



# Молоко – залог здоровья!



**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ** – это название группы продуктов питания, в состав которых входит молоко.

Как и мясо, «молочка» полноценный источник белка, который необходим для правильного роста и развития организма.

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ КАЛЬЦИЙ** – основной химический элемент, необходимый для построения зубов и костной ткани, как растущего организма, так и взрослых. Содержания кальция находится в оптимальном соотношении с фосфором. Благодаря этому он легко усваивается. Кроме того, в состав всех продуктов молочного происхождения входят **ЖИРЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ И ВИТАМИНЫ**

**А, В2, В12 И D**, играющие очень важную роль в питании человека.

## ОТДЕЛЬНЫЕ ВИДЫ МОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ

**1. КОРОВЬЕ МОЛОКО** – это основной компонент, из которого производятся различные молочные продукты. Всего 1 стакан свежего молока в день снижает риск возникновения остеопороза, способствует лечению метаболических заболеваний, положительно влияет на снижение холестерина.

### 2. СЫР И ТВОРОГ

Сыры получают путём осаждения жира и белка в виде «сгустка».

Жёлтый сыр содержит значительное количество жира и холестерина по сравнению с творогом. Творог легко усваивается, не содержит консервантов и других добавок. И тот, и другой продукт характеризуется высоким содержанием кальция. Однако жёлтый сыр из-за холестерина **НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ** людям, страдающим атеросклерозом.

### СУТОЧНАЯ ЕГО НОРМА НЕ БОЛЕЕ 2 ЛОМТИКОВ В ДЕНЬ.

Плавленный сыр содержит аналогичное количество жира, но меньше кальция, чем жёлтый. Он богат фосфором. Поэтому лучше подходит для регулирования процесса минерализации костей.

### 3. МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ

К молочным напиткам относятся йогурты, кефиры и пахта. Рекомендуются они, прежде всего, тем, кто страдает непереносимостью лактозы.

### ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА МОЛОЧНЫХ НАПИТКОВ:

- ✓ Содержащиеся в них кисломолочные бактерии блокируют развитие болезнетворных микроорганизмов.
- ✓ Устраняют дискомфорт и кишечные расстройства.
- ✓ Регулируют процессы обмена веществ, смягчают последствия пищевых отравлений.
- ✓ Влияют на бактериальную флору желудочно-кишечного тракта.
- ✓ Легко перевариваются.
- ✓ Содержат хорошо усваиваемый кальций и витамины группы В.
- ✓ Имеют низкий уровень жира.
- ✓ Продукты получают естественным брожением.



**ВАЖНО!** Не все могут употреблять в пищу молочные продукты. Для страдающих аллергией на некоторые ингредиенты молока (белок) или для тех, чей организм не переносит молочный сахар (лактозу), выпускаются аналоги молока и его продуктов, которые не содержат аллергены.

## ВАЖНО ЗНАТЬ!

В период роста организма происходит постепенное обызвествление костей, и к двадцатому году жизни костная ткань максимально укрепляется и набирает наибольшую массу. Затем начинается обратный процесс – костная ткань уменьшается на 1% в год. В зависимости от возраста и образа жизни годовая потеря её может достигать 10%. Чтобы это предотвратить, необходимо ежедневно потреблять молочные продукты.

**Помните об этом и никогда не болейте!**

2020