



# Молоко - источник здоровья

Беседа о пользе молока.

# Первая пища человека

**Первой пищей, которую человек получает с момента своего рождения, является материнское молоко. Благодаря материнскому молоку младенцы в первые месяцы жизни нормально растут и развиваются, не потребляя ничего другого.**



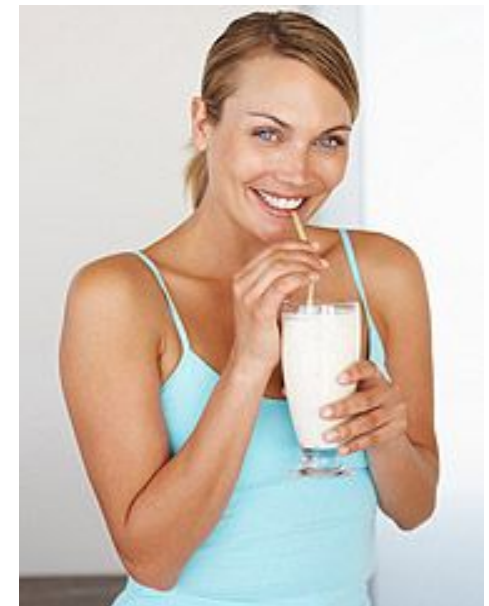
**Этот факт служит прекрасным доказательством того, что молоко является полноценным и незаменимым продуктом питания.**

В Древнем  
Египте, Греции,  
Риме молоко  
называли  
**«ИСТОЧНИКОМ  
здоровья»,  
«СОКОМ ЖИЗНИ»,  
«белой  
кровью».**



**Современные врачи-диетологи также считают молоко важнейшим продуктом питания.**

**Противопоказанием для употребления может быть только его непереносимость. Для всех остальных людей этот продукт обязательно должен присутствовать в рационе.**





**Ценность молока заключается не только в том, что в нем содержатся все необходимые человеку вещества, но и в том, что все компоненты молока идеально сбалансированы и находятся в легкоусвояемой и доступной форме. В лечебных целях следует употреблять сырое, желательно парное молоко.**



**Молоко—  
замечательный  
поставщик кальция и  
фосфора, без которых  
невозможно сохранить  
крепкими кости и зубы.  
Кроме того, кальций и  
фосфор участвуют в  
построении клеток  
головного мозга и  
способствуют слаженной  
работе нервной системы.**



# Состав молока уникален!



**Особенно много в молоке витаминов В1 и В2 витамина группы D. А еще в нем в избытке содержатся калий, фосфор, железо, йод, цинк.**

**Самое ценное в молоке - специальный белок, который усваивается организмом гораздо лучше, чем мясной. Также молоко содержит жиры, лактозу (молочный сахар), конечно же кальций и все известные витамины и ферменты.**

# Лечебные свойства молока

Благодаря своему уникальному составу в некоторых случаях молоко даже способно заменить лекарства. Например, если у вас заболела голова, не спешите глотать таблетки. Выпейте стакан теплого молока. Вещества, содержащиеся в молоке, снижают болевую чувствительность и уменьшают спазмы.

