

Чем полезно молоко?

Молоко – это уникальный натуральный продукт, с которым человек знакомится уже с первых часов жизни, получая молоко матери. Коровье молоко богато питательными веществами (более 200), такими как белки, углеводы, жиры, витамины групп А, Е, К, С, D, В, РР и минеральные вещества.

Молоко способствует укреплению иммунитета. Белки, содержащиеся в нем, необходимы для выработки иммуноглобулинов, участвующих в защите организма от различных заболеваний. Издавна теплое молоко с медом рекомендуется пить при простуде именно благодаря иммуностимулирующему действию, а также для обеспечения организма большого легкоусвояемыми питательными веществами.

Молоко и молочные продукты очень полезны для детей и подростков в период активного роста организма. В молоке содержатся кальций, фосфор и другие вещества, которые принимают непосредственное участие в формировании и росте костной ткани. Коровье молоко — незаменимый продукт при лечении переломов костей, поскольку потребность в кальции в данной ситуации также повышена. Молоко полезно не только для формирования скелета. Белки и витамины, которые в нем содержатся, необходимы для обеспечения всех пластических процессов. А углеводы и жиры – это источник энергии, которой дети зачастую тратят даже больше, чем взрослые.

Этот натуральный напиток благотворно влияет на нервную систему. В нем содержатся витамины группы В и аминокислоты, оказывающие успокаивающее и расслабляющее действие. Молоко рекомендуется употреблять перед сном, поскольку вещества, содержащиеся в нем, способствуют снятию нервного напряжения и нормализуют сон. Натуральное коровье молоко очень полезно для пищеварения. Белки и витамины участвуют в процессах регенерации слизистой оболочки желудка и кишечника, продукт обладает обволакивающим действием и несколько снижает кислотность желудочного сока.

Магазинное молоко лучше всего выбирать в пастеризованном виде, так как термическая обработка достигает 70 градусов, это позволяет сохранить максимум витаминов при условии, что срок хранения не превышает 36 часов. Молоко можно употреблять в любом возрасте и при любых патологиях. Этот продукт не вызывает побочных действий при умеренном употреблении.