



Молоко - источник здоровья

Беседа о пользе молока.

Первая пища человека

Первой пищей, которую человек получает с момента своего рождения, является материнское молоко. Благодаря материнскому молоку младенцы в первые месяцы жизни нормально растут и развиваются, не потребляя ничего другого.



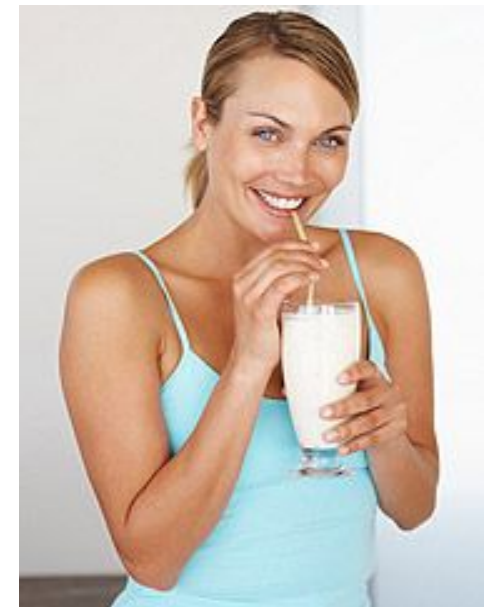
Этот факт служит прекрасным доказательством того, что молоко является полноценным и незаменимым продуктом питания.

В Древнем
Египте, Греции,
Риме молоко
называли
**«ИСТОЧНИКОМ
здоровья»,
«СОКОМ ЖИЗНИ»,
«белой
кровью».**



Современные врачи-диетологи также считают молоко важнейшим продуктом питания.

Противопоказанием для употребления может быть только его непереносимость. Для всех остальных людей этот продукт обязательно должен присутствовать в рационе.



Ценность молока заключается не только в том, что в нем содержатся все необходимые человеку вещества, но и в том, что все компоненты молока идеально сбалансированы и находятся в легкоусвояемой и доступной форме. В лечебных целях следует употреблять сырое, желательно парное молоко.



**Молоко—
замечательный
поставщик кальция и
фосфора, без которых
невозможно сохранить
крепкими кости и зубы.
Кроме того, кальций и
фосфор участвуют в
построении клеток
головного мозга и
способствуют слаженной
работе нервной системы.**



Состав молока уникален!



Особенно много в молоке витаминов В1 и В2 витамина группы D. А еще в нем в избытке содержатся калий, фосфор, железо, йод, цинк.

Самое ценное в молоке - специальный белок, который усваивается организмом гораздо лучше, чем мясной. Также молоко содержит жиры, лактозу (молочный сахар), конечно же кальций и все известные витамины и ферменты.

