





# МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ







Парное - это когда корова чистая и здоровая, доярка аккуратная, а с момента дойки прошло не более 10 минут. Если какое-то из условий не выполнено- молоко просто несвежее.

Бочковое - его обычно привозят в мини -цистернах. Бочку никогда не сделать стерильной, а потому в разливном молоке обитают множество бактерий, включая кишечную палочку.

Пастеризованное - его получают, нагревая до 67 градусов в течение 30 мин. Молоко сохраняется от скисания, но значительная часть витаминов уничтожается.

Стерилизованное - подвергается неоднократному нагреву до 100 градусов. Самой современной обработкой считается высокотемпературная. Молоко нагревают от 125 до 140 градусов в течении 2 секунд и сразу охлаждают. При таком способе сохраняется максимум полезных веществ. Молоко хранится до 3-х месяцев.

Топленое -долго выдерживают при повышенной температуре, отчего оно становится вкуснее, но теряет часть полезных веществ.

# СЛИВКИ



- Сливки содержат много витаминов (А, Е, В1, В2, С, РР и др);
- богаты лецитином, который играет важную роль в нормализации холестеринового обмена(предупреждает атеросклероз);
- **сливки успокаивают нервную систему, помогают при депрессии.**
- помогают при отёках, используют для омоложения;
- широко применяются в лечебном питании;
- сливки особенно полезны пожилым людям, до трех лет давать ребенку не рекомендуют

# СМЕТАНА



- Сметана легче воспринимается желудком, чем сливки, и полезнее, чем молоко. В ней много органических кислот, макро- и микроэлементов (в частности - кальция), витаминов, в частности А, Е, В2, В12, С, РР.
- Сметану рекомендуется употреблять людям, страдающим истощением, малокровием, плохим пищеварением. Сметана способствует быстрому восстановлению сил, поднимает настроение.
- Пара ложек сметаны, посыпанной сахаром, или «сметанный» бутерброд снимает стресс, помогает при депрессиях.
- Сметана широко используется в домашних косметических средствах.
- В народной медицине сметана лечит абсцесс.

# СЫР



- Сыр - диетический продукт, высокопитательный, вкусный, легкоперевариваемый;
- белки, жиры, минеральные соли находятся в этом продукте почти в тех же пропорциях, что и в молоке. Сыр - концентрат молока.
- По вкусу сыры бывают острыми, нежными, ароматными, солеными и сладкими.

# ТВОРОГ



- ◉ В состав творога входит: фосфор, кальций, необходимых для свертываемости крови, для роста волос, для здоровья костей.
- ◉ В твороге много белка и жиров
- ◉ **творог очень полезен для головного мозга.** Еще, в твороге находится метионин, который помогает бороться со склерозом. Минеральные вещества, находящиеся в твороге, аминокислоты благоприятно действуют на нервную систему. Творог особенно полезен пожилым людям, укрепляя их кости, а также детям
- ◉ творог входит в состав многих лечебных диет.

# КЕФИР



- Кефир содержит витамин А, нужный человеку для остроты зрения и здоровья кожи;
- благотворно влияет на состав микроорганизмов кишечника, предотвращает развитие инфекций.
- частое потребление кефира нормализует вес;
- стимулирует иммунитет, помогает победить хроническую усталость, снимет напряжение, расслабляет нервы и мышцы;
- способствует хорошему усвоению кальция, железа и витамина D, улучшает усвоение всех питательных веществ;
- кефир легко усваивается, облегчая работу уставшего «мотора» - сердца

