**Молоко – полезный продукт**

Молоко — продукт животного происхождения, питательная жидкость вырабатываемая самками млекопитающих для вскармливания детенышей.

Молоко считается не напитком, а едой. Молоко, как питательный продукт и лечебное средство, использовали с древности. Гиппократ и Авиценна успешно применяли молоко для лечения различных заболеваний, в том числе туберкулеза (чахотки), подагры и малокровия.

В Древнем Китае молоко использовали для лечения заболеваний, связанных с психикой и нервами.

Самым популярным в мире видом молока является коровье молоко. 

Молоко может отличаться по составу в зависимости от многих факторов (порода животного, рацион питания, состояние здоровья и так далее), но в целом состав молока можно охарактеризовать следующим образом. Молоко состоит приблизительно на 87% из воды и на 13% из сухого вещества, которое в свою очередь состоит из молочного жира, белка, молочного сахара и минеральных веществ. Богато молоко [витаминами](https://chudesalegko.ru/vitaminy-polza-dlya-zdorovya-i-istochniki-vitaminov-v-kakix-produktax-soderzhatsya/) [А](https://chudesalegko.ru/vitamin-a-potrebnost-i-vliyanie-na-organizm-v-kakix-produktax-soderzhitsya/), [D](https://chudesalegko.ru/vitamin-d-potrebnost-i-vliyanie-na-organizm-v-kakix-produktax-soderzhitsya/), и группы В ([В1](https://chudesalegko.ru/vitamin-v1-potrebnost-i-vliyanie-na-organizm-v-kakix-produktax-soderzhitsya/), [В2](https://chudesalegko.ru/vitamin-v2-riboflavin-potrebnost-rol-v-organizme-istochniki-vitamina-v2-v-kakix-produktax-soderzhitsya/), В12), макро- и микроэлементами, такими как [кальций](https://chudesalegko.ru/kalcij-potrebnost-i-vliyanie-na-organizm-v-kakix-produktax-soderzhitsya/), [калий](https://chudesalegko.ru/kalij-potrebnost-i-vliyanie-na-organizm-v-kakix-produktax-soderzhitsya/), фосфор, [магний](https://chudesalegko.ru/magnij-potrebnost-i-vliyanie-na-organizm-v-kakix-produktax-soderzhitsya/), [натрий](https://chudesalegko.ru/natrij-potrebnost-i-vliyanie-na-organizm-v-kakix-produktax-soderzhitsya/), [железо](https://chudesalegko.ru/zhelezo-polza-dlya-zdorovya-istochniki-zheleza-produkty-soderzhashhie-zhelezo/), [фтор](https://chudesalegko.ru/ftor-potrebnost-i-vliyanie-na-organizm-produkty-soderzhashhie-ftor/), [йод](https://chudesalegko.ru/jod-potrebnost-i-vliyanie-na-organizm-v-kakix-produktax-soderzhitsya/) и так далее. Отличительной особенностью этого замечательно продукта является то, что питательные вещества, содержащиеся в нем, прекрасно усваиваются организмам человека.

Калорийность молока в зависимости от состава, способа обработки и других факторов, может составлять от 30 до 80 ккал на 100 грамм продукта.

**Полезные свойства молока:**

* Молоко укрепляет иммунитет и положительно влияет практически на все системы и органы человека.
* Является хорошим средством для борьбы с простудными заболеваниями.
* По данным научных исследований, ежедневное употребление молока снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний на 15-20%. Молоко способствует снижению давления, уменьшает отечность.
* Кроме этого, молоко снижает вероятность возникновения онкологических заболеваний — рака кишечника и рака груди.
* Молоко положительно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, понижает кислотность, помогает справиться с изжогой, полезно при гастрите и язвенной болезни. Чтобы молоко лучше усваивалось, его необходимо пить не спеша, маленькими глотками.
* Молоко уменьшает негативное воздействие на организм соленой и кислой пищи.
* Снижает риск развития сахарного диабета.
* Молоко очень полезно детям, так оно обеспечивает организм практически всеми полезными веществами, необходимыми для роста и развития ребенка, и, конечно же, является основным источником кальция.
* Молоко успокаивающе действует на нервную систему, помогает справиться с бессонницей. Стакан теплого молока с ложкой [меда](https://chudesalegko.ru/med-poleznye-i-lechebnye-svojstva-protivopokazaniya-vidy-meda/) за час до сна — самое популярное народное средство от [бессонницы](https://chudesalegko.ru/kak-usnut-bystro/).
* Молоко — важный продукт в рационе питания людей, страдающих остеопорозом, а также хорошее профилактическое средство этого заболевания.
* Людям желающим избавиться от лишних килограммов, специалисты рекомендуют включать молоко в свой [рацион питания](https://chudesalegko.ru/pitanie/). Молоко заметно снижает чувство голода. Кальций (по исследованиям американских ученых) значительно уменьшает количество жира в организме, а конъюгированные линолевые кислоты (КЛГ), содержащиеся в молоке и молочных продуктах, блокируют образование новых жировых отложений.

**Употребление молока:**  
Употребление молока принесет максимум пользы, если соблюдать несколько несложных правил:

* Молоко лучше всего пить натощак за 30-90 минут до еды, маленькими глотками.
* Молоко можно сочетать с ягодами, фруктами и орехами, делать из них молочные пудинги, муссы и другие блюда, и, кушать их в качестве перекуса.
* Молоко с различными крупами (кашами) также принесет организму пользу.
* Не рекомендуется пить молоко сразу после еды.
* Специалисты советуют воздержаться от сочетания молока со сливами, свежими овощами, копченой и соленой рыбой, колбасными изделиями. Не рекомендуют также с молоком употреблять сладкую сдобную выпечку.

[**https://chudesalegko.ru/moloko-poleznye-svojstva-i-protivopokazaniya/**](https://chudesalegko.ru/moloko-poleznye-svojstva-i-protivopokazaniya/)

****



**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в РС (Я)»**