

«О пользе молока».

Недавние научные исследования доказали, что девушки-подростки должны приналечь на молочные продукты и отвернуть свои носики от колы, пепси и других прохладительных напитков. В противном случае во взрослые годы им не избежать остеопороза и повышенной ломкости костей. Дело в том, что именно в подростковом возрасте формируется резерв кальция в костях, что является гарантией их будущей прочности, сообщает Украина промышленная. Потребление молока в развитых странах за последние годы упало на 25%, а количество выпиваемых безалкогольных напитков выросло втрое. Для мужчин польза цельного молока не столь несомненная. Доказано, что мужчины, выпивающие 1-2 стаканов молока в день, повышают свой риск заболеть болезнью Паркинсона. Исследователи считают, что такая негативная связь не является следствием действия кальция – главного ингредиента этого ценного продукта. В то же время ученые пока не знают, с какими ингредиентом молока или его загрязнителем связан этот феномен. Болезнь Паркинсона – дегенеративное заболевание нервной системы, которое сопровождается дрожанием рук, ног, ригидностью мышц и замедленными движениями. Предыдущие исследования выявили связь между высоким уровнем потребления молочных продуктов и риском заболеть болезнью Паркинсона у мужчин (но не женщин).

О вкусах не спорят, ведь главное - польза. Американские ученые пришли к выводу, что употребление нежирных молочных продуктов способно на 50% снизить риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, таких, как инсульт и гипертония. Ученые на протяжении двух лет исследовали меню и привычки 6 тысяч человек, и результаты их исследования показали, что любители молочного довольно редко страдают заболеваниями сердца, в отличие от тех, кто такие продукты не жалует. Вообще о пользе молочных продуктов спорить нечего, тут все и так очевидно. К примеру - молоко: его состав уникален! Этот продукт содержит все необходимые человеку вещества. Самое ценное в молоке - специальный белок, который усваивается организмом гораздо лучше, чем мясной. Также молоко содержит жиры, лактозу (молочный сахар), конечно же кальций и все известные витамины и ферменты. Особенно много в молоке витаминов В1 и В2, витамина группы D. А еще в нем в избытке содержатся калий, фосфор, железо, йод, цинк.

Не любишь молоко? Попробуй регулярно есть другие молочные продукты: творог, сметану, нежирный йогурт, кефир.

Социальный педагог Н.А. Устинова