

Пейте дети молоко, будете здоровы  
(слова из дет. песенки)

**МОЛОКО: ЗА И ПРОТИВ**

Шпинёва Софья  
ученица 11 класса «Б»  
МОУ СОШ №17 г. Благовещенск



Руководитель проекта:  
учитель химии  
МОУ СОШ №17 г. Благовещенска  
ОБОРИНА Галина Алексеевна





Молоко —  
представляет собой  
коллоидный раствор  
жира в воде.

# Состав молока

МОЛОКО, другими словами, секрет молочной железы млекопитающих, вырабатываемый в период лактации.

Состав коровьего молока (%):

вода 87,5;

молочный сахар 4,7;

жир 3,9; белки 3,3;

минеральные вещества 0,7;

витамины,

ферменты.

Энергетическая ценность (калорийность) 100 г молока — 289 кДж (69 ккал).

В коровьем молоке обычно содержится от 3 до 6 % жиров (в основном это сложные эфиры глицерина и насыщенных карбоновых кислот — пальмитиновой, стеариновой), около 3 % белков, а ещё углеводы, органические кислоты, витамины и минеральные вещества.



# Молоко: ЗА!

1. Долголетие
2. Молодость
3. Насыщенность  
витаминами и белками
4. Укрепляет структуру  
костей человека
5. Изготовление  
вкусных молочных  
продуктов

# МОЛОКО - ПРОТИВ!

1. Проходя через пищеварительный тракт, лактоза (молочный сахар, входящий в состав молока) не усваивается, а становится питательной средой для развития различных болезнетворных микроорганизмов, что приводит к общему недомоганию. Именно поэтому народы Дальнего Востока (японцы, китайцы) практически не употребляют в пищу молочные продукты.

Древние философы, не зная химического состава и физических свойств молока, но наблюдая за его действиями на организм, называли молоко белой кровью, соком жизни.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ О МОЛОКЕ

1. Свежие чернильные пятна быстро сводятся молоком.

2. Молоком хорошо чистить позолоченные рамы, зеркала и клавиши.

3. При стирке занавесей рекомендуется к раствору синьки прибавить немного молока. От этого занавеси приобретают вид новых.

4. Прибавление небольшого количества молока к крахмалу придает белью хороший блеск после глажения.

5. Горчица, разведенная на молоке вместо воды, значительно лучше сохраняется, не сохнет.

6. Сапожная вакса, размягченная несколькими каплями молока, дает хороший блеск, лучше впитывается в кожу обуви.



## Мокко со сливками

**Низкокалорийный коктейль с пониженным содержанием углеводов. Великолепный кофейно-шоколадный вкус. Рекомендуется для любителей азробики.**

На одну порцию:  
200 г крепкого кофе  
2 полные столовых ложки заменителя сливок  
5-6 кубиков льда  
1/4 чайные ложки какао-порошка  
1/2 стакана обезжиренного шоколадного йогурта без сахара  
1 столовая ложка сывороточного протеина в порошке

Сварите кофе, добавьте заменитель сливок. Вылейте кофе в емкость миксера, добавьте лед и смешивайте на высоких оборотах до разрушения кубиков льда. Продолжайте смешивать на низких оборотах, добавляя какао, йогурт и протеиновый порошок.

**В порции:**  
108 калорий, 11 г белков, 16 г углеводов, 0 г жиров.

## 100 ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ КУЛЬТУРИСТА

	Калории	Белки (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)
<b>МЯСО/ПТИЦА/РЫБА*</b>				
Вырезка (филейная часть)	180	30	0	6
Вырезка (верх филея)	190	36	0	4
Вырезка (низ филея)	171	29	0	5
Говяжий фарш (постный)	263	28	0	16
Грудь цыпленка (со снятой кожей)	165	31	0	4
Грудь индейки (со снятой кожей)	135	30	0	1
Свинина (вырезка)	164	28	0	5
Лосось	184	27	0	7
Камбала	140	27	0	3
Консервированный тунец	116	25	0	1
Гребешки	88	17	2	1
Оленина	99	21	0	1
Окунь	158	30	0	3
Акула*	130	21	0	5
Ростбиф (говядина), 30 г, в ломтиках	50	8	2	1
Ветчина	145	21	2	6
Нога ягненка	191	28	0	8
Бекон жаренный, 2 ломтика	86	11	1	4

\* Вес одной порции составляет 100 г.

<b>ЗЕРНОВЫЕ/ХЛЕБУЛОЧНЫЕ/МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ</b>				
Овсянка, 1 ст. л.	145	6	25	2
Зерновые изделия, 3/4 ст.	110	3	24	1
Белый хлеб (грубый помол), 1 кусок	69	3	13	1
Бублик, 1 шт.	195	7	38	1
Сдобная булочка, 1 шт.	127	5	25	1
Пита (грубый помол), 1 шт.	170	6	35	2
Пшеничная лепешка, Ø20 см.	145	4	25	3
Кукурузная лепешка, 1 шт.	58	2	12	1
Рис белый вареный, 1 ст.	205	4	44	0
Рис коричневый вареный, 1 ст.	216	5	45	2
Рис дикий вареный, 1 ст.	166	7	35	1
Кускус вареный, 1 ст.	176	6	36	0
Макароны вареные, 1 ст.	197	7	40	1
Спагетти вареные, 1 ст.	197	7	40	1
Булгур вареный, 1 ст.	151	6	34	0
Пшеничные зародыши, 2 ст. л.	50	4	6	1
Булочка диетическая, 1 шт.	160	3	36	0
Хлеб (дрожжевое тесто), 1 ломтик	69	2	13	1
Крекеры (грубый помол), 5 шт.	89	2	14	3
Крендель, 30 г	103	3	23	1

