



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

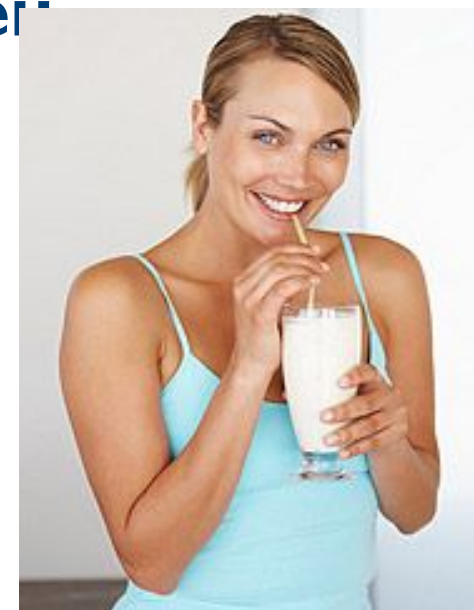


Этот факт служит прекрасным доказательством того, что молоко является полноценным и незаменимым продуктом питания.

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



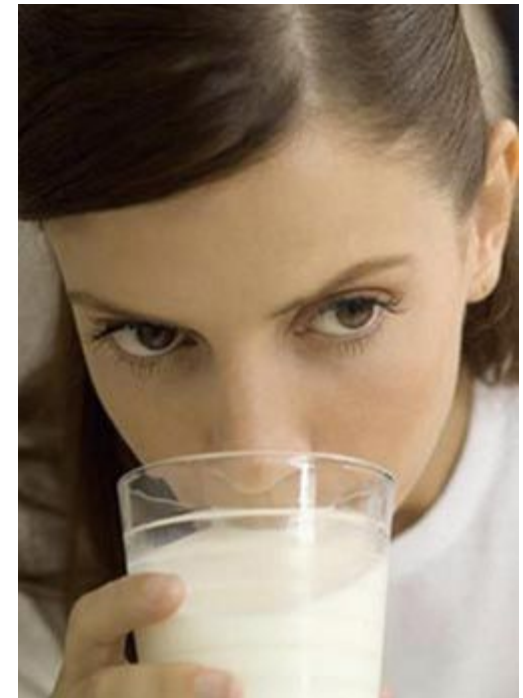
Современные врачи-диетологи также считают молоко важнейшим продуктом питания. Противопоказанием для употребления может быть только его непереносимость. Для всех остальных людей этот продукт обязательно должен присутствовать в рационе.



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 green leaves 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!**

