



Полезь коровьего молока

Одно из важнейших свойств коровьего молока – наличие витамина В12 в его составе. Он имеет большое значение для работы нервной системы и процессов кроветворения, способствует росту и снижает уровень холестерина, участвует в обмене веществ. Организм человека также использует его для синтеза ДНК и аминокислот.

Большое количество кальция в составе молока обуславливает его важную роль в формировании и укреплении костной ткани. Присутствующий здесь же витамин Д улучшает усваивание кальция и способствует его отложению в костях и дентине. Таким образом, употребление коровьего молока эффективно предупреждает развитие рахита и остеопороза.

Особенно важно регулярное употребление коровьего молока в детстве. Именно в раннем и переходном возрасте закладывается прочность скелета и накапливается максимальная костная масса, от чего будет зависеть предрасположенность к переломам на всю жизнь.

Доказана прямая связь поступления кальция с молоком с отложением его в костной системе подростков, обратная – с частотой переломов.

В раннем возрасте коровье молоко, как правило, хорошо усваивается, способствует росту и развитию, укреплению иммунитета, улучшению памяти и настроения.

С возрастом способность переваривать молоко ухудшается, но полное исключение традиционной пищи из рациона пожилого человека может нанести вред его здоровью. В этом случае рекомендуется употреблять молоко разведенным или обезжиренным (снятым).

Молоко является продуктом, который традиционно назначается для реабилитации людей, занятых на вредных производствах, а также используется в лечебном, диетическом и детском питании.

Оно помогает при анемии, заболеваниях почек, нарушениях в работе нервной системы, желудочно-кишечного тракта и туберкулезе. Молоко с медом – широко известный напиток, снимающий стресс и облегчающий засыпание.

Комплексное благоприятное действие молока на сердечно-сосудистую систему обеспечивается высоким содержанием в нем калия и возможностью немного понизить артериальное давление.

Линолевая кислота в его составе избавляет от лишнего веса, что тоже облегчает работу сердца. Подтверждена и противоопухолевая активность молока, а также его способность увеличивать продолжительность жизни.

ФФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Алтайском крае в г. Белокурихе. Тел. 8-
385-77-34-1-25