

О пользе молочной продукции

Продукт животного происхождения имеет сложный состав и содержит массу полезных веществ. Если говорить о самом популярном напитке – коровьем молоке, то в нем есть белки и незаменимые аминокислоты, которые жизненно необходимы для строительства всех клеток человеческого организма.

Молоко укрепляет иммунитет и положительно влияет практически на все системы и органы человека, является хорошим средством для борьбы с простудными заболеваниями, положительно влияет на работу желудочно – кишечного тракта, снижает риск развития сахарного диабета и это далеко не все его полезные свойства. Также молочные продукты содержат кальций и витамин D, которые укрепляют кости и препятствуют развитию раковых опухолей.

У молочного белка есть интересное свойство – способность нейтрализовать многие токсичные вещества. Поэтому работники с вредными условиями труда бесплатно получают как компенсацию за ущерб здоровью.

Стакан теплого молока с медом в вечернее время обеспечит спокойный здоровый сон излишне эмоциональным, тревожным и взволнованным людям. Успокаивающий эффект объясняется наличием в напитке триптофана – аминокислоты, которая стабилизирует работу нервной системы. А употребление теплой жидкости немного повышает температуру тела, что расслабляет человека.

Эти особенности молока делают его незаменимым продуктом в рационе питания каждого человека.

Помощник врача-гигиениста
ГУ Браславский рай ЦГЭ

К.В. Кривёнок