



# 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**

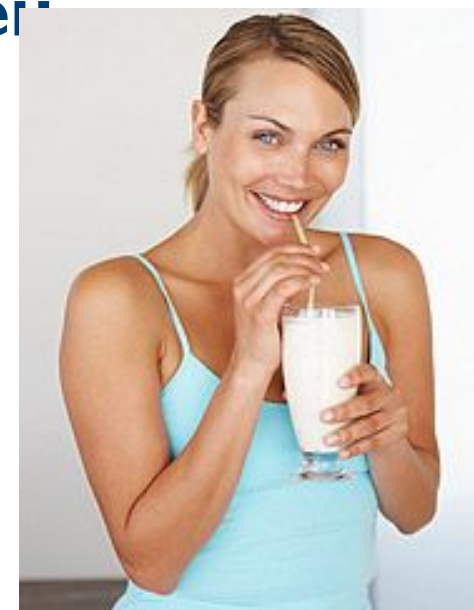


**Этот факт служит прекрасным доказательством того, что молоко является полноценным и незаменимым продуктом питания.**

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



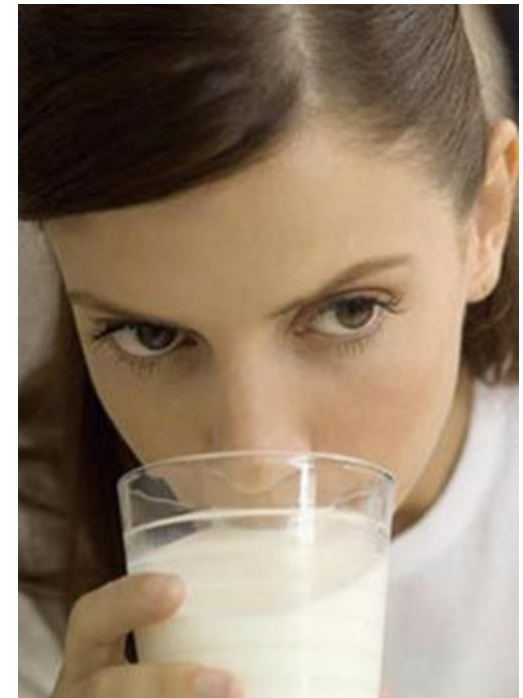
**Современные врачи-диетологи также считают молоко важнейшим продуктом питания. Противопоказанием для употребления может быть только его непереносимость. Для всех остальных людей этот продукт обязательно должен присутствовать в рационе.**



**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,**

**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

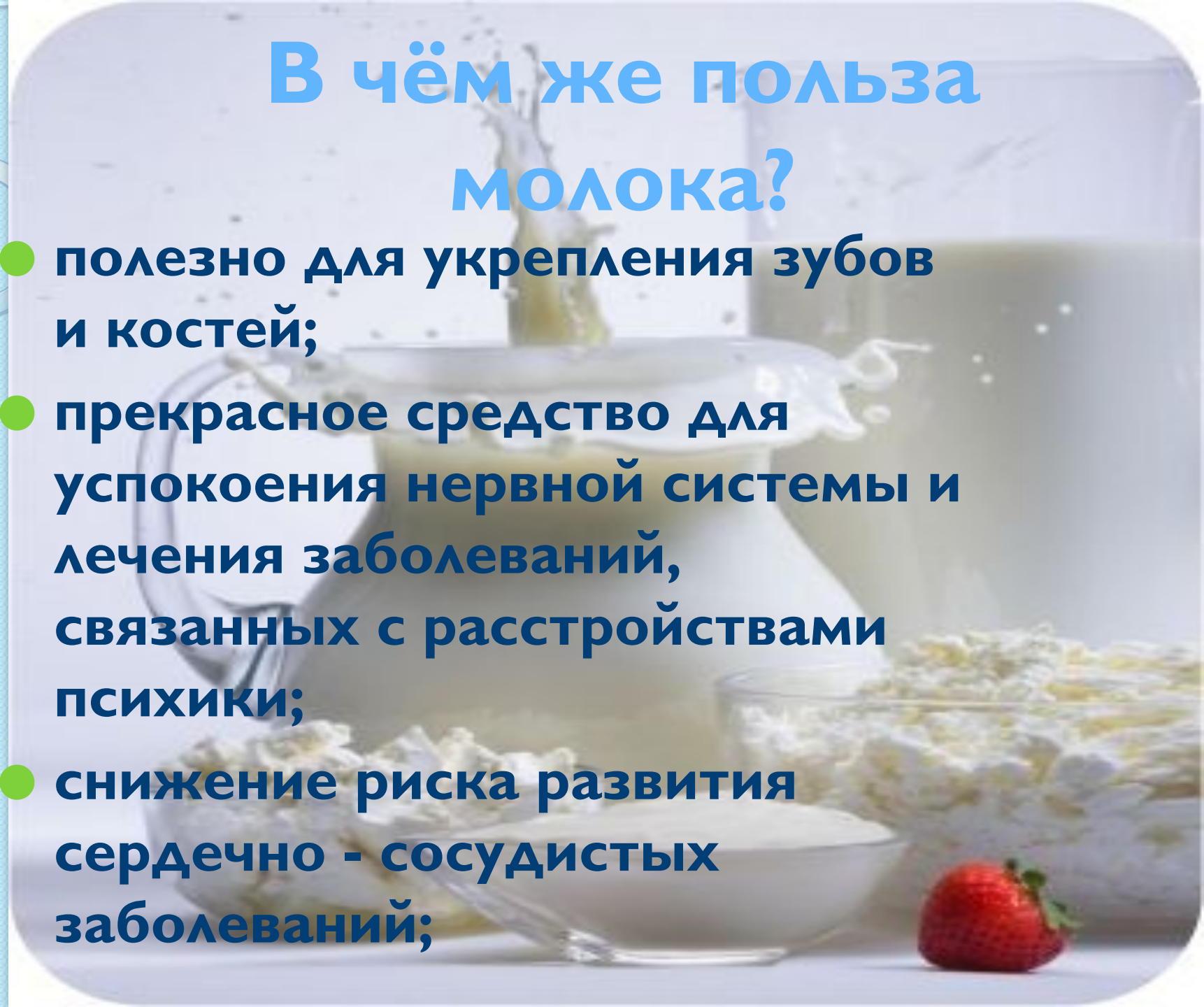
**Благодаря своему уникальному составу в некоторых случаях молоко даже способно заменить лекарства. Например, если у вас заболела голова, не спешите глотать таблетки. Выпейте стакан теплого молока. Вещества, содержащиеся в молоке, снижают болевую чувствительность и уменьшают спазмы.**