<b>ФРУКТЫ</b>				
Мускусная дыня, 1 ст.	55	1	13	0
Клубника, 1 ст.	46	1	11	0
Черника, 1 ст.	81	1	20	0
Яблоко, 1 шт.	81	0	21	0
Апельсин, 1 шт.	64	1	16	0
Грейпфрут, 1/2 шт.	37	0	9	0
Банан, 1 шт.	109	1	28	0
Киви, 1 шт.	46	0	11	0
Слива, 1 шт.	36	0	9	0
Персик, 1 шт.	42	0	11	0
Нектарин, 1 шт.	67	1	16	0
Абрикос, 3 шт.	50	1	12	0

<b>ФРУКТЫ (продолжение)</b>				
Виноград, 1 ст.	114	1	28	1
Изюм, 1/4 ст.	109	1	29	0
Груша, 1 шт.	98	0	25	0
Ананас, 1 ст.	76	0	19	0
Сок апельсиновый, 1 ст.	112	2	26	0
Авокадо, 1/4 ст.	77	1	3	8
Арбуз, 1 ст.	49	1	11	1
Малина, 1 ст.	60	1	14	1

<b>ОВОЩИ</b>				
Брокколи, 1 ст.	20	2	4	0
Перец болгарский, нарезанный, 1 ст.	40	1	10	0
Лук, 1 ст.	61	2	14	0
Помидоры, 1 шт.	38	2	8	0
Спаржа, 4 стебля	15	1	3	0
Капуста листовая, 1 ст.	11	0	3	0
Шпинат, 1 ст.	7	1	1	0
Кабачок, 1/2 ст.	11	0	3	0
Сладкий картофель, 1 шт.	117	2	28	0
Картофель, 1 шт. (~200 г)	220	5	51	0
Морковь, 1 шт.	31	1	7	0
Зеленый горошек, 1/2 ст.	67	4	12	0
Кукуруза, 0,5 ст.	89	3	21	1
Цукини, 1/2 ст.	14	0	4	0
Чеснок, 1 зубчик	4	0	1	0
Сок томатный, 1 ст.	46	2	11	0
Соус томатный, 1/2 ст.	37	2	9	0
Латук, нарезанный, 1 ст.	9	1	1	0
Огурцы, 1 ст.	14	1	3	0
Грибы, 1 ст.	18	2	3	0
Капуста цветная, 1 ст.	25	2	5	0
Фасоль зеленая, 1/2 ст.	22	1	5	0
Артишоки, 1 шт.	60	4	13	0
Соус острый (сальца), 1/2 ст.	29	1	6	0

<b>ЯЙЦА/МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>				
Яйцо крупное, 1 шт.	75	6	1	5
Белок, 1 шт.	17	4	0	0
Яичный порошок развед., 1/4 ст.	53	8	0	2
Творог 1%, 1/2 ст.	82	14	3	1
Сыр чеддер нежирный, 30 г	49	7	1	2
Йогурт обезжиренный, 230 г	127	13	17	0
Молоко обезжиренное, 1 ст.	86	8	12	0
Тофу, 100 г	144	16	4	9
Сыр швейцарский диетический, 1 ломтик	30	5	2	0

<b>БОВОВЫЕ</b>				
Бобы соевые, вареные, 1/2 ст.	149	14	9	8
Чечевица вареная, 1/2 ст.	115	9	20	0
Фасоль черная, вареная, 1/2 ст.	114	8	20	1
Фасоль обыкновенная, вареная, 1/2 ст.	112	8	20	0

<b>ОРЕХИ/СЕМЕЧКИ</b>				
Масло арахисовое, 2 ст. л.	190	8	6	16
Орехи грецкие, очищенные, 30 г	172	7	3	16
Льняное семя, 2 ст. л.	140	5	11	10
Арахис жареный, 30 г	166	7	6	14



## СОЕВЫЙ ПРОТЕИН ВРЕДИТ ВИТАМИНУ Е

И на солнце есть пятна. Сколько дифирамбов пропели сое, а совсем недавно выяснилось, что она снижает содержание в крови важнейшего антиоксиданта - витамина Е.

Ученые перепроверяли действие соевого белка на уровень триглицеридов, половых гормонов, железа, кальция и витамина Е. Через 3 недели у испытуемых мужчин содержание триглицеридов понизилось на 13.4% в сравнении с контрольной группой, принимавшей вместо протеина плацебо. Остальные контрольные параметры изменились мало, зато уровень витамина Е упал на 9.7%. Это стало для исследователей настоящим шоком. Витамин Е - важнейший антиоксидант! Получается, что тот, кто принимает соевый протеин должен обязательно для страховки принимать и витамин Е. Ученые вторично поставили эксперимент для выяснения оптимальной суточной дозы. Две группы мужчин сидели на соевом протеине. Одна группа дополнительно получала витамин Е в количестве 200 мг в день. Группа с витаминной "подпиткой" даже повысила уровень витамина Е в крови, а вот другая группа подтвердила результат первого эксперимента. В среднем, у испытуемых уровень витамина Е упал на 9.2%. **M&F**

