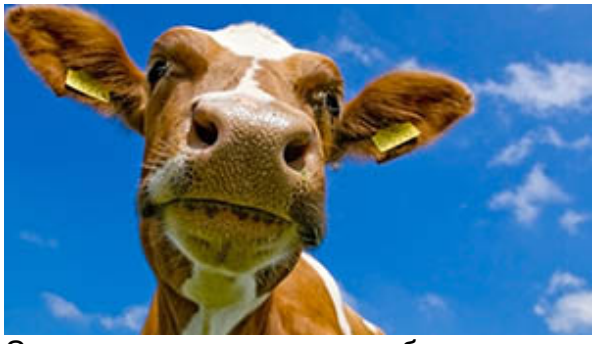


Здесь мы не касаемся особых аспектов потребления козьего или коровьего молока при аутоиммунном сахарном диабете 1 типа, что **обсуждалось ранее** . Рассмотрим молоко и продукты из него – важный источник кальция, калия, фосфора, других минеральных веществ, а также множества витаминов и белка.

Сколько надо пить молока?

Минимальную суточную потребность человека в кальции — около 500 мг — можно получить из полулитра молока. Поскольку на содержание минеральных веществ жирность молока не влияет, для получения кальция можно пить **и цельное, и низкокалорийное**
обезжиренное молоко.

Как не ошибиться при покупке

В некоторых молочных продуктах может быть слишком много сахара, соли или жира. Мы научим вас правильно выбирать молочные продукты.

Кальций организм получает также из кисломолочных продуктов. В кефире, ряженке и простокваше его примерно столько же, сколько и в молоке.

А рибофлавина – он же витамин B2 – в молоке содержится 0,15 мг на 100 г. Стакан молока продукта может **обеспечить дневную потребность** взрослого человека в этом витамине.

Вывод: пейте хотя бы пару стаканов молока или кисломолочных продуктов в день.

С чем лучше сочетать молочные продукты?

Лучше всего молочные продукты сочетаются с зерновыми — хлебом и кашами.

В зерновых практически нет важной **аминокислоты лизина**, необходимой для восстановления тканей, работы иммунной системы, производства гормонов и усвоения кальция, зато много углеводов и практически нет кальция. В молоке же все наоборот.

Поэтому эти два типа продуктов по химическому составу хорошо друг друга **дополняют и легко перевариваются**
вместе, не создавая дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт.

Вывод: лучший завтрак — каша из цельных злаков на маложирном молоке. А бутерброд с сыром лучше делать без масла и на ломтике зернового хлеба.

Зачем нужны кисломолочные продукты

Кисломолочные продукты обладают всеми полезными свойствами молока, но усваиваются **в три раза быстрее** него. Например, стакан кефира здоровая пищеварительная система может переварить примерно за час после употребления, не создавая дополнительной нагрузки на печень и поджелудочную железу даже тем, у кого есть заболевания этих органов.

Кисломолочные продукты содержат **полезные бактерии**, которые помогают желудочно-кишечному тракту: улучшают процессы пищеварения и всасывание полезных веществ.

Эти продукты полезны и малышам, чья пищеварительная система еще несовершенна. Поэтому их можно рекомендовать всем, **вне зависимости от возраста** – если, конечно, нет индивидуальных медицинских ограничений.

По мнению специалистов, наиболее полезными из бактерий в кисломолочных продуктах можно считать **ацидофильные палочки**, которые используются при лечении даже сильных дисбактериозов. Они нормализуют кишечную флору и повышают иммунитет за счет содержания в них живых молочнокислых бактерий.

Их можно найти в ацидофилиновом кефире или кисломолочном напитке ацидофилине, который производят многие молокозаводы в нашей стране.

Вывод: для поддержания здоровья пищеварительного тракта ешьте кисломолочные продуты. Хотя бы раз в день — это обеспечит регулярное поступление нужных веществ.

Как правильно выбирать продукты с молочнокислыми бактериями?

Кефир и другие кисломолочные продукты обычно изготавливают из **пастеризованного молока.**

Пастеризация проходит при температуре **60–70 градусов** Цельсия в течение 15–30 минут. Количество витаминов и минеральных вещества сохраняется практически таким же, как и в свежем молоке, зато вредные микроорганизмы погибают.

Стерилизация молока происходит при температуре выше **100 градусов**, и большая часть витаминов в молоке разрушается. Однако срок годности такого продукта значительно увеличивается, поэтому его можно долго хранить и далеко транспортировать.

Пастеризованное молоко лучше подходит для питья, а **стерилизованное** — для приготовления пищи. Покупая молоко и продукты из него, учитывайте свои требования к его составу и заявленный срок годности. Если кисломолочный продукт обещает храниться долго, либо на его упаковке написано «пастеризованный» или «стерилизованный», то или в нем содержатся консерванты, или он был обработан термически. Живых полезных бактерий в таких упаковках точно нет.

Вывод: чтобы купить в магазине продукты, содержащие действительно живые и полезные бактерии, уточняйте их состав (наличие бактерий) и срок хранения (не более 2 суток): в «долгоиграющих» упаковках живых бактерий не осталось.

Молоко и вегетарианство

Несмотря на сбалансированный состав, молочные продукты нельзя использовать в качестве единственного источника животных белка и жира в рационе – в нем нет всех необходимых человеку аминокислот и жирорастворимых витаминов.

Также следует помнить, что в молоке **недостаточно железа и витамина С** для того, чтобы удовлетворять ежедневную потребность в них.

Кроме того, избыток кальция из молока способен привести к нарушению минерального обмена в организме.

Вывод: даже у сторонников вегетарианства источники получения белков не должны сводиться только к молочным продуктам. Ценные аминокислоты есть в грибах и продуктах растительного происхождения: фасоли, чечевице, сое. Кроме того, если вегетарианство не строгое, поставщиками белка станут яйца и рыба.

Подведем итоги. Молоко и молочные продукты необходимо есть хотя бы несколько раз в неделю. Чтобы их употребление было действительно полезным, обращайте внимание на срок годности молочных продуктов, пейте молоко с зерновыми и не забывайте о кисломолочных продуктах.