

Пейте, дети, молоко - будете здоровы!

Еще древние философы, не зная химического состава и физических свойств молока, но наблюдая за его воздействием на организм, называли молоко «белой кровью» и «соком жизни». Задолго до нашей эры врачи Египта, Древнего Рима и Греции применяли молоко для лечения различных заболеваний.

Качество молока принято оценивать по его жирности, хотя, на самом деле, самый важный компонент молока не жир, а **белок**. Невозможно переоценить значение белка для человеческого организма! Белки — обязательная составная часть всех клеток человеческого тела.

Антитела, которые защищают наш организм от инфекций, и те являются белками! Тем не менее, следует отметить, что молоко件лезно не только потому, что содержит белки.

Молочные продукты являются главным поставщиком кальция. Кроме того, молоко содержит фосфор, причём в легкоусвояемой для организма форме. А о том, что от **кальция** и **фосфора** зубы и кости становятся крепче, знают все! Также молоко содержит лактозу (молочный сахар) и все известные витамины и ферменты. Особенно много в молоке витаминов **A**, **B1** и **B2**, витамина группы **D**. А ещё в нём в избытке содержится **калий, железо, йод и цинк!**

Больше пользы от кисломолочных продуктов (если не брать в расчёт парное молоко - оно самое полезное!). Они легче усваиваются организмом, а полезных веществ в них практически столько же, сколько и в молоке. Кисломолочные продукты помогают восстановить нормальную микрофлору кишечника.

1. Сладких снов!

Хорошим средством от бессонницы является чашка теплого молока с медом. Хотя специальными снотворными средствами молоко не обладает, но, выпитое на ночь, оно снижает желудочную секрецию и оказывает общее успокаивающее действие.

2. Чтобы быть стройными и красивыми!

Некоторые приписывают молоку свойство увеличивать массу тела. На самом же деле, оно, наоборот, способно защитить организм от набора избыточного веса. Оказалось, что кальций борется с полнотой, способствуя усиленному сжиганию жира в организме и уменьшая его отложения. Если вы склонны к полноте, то вам будет件лезно употреблять молоко с пониженной жирностью. В таком молоке кальция даже больше, чем в жирном.

3. Никакой аллергии!

Молоко件лезно добавлять в клубнику, чернику или красную смородину - это уменьшает возможность возникновения аллергических реакций.

4. Вредные вещества - долой!

Молоко способно выводить из организма токсины, соли тяжелых металлов и даже радиоактивные вещества. А витамины, содержащиеся в молоке, играют роль антиоксидантов, дополнительно защищая организм от вредного воздействия окружающей среды. Так что маленьким жителям городов с работающими промышленными предприятиями и большим количеством автомобильного транспорта необходимо ежедневно употреблять молочные продукты!

Времена меняются, современная наука о питании - диетология - диктует нам новые правила, но есть истины, которые дошли до нас сквозь опыт веков. Одна из них гласит: **«Кружка молока и ломоть хлеба - вот пример идеального завтрака!»**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