Лечебные свойства молока

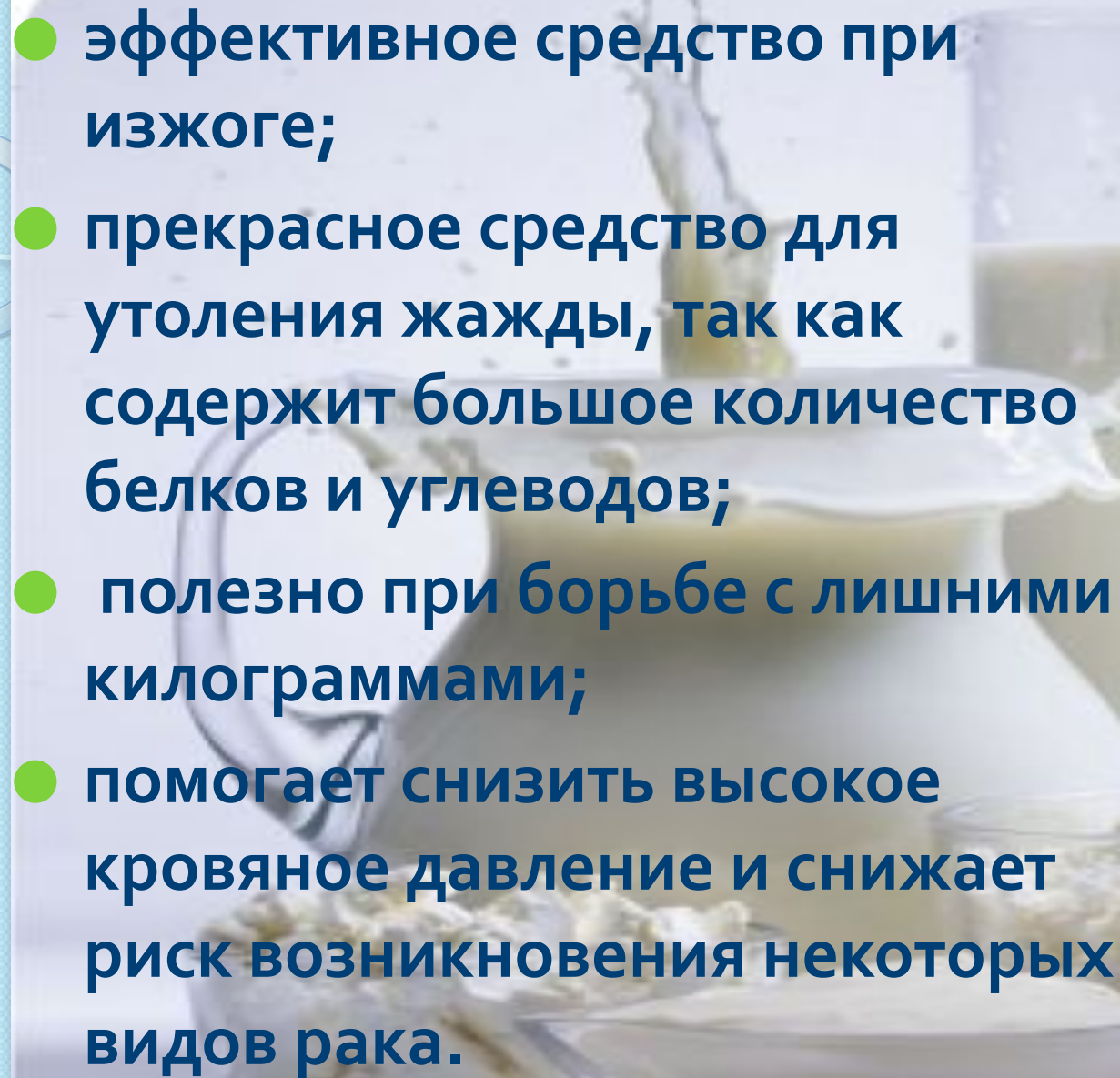
Благодаря своему уникальному составу в некоторых случаях молоко даже способно заменить лекарства. Например, если у вас заболела голова, не спешите глотать таблетки. Выпейте стакан теплого молока. Вещества, содержащиеся в молоке, снижают болевую чувствительность и уменьшают спазмы.



В чём же польза молока?

- полезно для укрепления зубов и костей;
- прекрасное средство для успокоения нервной системы и лечения заболеваний, связанных с расстройствами психики;
- снижение риска развития сердечно - сосудистых заболеваний;



- 
- эффективное средство при изжоге;
 - прекрасное средство для утоления жажды, так как содержит большое количество белков и углеводов;
 - полезно при борьбе с лишними килограммами;
 - помогает снизить высокое кровяное давление и снижает риск возникновения некоторых видов рака.



Специалисты из Оксфорда доказали, что молоко очень полезно для работы мозга.

Этот продукт оказывает особенно положительное влияние на память и предотвращает развитие умственных проблем.



Доказанные свойства молока:

1. Хорошим средством от бессонницы является чашка теплого молока с медом.

Хотя специальным снотворным действием молоко не обладает, но, выпитое на ночь, оно снижает желудочную секрецию, воздействует на рецепторы желудка и оказывает общее успокаивающее действие.



**2. Молоко
полезно
добавлять в
клубнику,
чернику или
красную
смородину - это
уменьшает
возможность
возникновения
аллергической
реакции.**



3. Молоко способно защитить организм от набора избыточного веса.

Кальций борется с полнотой, способствуя усиленному сжиганию жира в организме и уменьшая его отложения.



Если вы склонны к полноте, то вам будет более полезно употреблять молоко с пониженной жирностью. В таком молоке, кстати, кальция больше, чем в жирном.

4. Молоко способно выводить из организма токсины, соли тяжелых металлов и даже радиоактивные вещества. А витамины, содержащиеся в молоке, защищают организм от вредного воздействия окружающей среды. Так что жителям современных загазованных мегаполисов молоко пить просто необходимо!



Выводы:

- Таким образом, пищевая и биологическая ценность молока бесспорны, и оно является незаменимым продуктом питания человека.



Пол-литра молока в день – и суточная потребность в белке будет удовлетворена на 20%, в кальции – на 72%, фосфоре – на 10%, йоде – на 22%, в витаминах – на 30%.

Молоко
необходимо
человеку, чтобы
быть здоровым,
красивым и хорошо
и вкусно питаться!

**Желаю
вам
здоровья,
красоты и
приятного
аппетита!**

