Молоко: полезные свойства и противопоказания

Молоко полезно для здоровья. Об этом детям говорят родители, об этом взрослым повторяет реклама и врачи. Чем на самом деле полезно молоко и какие есть противопоказания?

Молоко принадлежит к продуктам, которые положительно влияют на многие системы и органы человеческого тела.

*ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОСТЕЙ.* Каждый знает, что молоко полезно для костей. Все потому, что коровье молоко – это источник кальция и витамина D. Помимо этого, в продукте содержится витамин К, аскорбиновая кислота и магний. Они также незаменимы для здоровья опорно-двигательного аппарата. Потребление кальция и витамина D само по себе недостаточно, чтобы предотвратить остеопороз. Однако на фоне регулярной физической активности, силовых тренировок, сбалансированной диеты с низкой концентрацией натрия и высоким содержанием калия, польза для костей будет сразу заметна.

*ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗУБОВ.* Комбинация из фосфора и кальция, содержащаяся в молоке, важна для поддержания здоровья зубов. В молочной продукции наиболее распространенный белок – это казеин. Он создает на поверхности зубной эмали тонкую пленку, которая предотвращает потерю кальция и фосфора под воздействием кислой среды. Исследования показали связь между регулярным потреблением молока и уменьшением случаев возникновения кариеса.

*ПРОФИЛАКТИКА РАКА.* Витамин D в молоке, как было доказано наукой, способно защищать от возникновения злокачественных образований и замедлять рост опухолей.

*СРЕДСТВО ПРОТИВ ДЕПРЕССИИ* . Достаточный уровень витамина D способствует выработке серотонина, так называемого гормона счастья – вещества, отвечающего за улучшение настроения, аппетит и здоровый сон. Дефицит витамина связывают со склонностью к депрессиям, хронической усталостью. Таким образом, молоко в качестве источника витамина D способно избавить от плохого настроения.

*ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА*. Вместе с молоком организм получает калий, а он способствует расширению сосудов и снижению кровяного давления. Таким образом, усиленное потребление молока может послужить средством против гипертонии (повышенном кровяном давлении).

*ДЛЯ СИЛЬНЫХ МЫШЦ.* В молочной пище особо нуждаются дети в период роста. Однако не только малышам нужны протеины, содержащиеся в молоке. Взрослым, особенно желающим нарастить мышечную массу, этот продукт также важно включать в рацион. Цельное молоко может послужить источником энергии в виде насыщенных жиров. Протеины из молочной продукции превосходно подходят в качестве средства, ускоряющего рост и восстановление мышц.

*ТОНКОЙ ТАЛИИ.*  Вопреки распространенному заблуждению, что молоко ведет к лишнему весу, этот напиток, наоборот, способствует похудению. Результаты некоторых исследований показали, что потребление молочных продуктов способствует сжиганию жиров в области живота. Такой эффект достигается только при условии, что не была превышена суточная норма калорий.

*АЛЬТЕРНАТИВА ПИТЬЕВОЙ ВОДЕ.* Человеческий организм, на две третьих состоящий из воды, не может прожить без жидкости. Среднестатистический взрослый человек должен потреблять примерно 2 л чистой воды ежедневно. Однако, если воды нет, утолять жажду можно и молоком, в котором содержится большое количество молекул H2O.

*УХОД ЗА КОЖЕЙ.* Молочные продукты активно используются для создания средств по уходу за кожей. Особенно полезно молоко для сухой кожи. Этот напиток питает и разглаживает кожу. Молочная кислота способствует удалению отмерших клеток и активизирует омоложение эпидермиса. Употребление же молока внутрь насыщает организм витамином А – антиоксидантом, замедляющим возрастные изменения (предотвращает появление морщин и возрастных пятен). **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ** Аллергия, которая может проявится на коровье молоко, может сопровождаться одним или сразу несколькими симптомами. Как правило это: свистящее дыхание; диарея; метеоризм; рвота; приступы удушья; сыпь; ринит; желудочно-кишечные расстройства; кровотечение; анафилактический шок. Потребление слишком большого количества калия или фосфора (оба эти элемента в высокой концентрации содержатся в молоке) может быть вредным для людей с дисфункцией почек. Если орган не в состоянии вывести из организма излишки калия и фосфора, такая перенасыщенность может привести к летальному исходу. Потребление кальция в чрезмерных дозах также опасно. Максимальная доза кальция для взрослых составляет 2,5 г в сутки.

*А КАК БЫТЬ С НЕПЕРЕНОСИМОСТЬЮ ЛАКТОЗЫ?* Коровье молоко у большинства ассоциируется с правильным питанием. Однако в мире существует много людей, чьи организмы не способны усваивать лактозу – углевод, содержащийся в молоке. По оценкам исследователей, сегодня примерно 15% жителей Европы, 80% африканцев и выходцев из Латинской Америки страдают непереносимостью лактозы. Их организмы не вырабатывают лактазу – фермент, необходимый для расщепления молочной пищи. В таких случаях даже небольшие порции молочной продукции вызывают боль в животе, вздутие, диарею. Современная медицина ищет способы если не полностью вылечить лактозную непереносимость, то хотя бы ослабить ее проявление. Так появилась безлактозная альтернатива: соевое, миндальное, кокосовое, и другие виды молока, в том числе и коровье, но без «проблемного» углевода.

Помощник врача-гигиениста Толстик А.П