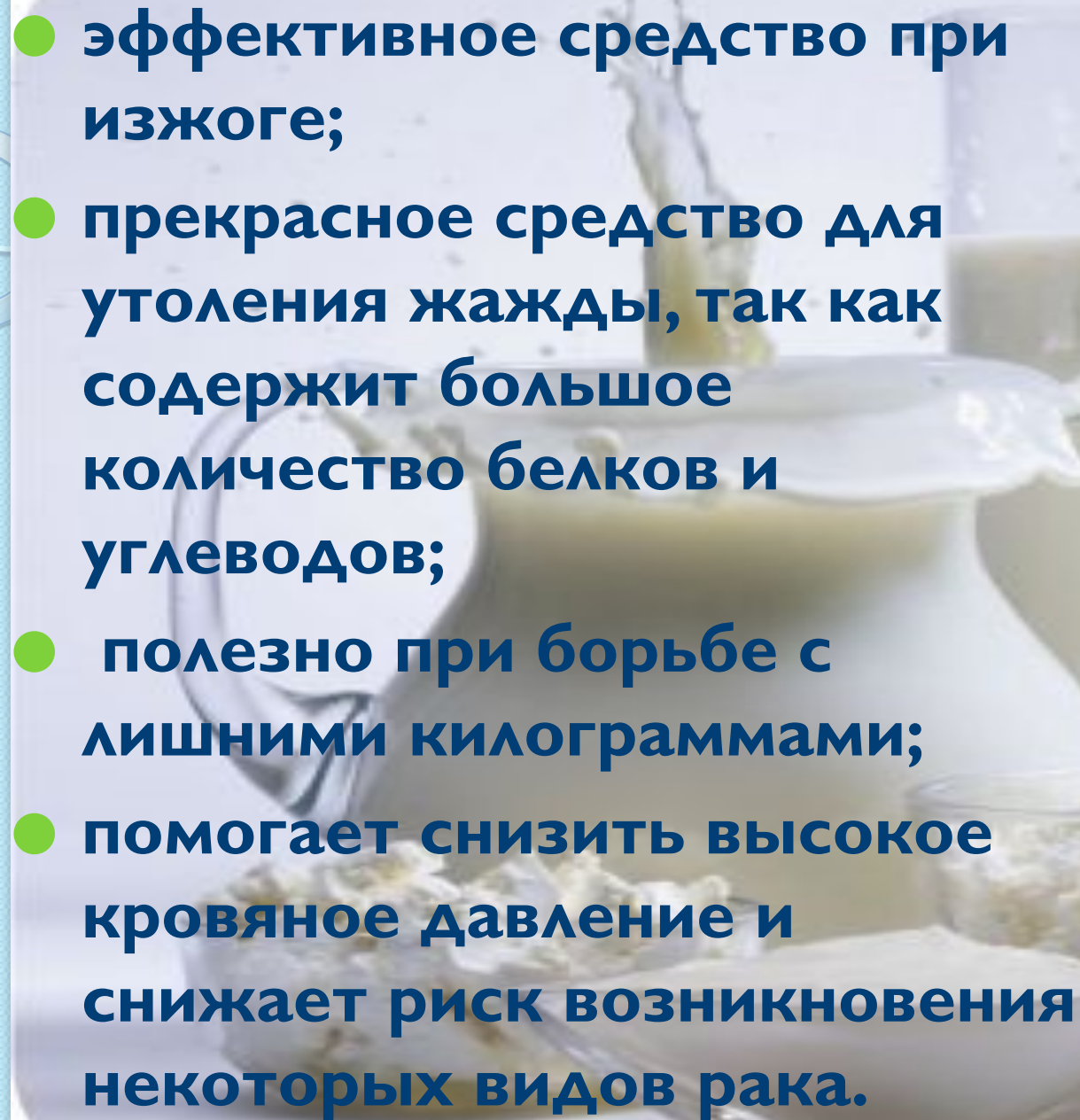




# В чём же польза молока?

- **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;**



- 
- The background of the slide features a soft-focus photograph of dairy products. In the center, a glass of milk is shown with a dynamic splash of liquid rising from it. To the right, a white ceramic pitcher is partially visible. In the foreground, there are two glass bowls filled with white cottage cheese. A single, vibrant red strawberry with a green stem sits on the surface in the bottom right corner. The overall lighting is bright and clean, emphasizing the freshness of the ingredients.
- **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 набора 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**



# 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 200%



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

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

