

(ПО МАТЕРИАЛАМ ОФИЦИАЛЬНОГО САЙТА УПРАВЛЕНИЯ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН)

О пользе молока для детского организма

Молоко является одним из наиболее древних продуктов, известных человечеству еще с эпохи первобытного общества. Первые же письменные свидетельства о нем появились только в V веке до н. э. благодаря стараниям «отца истории» Геродота, хотя в легендах «молочная история» была известна задолго до него. Так, молоко наряду с нектаром считали одним из основных напитков для обитателей Олимпа. Божественную роль приписывалась ему и в древнеримской мифологии. В ней, например, остались упоминания о Юпитере, вскормленном козьим молоком Амалфеи, а также об основателе Рима Ромуле, взлелеянном волчицей.

Так или иначе, с медицинской точки зрения о пользе молока заговорил Гиппократ. Именно этому древнегреческому медику пришла в голову мысль о лечении с помощью этого продукта анемии, туберкулеза и подагры. При этом, молоко он советовал пить разное: козье, ослиное, коровье, кобылье, отличающееся между собой и вкусовыми, и лечебными свойствами.

Оказывается, у каждого человеческого возраста свои особенные отношения с молоком и регулируются эти отношения, в первую очередь, способностью нашей пищеварительной системы качественно переваривать это самое молоко. Суть в том, что молоко содержит в своем составе особый молочный сахар — лактозу, для расщепления которого человеку необходимо достаточное количество особого фермента — лактазы. Когда малыш появляется на свет, выработка в его организме фермента лактазы крайне велика – таким образом, природа «продумала», чтобы ребенок мог получать максимум пользы и питательных веществ из грудного молока своей мамы.

Споры же о пользе и вреде молока не утихают уже много лет. Однако, о его пользе и важности для растущего организма никто не спорит – в данном случае все единогласно приходят к заключению, что детям оно просто необходимо!



В составе коровьего молока содержится масса самых разных микроэлементов и полезных составляющих, в частности:

- Витамины: В6 (пиридоксин), А (ретинол), В12 (цианокобаламин), В2 (рибофлавин), С (аскорбиновая кислота), D, В1 (тиамин);
- Минералы: медь, натрий, хром, селен, кальций, магний, железо, фосфор, йод, цинк, марганец, калий и пр.;
- Аминокислоты: тирозин, лизин, изолейцин, валин, фенилаланин, гистидин, триптофан, цистеин, глицин, лейцин, метионин;
- Жирные кислоты: стеариновая, олеиновая, масляная, пальмитиновая, миристиновая, линолевая, капроновая и т. д.;
- Другие микроэлементы.

Наверняка многим приходилось слышать фразу «Пейте, дети, молоко! Будете здоровы!». Вот же несколько фактов о пользе молока:

1.Источник кальция.



Кальций – самый важный элемент молока, который крайне необходим организму. Помогает предотвратить некоторые хронические заболевания и бороться с потерей костной массы, мигренью, артритом, раком, ожирением и многими другими проблемами.

2. Укрепляет кости.



Молоко с высоким содержанием незаменимого для здоровья кальция необходимо для развития костной структуры и, конечно же, для роста. 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.

3.Укрепляет зубы.



Регулярное употребление молочных продуктов просто необходимо для поддержания зубов в отличной форме. Молоко в чистом виде, творог, сыр или простокваша помогают сохранить эмаль зубов путем снижения кислотности в организме и укрепить десна, что снизит шансы заболевания или потери зубов.

4.Снижает кислотность.



Потребление молочных продуктов снижает шансы повышения кислотности в организме. Холодное молоко является эффективным средством, защищающим организм от чрезмерной кислотности. Это свойство молока особо полезно людям, страдающим от изжоги или язвы желудка.

5.Нормализирует работу сердца.



Кальций, содержащийся в молоке, снижает риск развития атеросклероза, инсульта и инфаркта. А магний и калий выступают как сосудорасширяющие средства: они снижают кровяное давление, нормализуют его и путем снижения стрессов оберегают организм от опасных кардиологических проблем.

6. Успокаивает нервы.



Успокаивающее воздействие на нервную систему обусловлено содержанием в нем аминокислот фенилаланина и триптофана. Недаром одним из самых распространенных народных рецептов для лечения бессонницы является стакан теплого молока с медом, выпитый за час до сна.

7. Способствует улучшению памяти и настроения.



Для нормальной работы мозга человеку необходимы углеводы и глюкоза, которые имеются в молоке, так что по утрам, перед школой на завтрак стакан молока или молочного коктейля никому не помешает.

Необходимо однако, помнить, что наличие трудноперевариваемых ингредиентов и большого количества жиров делает чистое коровье молоко непереносимым для неокрепшего организма новорожденных детей. Кроме того, у детей первых лет жизни довольно часто бывает непереносимость коровьего белка.

На основе молока пищевая промышленность на сегодняшний день предлагает множество продуктов, таких как кефир, сметана, ряженка, простокваша, йогурт, творог, а также огромную разновидность твердых сыров. Молоко бывает сгущенное и сухое, его часто используют в кулинарии, добавляя в кондитерские изделия. На основе молока готовят детское питание и всевозможные смеси, каши и молочные супы.

Кроме того, выбор молочного напитка тоже играет важную роль. Молочные продукты с маркировкой «Для детей» имеют более жесткую систему качества отбора сырья и производства. Детское молоко отличается от обычного ультрапастеризацией. Процент жирности в нем снижен, но не находится на минимальной отметке. На коробке обычно указано, с какого возраста производители рекомендуют продукт. Родители могут быть уверены в отсутствии вредных веществ в «детском» напитке.