

ПОЛЬЗА И ВРЕД МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ



Молочные продукты – это название группы продуктов питания, в состав которых входит молоко. В пирамиде здорового питания эта группа является необходимым компонентом правильной диеты детей, женщин и пожилых людей. Как и мясо, «молочка» **полноценный источник белка**, который необходим для правильного роста и развития организма.

Аминокислоты, содержащиеся в белке, используются для синтеза гормонов и ферментов, для заживления ран и регенерации клеток. Молочные продукты содержат **кальций**, необходимый для построения зубов и костной ткани как растущего организма, так и взрослых. В состав продуктов молочного происхождения входят **жиры, минеральные соли и витамины А, В2, В12 и D**, играющие очень важную роль в питании человека.

1. Молоко

Коровье молоко – основной компонент, из которого производятся различные молочные продукты. Всего 1 стакан свежего молока в день **снижает риск возникновения остеопороза**, положительно влияет на **снижение холестерина**. Но при этом коровье молоко может вызвать **аллергию**. Частым симптомом является кожная сыпь. Могут возникать диарея и рвота. Чтобы распознать аллергию на белок, следует наблюдать за появлением каких-либо признаков после употребления небольшой дозы молока. Затем проводят аллергический тест, который однозначно подтверждает или отвергает наличие аллергии.

2. Сыр и творог

Жёлтый сыр содержит значительное количество **жира и холестерина** по сравнению с творогом. Творог **легко усваивается**, не содержит консервантов и других добавок. И тот, и другой продукт характеризуется **высоким содержанием кальция**. Однако жёлтый сыр из-за холестерина не рекомендуется людям, страдающим атеросклерозом. Суточная его норма не более 2 ломтиков в день.

Плавленный сыр содержит аналогичное количество жира, но меньше кальция, чем жёлтый. Он **богат фосфором**. Поэтому лучше подходит для регулирования процесса минерализации костей.

3. Молочные напитки (йогурты, кефиры и пахта)

* Содержащиеся в них кисломолочные бактерии блокируют развитие болезнетворных микроорганизмов.

* Естественным образом укрепляют слизистую оболочку желудка.

* Укрепляют иммунную систему.

* Устраняют дискомфорт и кишечные расстройства.

* Регулируют процессы обмена веществ, смягчают последствия пищевых отравлений.

* Рекомендуются они, прежде всего, тем, кто страдает непереносимостью лактозы.

* Оказывают противовоспалительное действие.

* Влияют на бактериальную флору желудочно-кишечного тракта.

* Легко перевариваются.

* Содержат хорошо усваиваемый кальций и витамины группы В.

* Имеют низкий уровень жира.



4. Козье и овечье молоко



В отличие от коровьего, козье молоко слегка с желтым оттенком и имеет пряный, солоноватый вкус. Желтизну придаёт **каротин (провитамин А)**. Козье молоко содержит **больше минеральных солей**, в основном кальция, фосфора, калия и хлора, а также **больше жира и белка**. Однако **меньше фолиевой кислоты и витамина В12**,

что при длительном его употреблении может вызвать анемию. Козье молоко можно употреблять лицам, страдающим аллергией на белок коровьего молока, поскольку их формулы различны. Тем не менее оно не подходит для кормления детей. Лучше всего из овечьего молока получается сыр (брынза).

Важно знать!

✓ В период роста организма происходит постепенное обызвествление костей, и к двадцатому году жизни костная ткань максимально укрепляется и набирает наибольшую массу. Затем начинается обратный процесс – костная ткань уменьшается на 1% в год. В зависимости от возраста и образа жизни годовая потеря её может достигать 10%. Чтобы это предотвратить, необходимо ежедневно потреблять молочные продукты.

✓ Не все могут употреблять в пищу молочные продукты. Для страдающих аллергией на некоторые ингредиенты молока (белок) или для тех, чей организм не переносит молочный сахар (лактозу), выпускаются аналоги молока и его продуктов, которые не содержат аллергены, но на вкус ничем не отличаются от настоящего молока. Особенно часто аллергия на молочный белок встречается у детей до 6 лет.

Автор: врач-гигиенист по гигиене питания санитарно-эпидемиологического отдела Зельвенского районного ЦГЭ Фердер А.Л.