое количество глюкозы, которая активно восстанавливает силы после тяжело перенесенных болезней.

Высокое содержание в продукте сбалансированных солей фосфора улучшает кровообразование и стимулирует мозговую активность. Сгущенное молоко сделано из обычного коровьего молока. Это значит – в нем много белков, что ускоряет рост мышечной ткани. Этот же белок обладает высокой питательной ценностью.

Вред сгущенки для организма. Сочетание высокого количества сахара и молочных кислот приводит к усиленному образованию бактерий в ротовой полости, и, как следствие — к появлению кариеса. Это — первая причина для того, чтоб не злоупотреблять сгущенным молоком.

Вторая причина – высокая калорийность. Если часто употреблять столь калорийный продукт в больших количествах, эти калории преобразуются в лишние жировые отложения. Поэтому людям, следящим за правильным питанием, стоит ограничиться употреблением до 25–30 г в день.

Много сгущенки нельзя есть и детям. Для маленьких организмов необходимость перерабатывать сахар в больших объемах может вылиться в начало аллергических реакций. Безопасное количество для ребенка 10–15 г.

Полностью стоит отказаться от употребления сгущенного молока людям с такими заболеваниями, как сахарный диабет, холецистит и панкреатит.

Не стоит забывать о том, что сгущенное молоко один из самых часто подделываемых продуктов. Именно этот фактор нередко приводит к неприятным последствиям её употребления.

Многие производители натуральные молочные жиры часто заменяют пальмовым или кокосовым маслом. Как известно, оно активно откладывается на стенках сосудов и приводит к образованию тромбов. Также часто добавляют в продукт консерванты, белила, красители, загустители. К сожалению, их наличие в молочных консервах указывается далеко не всегда. Потому покупать следует только проверенный продукт, в качестве которого не возникает сомнений.

Чтобы максимально уберечь себя от подделок и не причинить вреда своему организму, внимательно читайте этикетку. Помните, если в состав продукта, кроме молока и сахара, входит что-либо еще — это вредный продукт!