# ПРОСТОКВАША



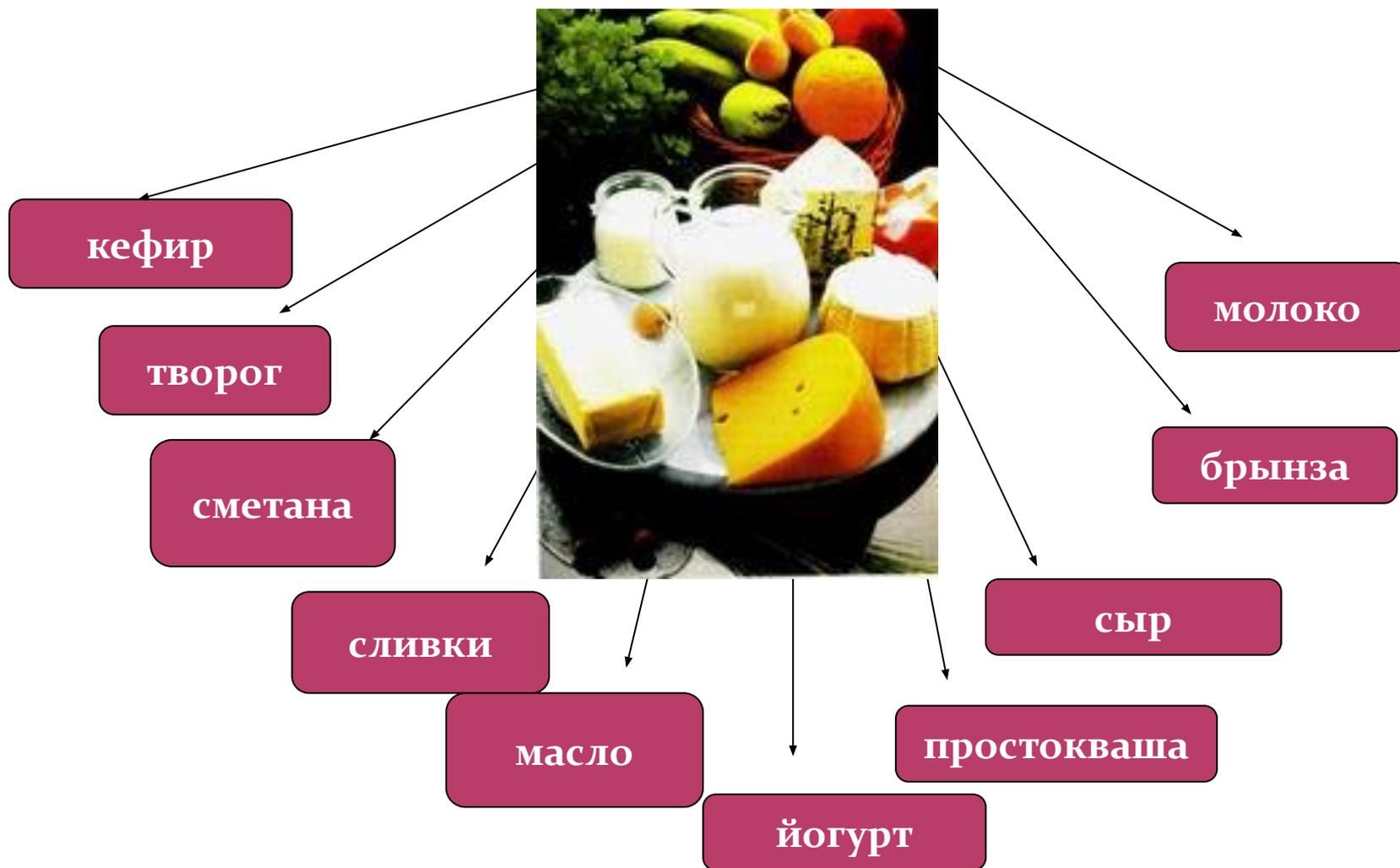
- является продуктом детского и лечебного питания;
- **благоприятно влияет на состав микроорганизмов кишечника;**
- природный антибиотик, разрушает некоторые вредные бактерии, которые могут присутствовать в пищеварительном тракте;
- богата витаминами А, С и минеральными веществами - кальцием, железом, калием, фосфором, удовлетворяет наши потребности в животных белках;
- простокваша идеальный продукт для выздоравливающих и пожилых людей, она легко переваривается;
- простокваша так же питательна, как молоко, но легче усваивается;
- простоквашу можно легко совместить с любой диетой.

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ МОЛОКА:

- Белок – необходим для укрепления мышц, восстановления их для тяжелой работы.
- Жир (молочный) - обеспечивает организм энергией.
- Сахар – углевод (лактоза) – еще один источник энергии.
- Лактоза необходима для работы сердца, печени, почек, питания головного мозга, деятельности нервной системы. Лактоза играет важную роль в формировании кишечной микрофлоры.
- Минеральные соли – требуются для укрепления и формирования костей, хрящей, волос, ногтей и производства новой крови.
- В молоке содержатся: фосфор, кальций, железо, медь, марганец, магний, хлор, йод и другие элементы.
- Витамины (около **30**): В2, А, С, Д.
- Вода.



# МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



# ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О МОЛОКЕ

- ⦿ Заварил кашу, так не желей ни молока, ни масла.
- ⦿ Корова - на дворе, молоко - на столе.
- ⦿ Корова пьет воду - дает молоко, змея пьет воду - источает яд.
- ⦿ Обожжешься на молоке, станешь дуть и на воду.
- ⦿ Корова рогата, да молоком богата.
- ⦿ Не дело дегтем щи белить, на то есть сметана.



# Вывод:

Как видим, люди высоко ценили и ценят молоко за его питательные и целебные свойства.



Молоко полезно очень  
И для взрослых и ребят.  
Кашу, йогурт и сметану  
Большой ложкою едят.

В молоке полезных много  
витаминов и веществ.

Пейте молоко парное, чтобы  
кариес исчез.

Чтобы кости были крепки,  
не болела голова.

Настроение чтобы было  
превеселое всегда.

Шлет привет вам всем  
корова:

-Пейте, дети, молоко  
Будете здоровы!

