



МОЛОДЕЖКА

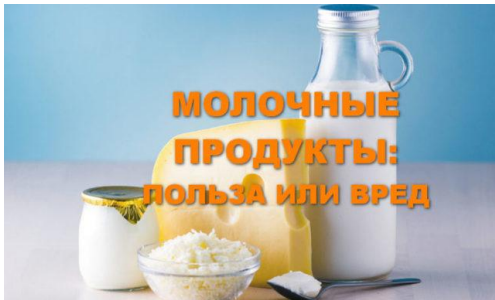
13.03.2020г. №5



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

МОЛОКО – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И ПРИЧИНА РАДОСТИ!

Молоко – это первый продукт, с которым мы знакомимся со дня своего рождения. На нем мы растем вплоть до своего взросления и не перестаем любить этот напиток с годами.



Еще с детства каждый осведомлен о пользе молока. Пожалуй, это единственный продукт, который настолько полезен, настолько и вкусен. А сколько разнообразных продуктов получается на основе его переработки – кефир, йогурт, творог, сметана, сыр. Молочные продукты можно перечислять бесконечно, организм так привык к ним, что порой воспринимает как нечто само собой разумеющееся.

Молочные продукты - полноценный источник белка, который необходим для правильного роста и развития организма. Аминокислоты, содержащиеся в белке, используются для синтеза гормонов и ферментов, для заживления ран и регенерации клеток.

Молочные продукты содержат кальций – основной химический элемент, необходимый для построения зубов и костной ткани как растущего организма, так и взрослых. Содержания кальция находится в оптимальном соотношении с фосфором. Благодаря этому, он легко усваивается. Молоко в достаточном объеме содержит калий, что позволяет укреплять сосуды, а также положительно влиять на сердечные мышцы. **Кроме того, в состав молочных продуктов входят жиры, минеральные соли и витамины А, В2 и D, которые являются незаменимыми для нормальной жизнедеятельности всех без исключения органов человеческого тела.**

Пол-литра молока

Ровно столько молока в день удовлетворяет потребность взрослого человека на 30% в белке, на 25% в жире, на 75% в кальции и фосфоре, на 50% в калии, на 30% в витаминах В2 И D1, на 15% в витаминах А, В1, С.

С открытием полезных бифидобактерий на прилавках магазинов появляется все больше и больше полезных кисломолочных продуктов, которые приносят еще больше пользы организму. Потребляя их, человек обогащает свой организм полезными бактериями, так необходимыми в условиях вечного стресса и перекусов на бегу. Также не все люди могут переносить молочные продукты ввиду индивидуальных аллергических реакций, повышенного газообразования либо проблем с пищеварением. В таком случае кисломолочные продукты являются отличной альтернативой, ведь в них сохраняются в необходимом количестве ценные микроэлементы. Полезные бифидобактерии благотворно влияют на систему пищеварения и способны привести желудочно-кишечный тракт в норму. Нет более полезного вечернего продукта, чем кефир на ужин.

УПОТРЕБЛЯЯ В ПИЩУ МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, МЫ ПОЛУЧАЕМ:

- красоту и молодость организма;
- здоровые кости и зубы, благодаря высокому содержанию кальция;
- повышенный тонус всего организма, благодаря содержанию витаминов;
- нервную систему, способную работать без сбоев;
- здоровые сосуды;
- пищеварение, работающее словно часы.



Материал подготовил
врач-гигиенист отделения гигиены питания
Гродненского зонального ЦГЭ
М.С. Марчукевич