



МОЛОКО ЗА И ПРОТИВ

Выполнила: студентка 931 группы
Окропиридзе Нина

ЗА: Молоко при заболеваниях простудных

- Полезно ли пить молоко при простуде? Ответ однозначен, да! Для борьбы с вирусными инфекциями необходимы иммуноглобулины, которые образуются из белковой пищи. А ведь именно молочный белок усваивается нашим организмом лучше, как никакой другой. Именно эта легкоусваиваемость молочных белков сделала молочные продукты, в частности молоко, такими популярными среди спортсменов.



ЗА: Молоко в борьбе с бессонницей и головными болями

- Молоко является прекрасным средством, которое помогает бороться с бессонницей. Оно оказывает седативное воздействие на организм и нервную систему, в частности, благодаря высокому содержанию фенилаланиновых и триптофановых аминокислот. И один из наиболее популярных народных рецептов при бессоннице — это стакан молока с медом, которое необходимо принимать за час до сна. Особенно хорошо помогает здесь парное молоко.
- Прекрасно справляется молоко и с мигренями, и с обычными головными болями. А если у вас постоянные головные боли, то поможет следующий рецепт. В стакане кипящего молока размешиваем одно сырое яйцо и выпиваем этот коктейль. Недельный курс такой терапии — и вы надолго забудете о головных болях.



ЗА: Молоко в косметологии

Многие спросят, чем полезно молоко в косметологии? Отвечаем — очень многим. Молоко прекрасно увлажняет кожу, снимает воспаления и раздражения. Все слышали о знаменитых молочных ваннах Клеопатры. Это же можно делать и в наши дни, просто вылив литр молока в теплую ванну.



ПРОТИВ: Остеопороз

Молоко настойчиво рекламируют, как средство предотвращения остеопороза. Но, как мы уже доказали, молоко способствует потере кальция из костей. Молоко не предотвращает остеопороз - оно его вызывает.

Процент больных остеопорозом в странах с высоким уровнем потребления молока, намного выше, чем в странах, где молока почти не употребляют.

Так как же предотвратить остеопороз? Существует много растительных источников кальция. Кроме кальция, для прочности костей требуются и другие минералы, например, кремний.



ПРОТИВ: Пейте молоко - будете здоровы!

- Следующий распространенный миф гласит, что молоко полезно - просто полезно без всяких объяснений и доказательств. Мы просто верим в его пользу. Нам это говорили в детстве - дома и в школе. Нам говорят об этом и показывают с экранов телевизоров - в каждой рекламной паузе. И мы верим.
- Вот только наше тело знает - молоко для него яд. А оно (тело) прекрасно умеет бороться с ядами. Оно от них избавляется. Как? Да просто - с помощью различных выделений. И не только тех, о которых вы подумали - снизу. Тело избавляется от ядов, выводя их еще с потом, слюной, соплями, мокротой. Если вы обильно потеете, а по утрам у вас накапливается мокрота и забит нос, попробуйте обойтись неделю без молока и молочной продукции. Просто ради эксперимента. Всего неделя, но по честному! Вы почувствуете разницу. И вам больше не нужны будут никакие доказательства - вы будете знать то, что и так знает ваше тело:



ПРОТИВ:

Антибиотики в молоке.

Производителям не важно здоровье коров, однако без лечения их оставить не могут. Тут возникает другая большая проблема - антибиотики.

Чтобы убедиться в наличии антибиотиков в молоке, посмотрите видео про антибиотики в продуктах. Тепловая обработка лишь частично их разрушает. Результатом регулярного употребления продуктов с антибиотиками является снижение иммунитета и невосприимчивость ко многим лекарствам с антибиотиками.

7 Фактов о молоке

- 1 В белый цвет молоко окрашивает казеин
- 2 Большинство людей не могут переваривать лактозу
- 3 До середины 19 века молоко было причиной болезни из-за бактерий
- 4 Наши предки использовали лягушек для хранения молока
- 5 Молоко главный продукт в аюрведе
- 6 Молоко содержит жир, который является самым тяжелым жиром животного происхождения
- 7 Если включить коровам музыку, они дают больше молока

ПРОТИВ: Лактоза



- В молоке содержится лактоза - молочный сахар. Как и все млекопитающие, человек перестает вырабатывать фермент (лактозу), необходимый для усвоения лактозы в достаточном количестве, как только выходит из младенческого возраста. Количество лактозы снижается постепенно с возрастом и у всех по-разному. Бывает, что количество лактозы в организме снижается лишь незначительно. В случае, когда фермента вырабатывается мало, возникает непереносимость лактозы и сопровождается следующими симптомами:
- расстройство желудка
- газообразование
- болезненные спазмы в животе
- урчание в животе
- тошнота