



Полезьа молока

**Молоко – это пища, приготовленная самой природой, отличающаяся легкой удобоваримостью и питательностью...
академик И. П. Павлов**

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 полезно 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 А, В1 и В2, 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.

Будьте здоровы!