



Молоко – это незаменимый продукт питания. Хотя самым распространенным молоком является коровье, популярностью пользуется и козье, и овечье, и в некоторых странах – оленьи или верблюжье.



Состав и калорийность

Энергетическая ценность коровьего молока зависит от содержания в нем жира. В напитке с содержанием жира 2,5% калорийность составляет чуть более 60 ккал на 100 г.

В этом продукте присутствуют полноценные белки, но более 80% из них – это казеин (специфический молочный белок). Лактоза (молочный сахар) – особое соединение в составе коровьего молока, которое служит энергетическим источником для человека. В состав молока входит более 20 аминокислот, восемь из них являются незаменимыми. Молоко – это источник кальция, также в молоке содержатся калий, магний, фтор, цинк и более редкие вещества вроде ванадия, кобальта и лития. В состав молока входят витамины группы В, А и Е и даже аскорбиновая кислота.

Чем полезно молоко?

Молоко обладает множеством полезных свойств. Молочный сахар (лактоза) помогает подавлять деятельность патогенной микрофлоры кишечника, благотворно влияет на работу нервной и сердечнососудистой систем человека. Молоко влияет на выработку гормона сна, поэтому его рекомендуют при бессоннице. Также молоко рекомендуется пить при инфекционных и простудных заболеваниях, поскольку оно содержит лактобактерии, улучшающие функции кишечника.

ЕСТЬ ЛЮДИ, КОТОРЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНО МОЛОКО

Речь идет о таких случаях, как:

- Непереносимость лактозы. Это говорит о нехватке в организме человека специфического фермента, расщепляющего лактозу. Если после употребления молока человек чувствует дискомфорт в животе, страдает от метеоризма или диареи, от этого продукта следует отказаться.
- Аллергия на белок коровьего молока.
- Наличие камней в почках. Но это касается сочетания молока с другими продуктами. Например, под запретом будет чай с молоком, поскольку в результате химической реакции между танином и кальцием образуются соединения, стимулирующие образование конкрементов в почках.

Как правильно пить молоко

Чтобы получить от употребления молока пользу, нужно пить его правильно, тогда оно будет хорошо усваиваться, не вызывая болей в животе и диареи. Правила такие:

- Поскольку врачи считают, что молоко представляет собой продукт, который не нужно смешивать с другими жирами и белками, лучше употреблять его отдельно от всего остального. Единственное исключение из этого правила – цельнозерновые каши, приготовленные на молоке.
- Лучше всего пить молоко ровно посередине между двумя приемами пищи.
- Лучше пить молоко теплым.

Кстати, способность человека усваивать молоко является генетической мутацией. У первобытных людей не было фермента, способного переваривать лактозу. А вот у современного человека он появился, правда, не у всех.

Питайтесь правильно – это здорово!



Информация предоставлена Администрацией г. Хабаровска
680000, г. Хабаровск, ул. Нагишкина, д. 7, тел.: (4212) 40-90-60, факс: (4212) 40-90-61
E-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru
www.здоровыйхабаровск.рф