

Пейте,  
дети,  
МОЛОКО -



будете  
здоровы?

# Над материалом работали

Учащиеся 10 класса МОУ СОШ с. Еруслан  
Фёдоровского района Саратовской области.

- Зайнуллина Кристина
- Константинова Александра
- Кутисова Олеся
- Мальцева Татьяна

Март 2010г

- Существует единственный пищевой продукт, который

в естественных условиях перетекает из одного живого организма в другой;

этот уникальный продукт - молоко



## Когда человек впервые попробовал молоко и начал изготавливать из него масло и сыр?



- Самое раннее упоминание о молоке находится в Библии в предсказании Иакова, которое относится к 1700 году до н.э., о том, что зубы Иуды станут белыми от молока.
- Земля Ханаанская была «землей молока и меда» в 1500 году до н.э. Иов часто ссылался на сыр. Во всех этих примерах мы видим, что молоко было известно задолго до этого.
- Еще в 1200 году татары готовили концентрированное и, возможно, сухое молоко и употребляли его в пищу во время своих походов под предводительством Чингиз Хана.
- Первый патент на производство сгущенного молока был выдан в 1856 году, и этот продукт широко использовался во время Гражданской войны.



# *Химический состав молока :*

*Всего в молоке обнаружено около 100 биологически важных веществ.*

*белков 3,5%,*

*жиров 3,4%,*

*молочного сахара 4,6%,*

*минеральных солей (зола) 0,75%,*

*воды 87,8%.*

*аскорбиновой кислоты 6,6—18,9 мг,*

*тиамина 370—485 мкг,*

*никотиновой кислоты 1500 мкг,*

*рибофлавина 952—1580 мкг,*

*витамина А 0,1—0,35 мг,*

*каротина 0,08—0,23 мг на 1 л.*

*ферменты: фосфатаза,*

*пероксидаза,*

*редуктаза,*

*амилаза,*

*липаза и*

*каталаза.*

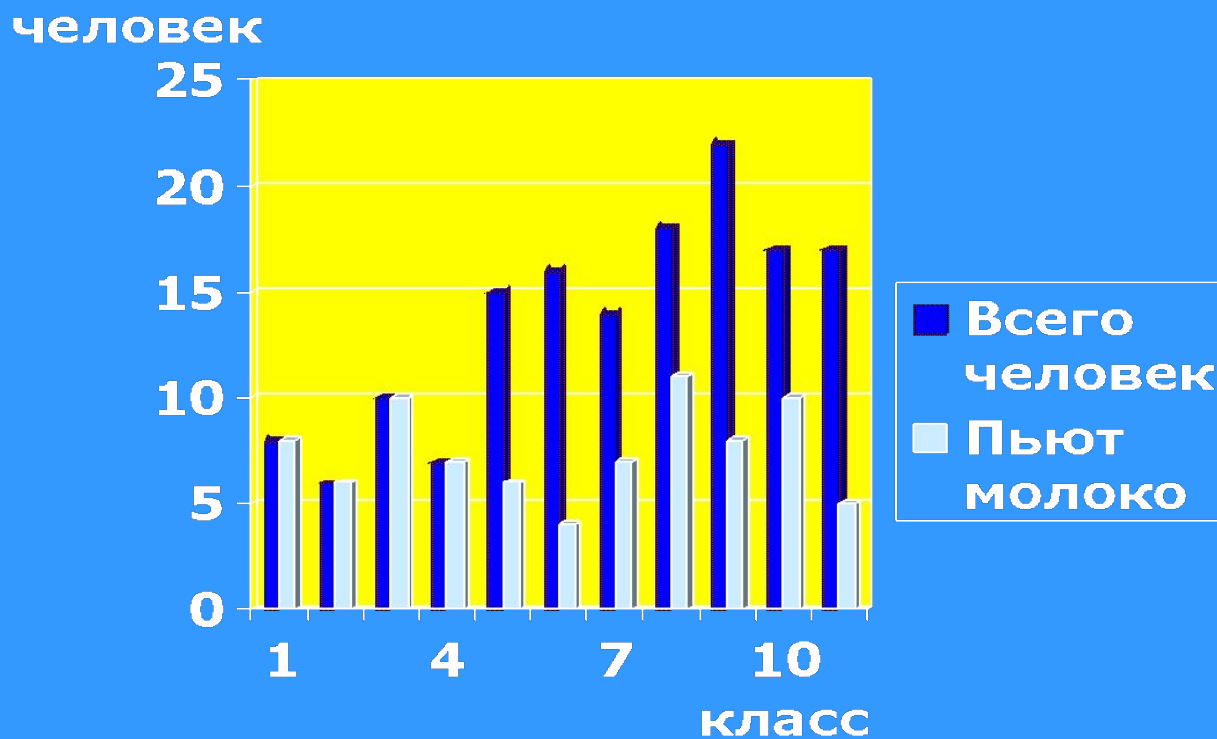


# КТО ПЬЁТ МОЛОКО?

- Детский сад:  
42 ребенка употребляют все,  
но без желания.
- Школа:  
149 учащихся  
81- пьют постоянно

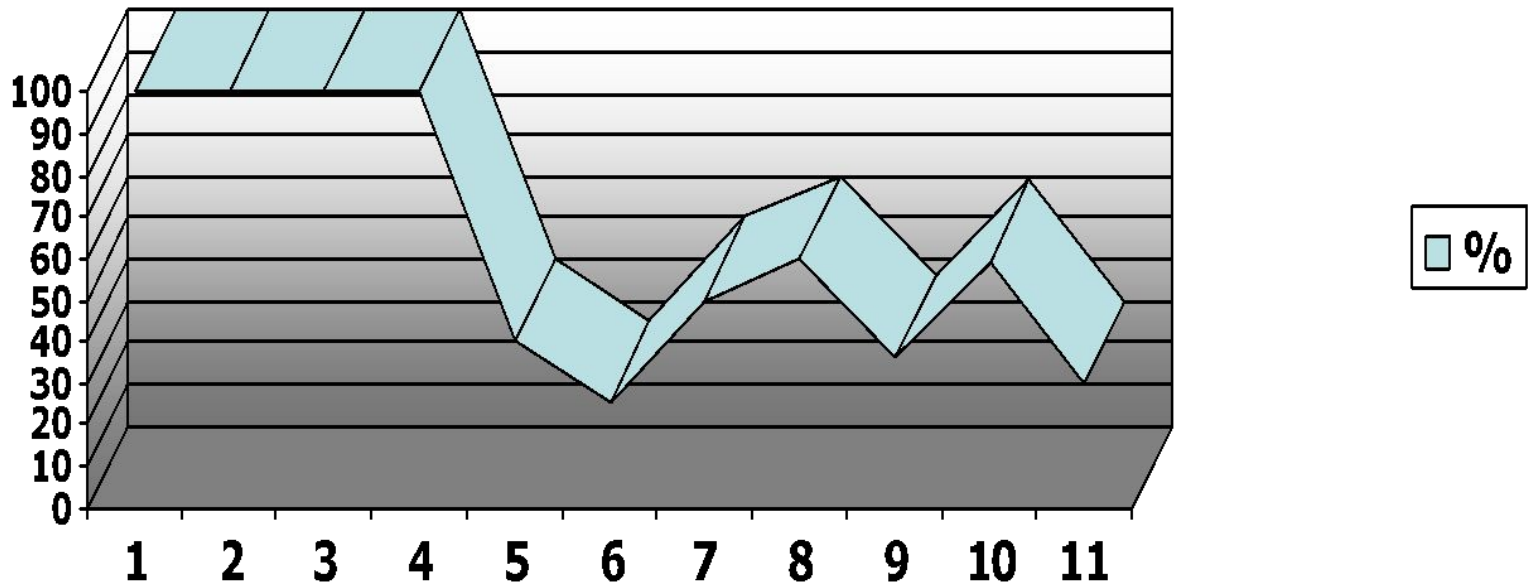


Соотношение числа учащихся к числу, пьющих молоко  
в сош с.Еруслан с 1 по 11 кл



# Вывод

- Чем старше, тем меньше употребление молока





# Какое мы пьем молоко?

□ Парное



□ Стерилизованное



□ Уперизованное ,  
сгущенное молоко

□ Пастеризованное



□ Витаминизированное



# Пастеризованное молоко

Его получают при нагревании до температуры более 65 °С (не доводя до кипения).