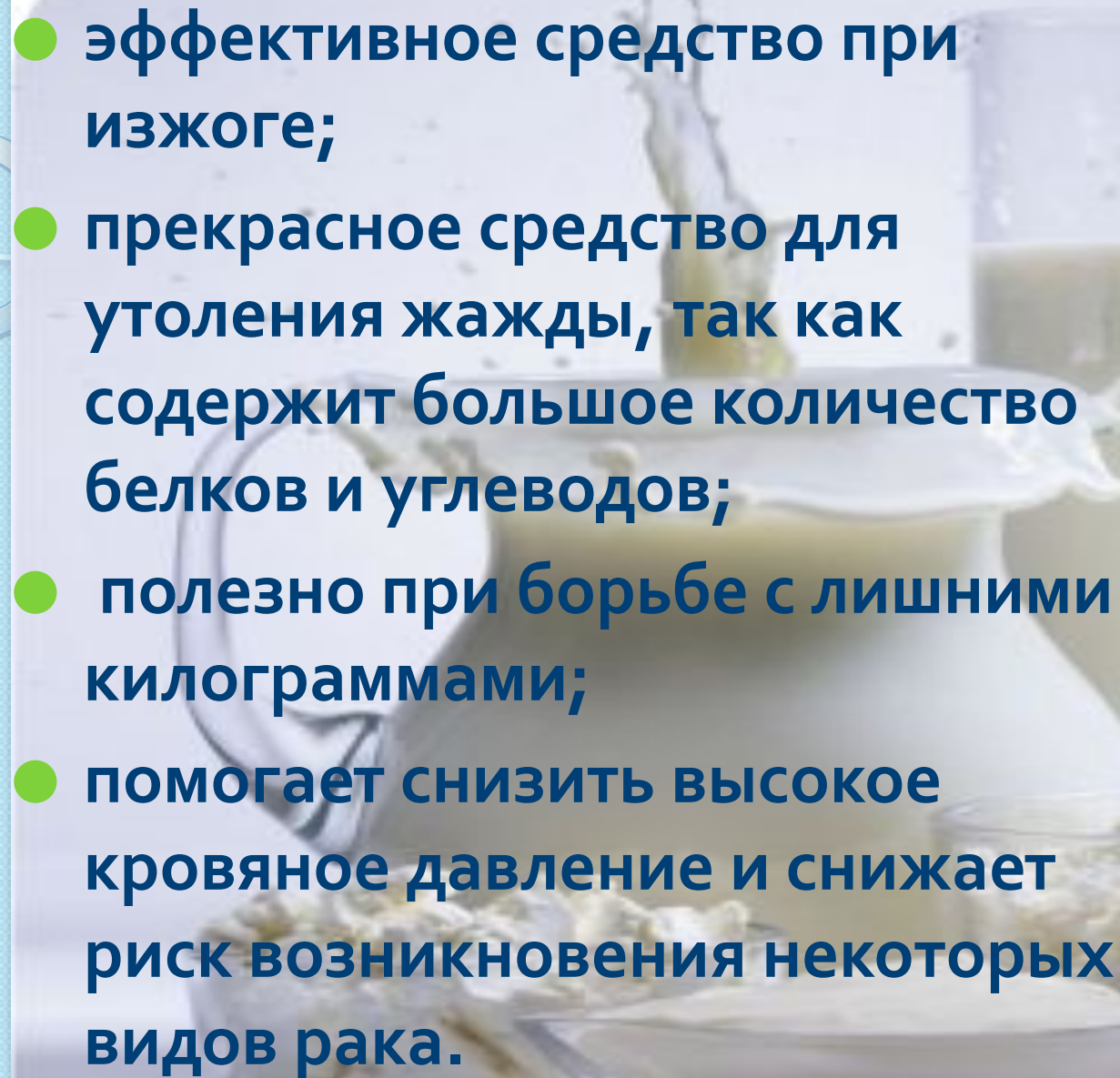




# В чём же польза молока?

- полезно для укрепления зубов и костей;
- прекрасное средство для успокоения нервной системы и лечения заболеваний, связанных с расстройствами психики;
- снижение риска развития сердечно - сосудистых заболеваний;



- 
- A collage of dairy products including a glass of milk, a bowl of cottage cheese, a bowl of yogurt, and a strawberry.
- эффективное средство при изжоге;
  - прекрасное средство для утоления жажды, так как содержит большое количество белков и углеводов;
  - полезно при борьбе с лишними килограммами;
  - помогает снизить высокое кровяное давление и снижает риск возникновения некоторых видов рака.



Специалисты из Оксфорда доказали, что молоко очень полезно для работы мозга.

Этот продукт оказывает особенно положительное влияние на память и предотвращает развитие умственных проблем.





# Доказанные свойства молока:

1. Хорошим средством от бессонницы является чашка теплого молока с медом.

Хотя специальным снотворным действием молоко не обладает, но, выпитое на ночь, оно снижает желудочную секрецию, воздействует на рецепторы желудка и оказывает общее успокаивающее действие.





**2. Молоко  
полезно  
добавлять в  
клубнику,  
чернику или  
красную  
смородину - это  
уменьшает  
возможность  
возникновения  
аллергической  
реакции.**



**3. Молоко способно защитить организм от набирания избыточного веса.**

**Кальций борется с полнотой, способствуя усиленному сжиганию жира в организме и уменьшая его отложения.**



**Если вы склонны к полноте, то вам будет более полезно употреблять молоко с пониженной жирностью. В таком молоке, кстати, кальция больше, чем в жирном.**

**4. Молоко способно выводить из организма токсины, соли тяжелых металлов и даже радиоактивные вещества. А витамины, содержащиеся в молоке, защищают организм от вредного воздействия окружающей среды. Так что жителям современных загазованных мегаполисов молоко пить просто необходимо!**





# Выводы:

- Таким образом, пищевая и биологическая ценность молока бесспорны, и оно является незаменимым продуктом питания человека.



Пол-литра молока в день – и суточная потребность в белке будет удовлетворена на 20%, в кальции – на 72%, фосфоре – на 10%, йоде – на 22%, в витаминах – на 30%.



Молоко  
необходимо  
человеку, чтобы  
быть здоровым,  
красивым и хорошо  
и вкусно питаться!

**Желаю  
вам  
здоровья,  
красоты и  
приятного  
аппетита!**



*Пейте, дети,  
молоко*

*Будете  
здоровы!*