

## Уникальность молочных продуктов

В последнее время в Республике Беларусь отмечается снижение потребление молочных продуктов, особенно в возрасте 20-35 лет. Государственное учреждение Браславский центр гигиены и эпидемиологии хочет разъяснить, почему для человека важны молочные продукты.

Молоко и молочные продукты – это не просто привычная пища, это один из ключевых элементов сбалансированного рациона. Их роль в питании человека трудно переоценить, ведь они сопровождают нас с первых дней жизни и продолжают быть ценным источником питательных веществ на протяжении всего жизненного пути.

Уже с самого рождения грудное молоко становится первым и самым важным питанием для ребенка. Оно обеспечивает его всеми необходимыми питательными веществами, укрепляет иммунитет и способствует правильному развитию. С переходом на твердую пищу молочные продукты продолжают играть важную роль в формировании организма, становясь одним из основных источников кальция, белка и других жизненно важных элементов. Взрослым людям, особенно в возрасте после 30 лет, потребление молочных продуктов также жизненно необходимо. Кости становятся более хрупкими, а мышцы – менее эластичными. Молоко и его производные помогают бороться с возрастными изменениями, укрепляя костную ткань и поддерживая мышечную массу.

Молоко и молочные продукты уникальны по своему составу, являясь источником ценных для организма белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.

Молочный белок – это ценнейший источник незаменимых аминокислот, необходимых для построения и обновления клеток организма. Белки участвуют в работе иммунной системы, синтезе гормонов и ферментов, транспортировке кислорода и других веществ в организме.

Молоко и молочные продукты – это один из лучших источников кальция в рационе человека. Кальций – это строительный материал для костной ткани и зубов, обеспечивающий их прочность и устойчивость к деформации.

Молочные жиры содержат жирные кислоты, в том числе ценные ненасыщенные жиры, которые необходимы для правильной работы мозга, сердечно-сосудистой системы и гормонального баланса.

Молоко и молочные продукты содержат углеводы, которые превращаются в энергию, необходимую для активной жизнедеятельности организма.

Молочные продукты богаты витаминами группы В, D, А, минералами – фосфором, магнием, цинком, калий, йод. Эти вещества участвуют в многих важных процессах в организме, от регулирования обмена веществ до поддержания иммунитета.

Козье молоко содержит больше минеральных солей, в основном кальция, фосфора, калия и хлора, а также больше жира и белка. Однако меньше фолиевой кислоты и витамина В12, что при длительном его употреблении может вызвать анемию. Жир козьего молока не собирается на поверхности, а равномерно растворяется по всему объёму. Козье молоко влияет на рост «хороших» бактерий в пищеварительном тракте, которые блокируют опасные инфекции. Молоко легче усваивается организмом человека.

Козье молоко можно употреблять лицам, страдающим аллергией на белок коровьего молока, поскольку их формулы различны.

ГУ Браславский рай ЦГЭ советует при выборе молочных продуктов обращать внимание на срок годности и состояние упаковки. Продукты с более низкой жирностью употреблять людям с проблемами лишнего веса. Включайте в свой рацион разные молочные продукты: молоко, кефир, йогурт, творог, сыр. Не переусердствуйте с употреблением молочных продуктов, особенно если у вас есть непереносимость лактозы.

Непереносимость лактозы – это состояние, при котором организм не может переваривать лактозу, молочный сахар. Это происходит из-за недостатка фермента лактазы. Непереносимость лактозы может вызывать неприятные симптомы, такие как вздутие живота, диарея, тошнота, боли в животе. Если у вас непереносимость лактозы, не отказывайтесь от молочных продуктов полностью. Существуют специальные молочные продукты с низким содержанием лактозы, которые вы можете употреблять без неприятных симптомов.

Употребляйте молочные продукты и будьте здоровы!

26.02.2026г.