В результате продукт обеззараживается и большинство болезнетворных бактерий (туберкулезные, бруцеллезные и другие) при данной температуре погибают.

При этом ценность напитка и его первоначальные свойства максимально сохраняются.



## *Уперизованное молоко (УНТ) - молоко длительного хранения*

получают в течение нескольких секунд при повышении температуры более 135 °С.

- ◆ При этом минеральные вещества почти не теряются. И витамины можно обнаружить, хотя и в меньшем количестве.
- ◆ Однако, ... дело не в этом, а в содержании *Жизни*.

# Стерилизованное молоко

получают при нагревании до 100 °С и выше.

В результате происходит полное уничтожение всех микроорганизмов и их спор, в том числе и полезных.

Изменяются молочные жиры, а белок изменяется так, что образуются ядовитые продукты.



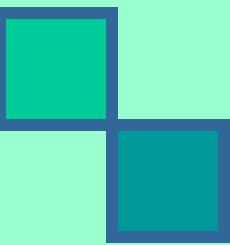
# ...Сгущенное молоко...

- процесс получения представляет собой мощное вторжение в структуру молока...
- Этим молоком можно насытиться, прибавить в весе, поскольку в нем содержится энергия,
- но *Жизни* в нем нет...





# Витаминизированное детское молоко

- 
- производится из высококачественного натурального коровьего молока, которое подвергается высокотемпературной обработке и обогащено витаминами А и С.



# Молоко-среда для размножения патогенных микробов

МОЛОКО МОЖЕТ представлять благоприятную среду для размножения микробов, если в нём будет отсутствовать всякая другая микрофлора (стерильное молоко), или быть в недостаточном количестве (молоко пастеризованное, кипяченое)



# Молоко – передатчик инфекций



таких как туберкулез,  
бруцеллёз, ящур,  
гнойные маститы,  
молочные эпидемии  
брюшного тифа,  
дизентерии, холеры,  
дифтерии.



# Молоко-аллерген

- У людей, которые редко употребляют молоко, может вызваться изжога, вздутие живота, рвота, метеоризм.



- Проявляется подташнивание, зуд кожи или крапивница.



Но для роста и развития  
детей необходимо молоко



# Почему же нельзя давать грудному ребенку коровье молоко?

- *Молоко коровы создано для кормления телят. Телята растут очень быстро, прибавляя по 20-25 кг в месяц. Ребенок прибавляет в весе 1 кг.*
- *В коровьем молоке в 4 раза больше кальция и фосфора и в 3 раза больше белка, чем в грудном молоке.*
- *Поэтому коровье молоко не всегда усваивается ребенком.*
- *Оно содержит слишком много полезных веществ.*



# Избыток полезных веществ вреден для грудного ребенка?



Почки начинают работать с 2-3-кратной перегрузкой.  
Высока вероятность возникновения аллергии.  
В коровьем молоке очень мало железа.  
Недостаток железа способствует развитию железодефицитной анемии

# Для малыша нужно грудное молоко



- Оно играет важную роль в становлении иммунитета и снижении заболеваемости новорожденных.
- Грудное молоко обладает целебными свойствами, содержит уже готовые антитела к некоторым возбудителям инфекций
- может использоваться в антисептических целях при простудных заболеваниях!



# И всё-таки молоко коровы – лучший продукт.

- Почему это так?
- Белок молока, необходим для укрепления мышц и восстановления их после тяжелой работы.
- Молочный жир и углевод лактоза дают энергию.
- Минеральные соли (фосфор, кальций) укрепляют кости и производят свежую кровь.



