

# 7 научных фактов



1. **Насыщает организм белком.** Белки необходимы для роста и размножения всех клеток, регуляции деятельности иммунной системы, повышения устойчивости организма к различным инфекционным агентам. Белок особенно важен в период интенсивных физических или умственных нагрузок, также он необходим спортсменам для увеличения мышечной массы.
2. **Поддерживает здоровье опорно-двигательной системы.** Молоко содержит кальций, калий, фосфор, витамин К<sub>2</sub>, а также много белка. Данные компоненты обеспечивают нормализацию минерального обмена в костной ткани, снижают риск развития остеопороза и переломов. В молоке также содержится витамин D и магний – элементы, повышающие биологическую доступность кальция в кишечнике.
3. **Помогает нормализовать массу тела.** Регулярный прием молока и низкокалорийных молочных продуктов снижает риск развития ожирения и способствует похудению. Молоко ускоряет секрецию пищеварительных соков поджелудочной железы, что улучшает процессы пищеварения.
4. **Снижает риск развития онкологических заболеваний.** Молочные жиры содержат ряд антиканцерогенных компонентов, которые блокируют злокачественное деление клеток. Регулярное употребление молока снижает частоту развития заболеваний онкологического профиля и повышает продолжительность жизни пациента при наличии рака в анамнезе.
5. **Поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы.** Молоко укрепляет клетки мышечной ткани и способствует снижению объема жировой ткани в организме. Подобные свойства уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, снижает общий холестерин.
6. **Способствует профилактике сахарного диабета II типа.** Молочные продукты повышают чувствительность инсулиновых рецепторов, расположенных на поверхности клеток жировой и мышечной ткани, а также нормализуют обмен глюкозы и инсулина.
7. **Укрепляет зубы.** Молоко – один из главных источников кальция и фосфора для организма человека. До 99% кальция депонируется в костной ткани и эмали зубов. Употребление молока – один из способов укрепления зубов и десен, общего поддержания здоровья полости рта.

**Заключение** Таким образом, молоко – крайне полезный напиток для большинства людей, содержащий множество ценных витаминов, макро- и микроэлементов. Его регулярное употребление нормализует работу пищеварительной и эндокринной систем, поддерживает минеральную прочность костей и зубов, существенно снижает вероятность развития заболеваний кардиологического и онкологического профилей.

Врач-гигиенист  
(заведующий отделом)  
отдела общественного здоровья  
Дервеедова Екатерина Васильевна