ПОЛЬЗА МОЛОКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Молоко представляет собой генератор кальция, который в организме человека усваивается на 97%, т.е. практически полностью.

Формирующийся и растущий организм довольно сложно обеспечить обязательной долей белка, кальция, витаминов В2 и А без употребления молочных продуктов. Детям они требуются ежедневно для формирования зубов и костей, полновесного развития скелета. В них содержатся фосфор и кальций, соотношение которых помогает лучшему усвоению последнего.

В стакане молока содержится примерно одна треть нормы кальция для 10-летнего ребенка. Похожего содержания этого микроэлемента не содержится больше ни в одном продукте питания.

Кальций представляет собой один из главных микроэлементов для организма. Поддержание его нормального количества жизненно важно, потому что его дефицит в развивающемся организме может сказаться негативными последствиями: на 5-10% уменьшается масса костей, а во взрослом возрасте это может повлечь увеличение риска переломов на 50% и вероятность возникновения болезней опорно-двигательного аппарата. Также кальций оказывает благотворное влияние на биоэнергетическое поле человека.

Люди, не имеющие дефицита кальция, либо принимающие его регулярно, имеют высокий жизненный тонус и прекрасное настроение, повышенную умственную и физическую выносливость, они менее остальных подвержены инфекционным заболеваниям.

Лучше всего кальций усваивается из продуктов, не обработанных термически, поэтому молочные продукты подвергаются только специализированной обработке. В кипяченом молоке почти не остается никаких полезных свойств. Необработанное домашнее — крайне нежелательно употреблять из-за высокого загрязнения бактериями. Поэтому наиболее приемлемый вариант – приобретать молочную продукцию в магазинах. Магазинная продукция прошла специальную обработку, которая преследует цель уничтожить яйца глистов, возбудители различных заболеваний, бактерии и нежелательную микрофлору. Если продукт куплен у хозяев, то, в первую очередь следует узнать, имеется ли ветеринарное подтверждение состояния здоровья коровы и разрешение на продажу. Домашнее молоко нужно обязательно кипятить!

Кроме кальция, очень важен быстро усваиваемый и очень полезный для организма молочный белок. По составу молочный белок не уступает белкам яиц, рыбы и мяса. Казеин, молочный белок, содержит метионин —

аминокислоту, которая необходима для работы печени и почек. Важность белков лизина и триптофана неоценима в росте и правильном развитии организма ребенка.

Витамины группы В оказывают поддержку в укреплении и правильном формировании нервной системы.

Ценность молока в рационе заключается в его способности развивать интеллектуальные способности ребенка, благодаря чему вырастает успеваемость, увеличивается концентрация внимания. Молочный жир с содержанием жирных кислот, которые обеспечивают защиту организма от неблагоприятных воздействий и легко усваиваются, также очень полезен для организма ребенка. Замечено, что дети, которые регулярно пьют молоко, имеют минимальную расположенность к ожирению, чем дети, не употребляющие его. Это происходит благодаря содержанию кальция, который способствует сжиганию жира в организме.