

Молоко и молочные продукты издревле славились своими целительными свойствами. Молочные продукты применяются и в народной, и в традиционной медицине в качестве эффективных средств лечения самых разных болезней. Сегодня в магазинах представлен огромный ассортимент молочных продуктов: молоко разных видов, сливки, сметана, йогурты, кефир, творог, сырки, десерты с различными вкусовыми добавками и многое другое. Выбор по-настоящему велик, но все ли молочные продукты, предлагаемые современными производителями, одинаково полезны для здоровья и в чем именно состоит их польза?

Молочные продукты, как уверяют диетологи, действительно необходимы человеку для поддержания своего здоровья в хорошем состоянии. В молоке, кефире, твороге содержатся необходимые человеческому организму белки, аминокислоты, жиры, витамины и другие важнейшие элементы. Употребление молочных продуктов – отличная профилактика и лечение целого ряда различных заболеваний. Главным достоинством молочных продуктов считается их способность оказывать положительное влияние на микрофлору кишечника. Молочные продукты также являются источником витамина D и кальция, что способствует укреплению костей и уменьшению риска образования раковых опухолей.

Настоящим источником здоровья считается молоко. И это не случайно. Свежее молоко содержит в себе большое количество полезных для человека веществ. При этом компоненты молока идеально сбалансированы и легко усваиваются человеческим организмом. Молоко обладает бактерицидными свойствами, а также способностью уменьшать воздействие радиации и токсичных веществ.

Польза молока зависит и от умения его правильно употреблять. Лучше всего пить молоко в утренние или вечерние часы. Не следует употреблять холодное молоко. Пить молоко нужно маленькими глотками. Свежее молоко является самостоятельным блюдом, а потому не смешивается с другими продуктами. Однако в качестве вкусовой добавки в молоко можно добавить сухофрукты, мед или корицу. Перед сном полезно выпить стакан теплого подслащенного молока, это поможет быстрее уснуть.

Все молочные продукты полезны. А в чем же все-таки заключается их польза? В кальции, который содержится в них или в чем-то еще? Давайте поговорим о пользе и вреде молочных продуктов и, может быть, узнаем их чуточку лучше...

Молоко: чем полезно?

- При болезни. Белок из молока усваивается очень легко, не в пример мясу или другой белковой пище. А для борьбы с инфекцией организму нужны иммуноглобулины, которые образуются только из белка.
- Молоко обладает легким мочегонным эффектом, благодаря чему снижает давление.
- Содержащиеся в молоке аминокислоты триптофан и фенилаланин обладают успокаивающим действием и легким снотворным.
- Изжога обычно является симптомом повышенной кислотности желудка. Молоко понижает кислотность желудочного сока.

- Коровье молоко содержит более 20 витаминов. Больше всего в нем дефицитного витамина В2 (рибофлавина). Это главный витамин энергетического обмена: превращает жиры и углеводы в энергию, а также улучшает состояние кожи.

Очень полезен для здоровья и кефир. Кефир укрепляет иммунитет, помогает при дисбактериозе, гастрите, болезнях печени и почек, атеросклерозе, гипертонии, бронхите и других болезнях. Также кефир избавляет от нарушений сна и снижает чувство усталости и подавленности. Кефир рекомендуется пить всем людям, выздоравливающим после болезни, а также людям, страдающим от различных хронических инфекций.

Йогурт также обладает рядом целительных свойств. Однако стоит помнить, что полезны для здоровья именно йогурты, а не йогуртовые продукты. Йогуртами считаются только кисломолочные продукты, не подвергающиеся термической обработке и имеющие небольшой срок годности. Йогурты содержат микрофлору, благодаря которой и осуществляется целебный эффект. Йогурты нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, улучшают процесс пищеварения и оказывают общее укрепляющее воздействие на человеческий организм. Если же йогурт проходит термическую обработку, то он теряет все полезные бактерии. Такой продукт уже нельзя называть йогуртом. Он отличается большим сроком годности, но никакой пользы для здоровья не представляет. Лечебными свойствами обладает и простокваша. Она полезна при колитах, гастритах, запорах, заболеваниях печени, гипертонии и малокровии.

Особую пользу организму приносят кисломолочные продукты, содержащие бифидобактерии. Главное положительное свойство таких продуктов заключается в том, что они восстанавливают равновесие кишечной микрофлоры. Кроме того, бифидобактерии вырабатывают витамины группы В и витамин К. Кисломолочные продукты благотворно влияют на организм человека. Однако, употреблять их нужно умеренно, так как чрезмерное употребление таких продуктов может привести к нарушению кальциевого обмена. Молоко и молочные продукты должны составлять 25% рациона взрослого человека.

Молочные продукты – обязательный элемент здорового питания. Регулярно употребляя их в нормированных количествах, человек укрепляет свой иммунитет, защищает себя от различных недугов. Главное при приобретении молочных продуктов в магазинах и супермаркетах – внимательно читать информацию на упаковке, обращать внимание на состав продукта и срок годности. При соблюдении этих несложных правил, молоко и молочные продукты действительно принесут существенную пользу Вашему здоровью!