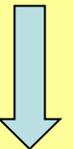


ГИГИЕНИЧЕСКАЯ
ХАРАКТЕРИСТИКА МОЛОКА.
ЗНАЧЕНИЕ В ПИТАНИИ
ЗДОРОВОГО И БОЛЬНОГО
ЧЕЛОВЕКА

ЗНАЧЕНИЕ КОРОВЬЕГО МОЛОКА

- **Источник белков, жиров, углеводов, минеральных соединений и витаминов**
- **Основной источник кальция**
- **Легко усваивается (до 97%)**
- **Усваивается без аппетита**
- **Вызывает слабую секрецию желудочных желез (употребляется при язвенной болезни желудка)**
- **Нормализует кишечную микрофлору**



- **В молоке низкое содержание хлорида натрия (рекомендуется в питании больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, заболеваниями почек, сопровождающимися отеками)**
- **Содержит метионин, лецитин, ПНЖК (рекомендуется в питании больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы)**
- **Низкое содержание нуклеиновых кислот (рекомендуется при подагре)**
- **Молоко – средство лечебно-профилактического питания (питание рабочих промышленных предприятий)**
- **На основе молока изготавливаются молочно-кислые продукты.**



ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ МОЛОКА

Белки – 3,5% - 4,5%
Жиры – 3% - 5%
Углеводы – 4% -7%
Минеральные вещества (кальций, фосфор, калий, магний)
Витамины (А, D, группа В)



- **Белки**

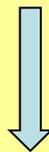
молоко содержит полноценные, неоднородные по своему составу белки – казеин, лактоальбумин, глобулин, трансферрин, лизоцим, которые усваиваются до 98%.

- **Жиры**

жиры молока не являются сплошной массой, они эмульгированы. В составе жирных кислот имеются низкомолекулярные кислоты – капроновая, каприловая, масляная, придающие вкус молоку. Содержат ПНЖК, лецитин, необходимый для работы головного мозга, синтеза холина.

- **Углеводы**

молоко содержит лактозу, обуславливающую сладковатый вкус.



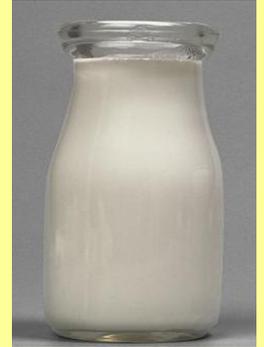
СОДЕРЖАНИЕ МИКРОНУТРИЕНТОВ В КОРОВЬЕМ ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ (3.3% жирности)

Витамины	Кол-во на литр	Минералы	Кол-во на литр
A (МЕ)	1299,5	Кальций (мг)	1277,3
B1 (мг)	0,39	Хлорин (мг)	1031,36
B2 (мг)	1,67	Медь (мг)	0,1
B3 (мг)	0,87	Йод (мкг)	237,21
B6 (мг)	0,43	Железо (мг)	0,52
B12 (мг)	3,68	Магний (мг)	138,2
Биотин (мкг)	19,6	Марганец (мг)	0,04
C (мг)	9,69	Молибден (мкг)	20,63
D (МЕ)	41,25	Фосфор (мг)	963,28
E (МЕ)	1,54	Калий (мг)	1567,66
Фолаты (мкг)	61,57	Селен (мкг)	15,47
K (мкг)	41,25	Натрий (мг)	505,36
Пантотенаты (мг)	3,24	Цинк (мг)	3,92

Источник: Генезис 6,01, ESHA Research, 1997

НЕДОСТАТКИ МОЛОКА

- Молоко – скоропортящийся продукт
- Легко фальсифицируется (разбавление, защелачивание)
- Содержит мало железа и меди (длительное употребление одного молока ведет к анемии)
- Почти отсутствует клетчатка (длительное употребление одного молока ведет к нарушению перистальтики кишечника)
- У части населения имеется непереносимость продукта
- Через молоко могут передаваться различные заболевания.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- **Непереносимость молока (связана с дефицитом фермента лактазы)**
- **Аллергия (возникает из-за непереносимости молочного антигена А)**
- **Склонность к образованию фосфатных камней в почках (молоко способствует образованию почечных камней)**
- **Люди после 55 лет (в молоке содержится миристиновая кислота, которая способствует накоплению в организме липопротеидов низкой плотности, которые играют важную роль в развитии атеросклероза. После 55 лет атеросклероз развивается у большинства людей, поэтому употребление молока с наступлением этой отметки лучше ограничить. Безопасная доза молока — 300 г в день).**