

Пейте, дети, молоко- будете здоровы!



Все знают, что с первых дней жизни ребенка, главным продуктом питания является молоко. Сама природа позаботилась, чтобы оно вобрало в себя максимальное количество полезных элементов.

Молоко — замечательный источник белка и кальция. В нем содержится более 150 природных веществ, необходимых для нормального функционирования нашего организма: витамины, минеральные вещества, различные ферменты, иммунные, небелковые азотистые вещества, кислоты и другие.

В одном стакане молока содержится 200-250 мг кальция, то есть 30% суточной нормы. Кальций в молоке находится в комплексе с белками, что значительно облегчает его усвояемость. Кроме кальция, в молоке содержится небольшое количество железа, кобальта, меди, цинка, йода. В организм с молоком поступают витамины В1 и В2, а также ретинол. Молочный белок особенно ценен по аминокислотному составу — он является полноценным и легкоусвояемым.

Лизин является одной из трех важнейших аминокислот, получить которые наш организм может только из пищи. Лизин необходим для роста организма, восстановления тканей, производства гормонов, антител, а также ферментов. Из лизина строятся белки мышц и коллагена — компонента соединительной ткани. Он отвечает за прочность кровеносных сосудов, эластичность связок. Именно лизин отвечает за усвоение кальция. Он необходим организму для предотвращения остеопороза, атеросклероза, инсультов и инфарктов. Лизин регулирует деятельность молочных желез. При этом работоспособность лизина включается только при наличии сопутствующей аминокислоты — **аргинина**. Наиболее удачное соотношение лизина и аргинина — в сырах и других молочнокислых продуктах.

Жир молока и молочных продуктов — один из самых лучших животных жиров, он легко переваривается и усваивается, содержит жирорастворимые витамины А и D.

Основной углевод молока — лактоза — дисахарид, который состоит из глюкозы и галактозы. Именно лактоза придает молоку сладковатый привкус. Лактаза (фермент тонкого кишечника) расщепляет лактозу, чтобы она могла всасываться в кровоток. У некоторых людей в организме вырабатывается недостаточное количество лактазы. Когда они пьют молоко, непереваренная лактоза расщепляется бактериями в их толстом кишечнике, вызывая газы, вздутие живота, боль и диарею. Это состояние называется «непереносимостью лактозы».

Человек может родиться с непереносимостью лактозы или непереносимость может развиваться в более взрослом возрасте.

Молоко — важный питательный компонент ежедневного рациона, поэтому людям с непереносимостью лактозы не следует полностью отказываться от молока. Если у человека присутствует диагноз «непереносимость лактозы», можно использовать молоко без лактозы или продолжать употреблять обычное молоко, но в меньших количествах. Если у вас есть подозрение на непереносимость лактозы — обратитесь к врачу.

Любой, кто страдает непереносимостью лактозы, может также попробовать полезные альтернативы коровьему молоку: миндальное, соевое, кокосовое и овсяное молоко. Количество лактозы снижено в йогурте, сырах (таких, как чеддер, пармезан, швейцарский, моцарелла). В сливках и молочнокислых продуктах лактозы меньше, чем в цельном молоке.

Если совсем исключить из рациона молоко и молочные продукты, это может привести к недостаточному поступлению кальция. Это особенно важно для женщин старше 50 лет и пожилых людей, которые испытывают повышенную потребность в кальции. Дефицит кальция может привести к таким состояниям, как остеопороз (заболевание, которое приводит к потере костной массы) в следствие чего увеличивается риск переломов костей. Молоко имеет высокую пищевую ценность: белки молока усваиваются на 96%, жиры — на 95%, углеводы — на 98%, вот почему молоко используется во всех видах питания, в том числе и диетического.

Кальций играет важную роль для здоровья костей, движения мышц и нервных сигналов. Некоторые производители обогащают коровье молоко витамином D — еще одним питательным веществом, которое улучшает здоровье костей.

Молоко — богатый источник калия, который расширяет кровеносные сосуды и снижает кровяное давление. Получение большего количества калия при одновременном снижении потребления натрия (соли) может снизить кровяное давление, уменьшая риск сердечных заболеваний и инсульта.

Употребление молока и молочных продуктов уменьшает риск развития кариеса, а также уменьшает образование зубного налета.

Пейте молоко и берегите ваше здоровье!

Врач-гигиенист (заведующий)
отделения гигиены детей и подростков
санитарно-эпидемиологического отдела
ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г.Минска»

Товстан О.О.