# Польза молока

Молоко - это слабый возбудитель желудочной секреции.

Молоко усиливает выведение жидкости из организма.

Оно помогает при атеросклерозе, при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря.

Молоко снижает давление у гипертоников, уменьшает риск заболеваний: инфаркта и инсульта и сахарного диабета.

Помогает при бессоннице



# Парное молоко

нейтрализует действие  
в организме острых  
маринадов.



И, кстати, молоко  
полезно и хорошо  
усваивается не только в  
первозданном виде, но  
и в составе каш и  
молочных супов.



# Молочные продукты

обогащены лактулозой, и предназначены для быстрой и устойчивой нормализации «родной» полезной кишечной микрофлоры человека.

- они активизируют жизнедеятельность бифидобактерий и подавляют патогенные микроорганизмы
- способствуют укреплению костей
- положительно влияют на функции желудочно-кишечного тракта, устраняет запоры и другие расстройства кишечника
- активизируют иммунную систему человека



# Наши исследования.

На протяжении месяца мы  
пили молоко,

в результате:

- все стали лучше спать,

- 1 поправилась на 3 кг.,

- у другой проявилась  
аллергия.

- выявили, что молоко  
повышает уровень сахара в  
крови (с 3,8 -4,4),

проведя лактазотолерантный  
тест.



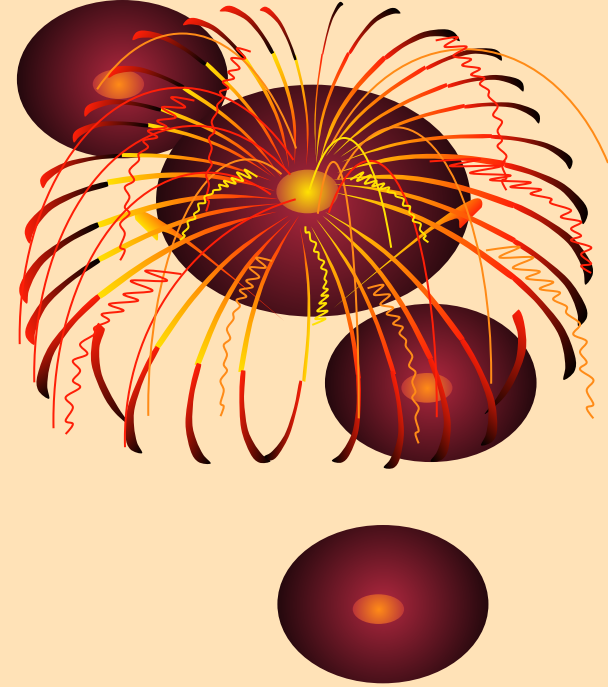
# Вредным молоко быть никак не может.

- Еще Авиценна называл молочные продукты лучшей пищей для людей. Боткин - драгоценным средством при лечении болезней сердца и почек. А ведь это люди, заслужившие мировой авторитет.



- Хотя, говоря так о молоке, они имели в виду, конечно, не современное порошковое, которое может храниться месяцами, а парное, из-под козочки или коровки...

**ПЕЙТЕ,  
ДЕТИ,  
МОЛОКО –  
БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ !!!**



# Литература и материалы

- [potomy.ru/fauna/91.html](http://potomy.ru/fauna/91.html)
- © [MyDiet.ru](http://MyDiet.ru) 2004-2006
- Н. И. Орлов. ["Пищевые отравления и их профилактика"](#)  
Изд-во Медгиз, М., 1952 г.  
[OCR Detskiysad.Ru](http://OCR.Detskiysad.Ru)
- Источник МК-Воскресенье, приложение газеты «Московский Комсомолец».  
Опубликовано 03.06.2007 в рубрике «[Дом и семья](#)»  
Собственные исследования: анкетирование, тестирование на содержание глюкозы, взвешивание, наблюдения.