

О пользе молока и молочной продукции

Молоко – это жизненный первоисточник питания любого организма. Молочные продукты – продукты, сделанные из коровьего или козьего молока. Они отличный источник белка, необходимых аминокислот и кальция.

Продукт животного происхождения имеет сложный состав и содержит массу полезных веществ. Если говорить о самом популярном напитке – коровьем молоке, то в нем есть белки и незаменимые аминокислоты, которые жизненно необходимы для строительства всех клеток человеческого организма.

Молочные продукты удовлетворяют потребность организма в кальции, магнии и фосфоре. Молоко снижает риск развития ревматических заболеваний, благодаря калию выводится лишняя жидкость из организма, что важно при болезнях почек, сердца, сосудов, варикозной болезни, ожирении. Благоприятно влияет на обмен мочевой кислоты, способствуя выведению ее из организма у больных с подагрой.

Также молочные продукты содержат кальций и витамин D, которые укрепляют кости и препятствуют развитию раковых опухолей. Молоко укрепляет иммунитет и положительно влияет практически на все системы и органы человека, является хорошим средством для борьбы с простудными заболеваниями.

У молочного белка есть интересное свойство – способность нейтрализовать многие токсичные вещества. Поэтому работники с вредными условиями труда бесплатно получают как компенсацию за ущерб здоровью.

Пользу молочных продуктов для организма сложно переоценить. Они действительно оказывают обширное, можно даже сказать комплексное, влияние. По этой причине их крайне рекомендуется включать в рацион в любом возрасте, особенно в детстве. И едва ли не единственная причина не делать этого –подтвержденная непереносимость молочного белка. Во всех остальных случаях отказывать от столь полезных продуктов определенно не стоит.

16.12.2025г.