**Молоко — источник здоровья**



Сегодня на прилавках магазинов можно встретить огромное разнообразие молочных продуктов. В этой статье мы поговорим о самом основном из них — о молоке. В обществе всегда царило мнение, что молоко является источником здоровья. Описывая пышущего здоровьем человека, о нем зачастую говорят: «кровь с молоком!» С другой стороны, есть мнение, что у многих людей молоко просто не усваивается, да еще и вызывает неприятные последствия. Давайте рассмотрим обе версии.

**ПОЛЬЗА МОЛОКА**

Молоко — это один из самых универсальных источников полезных веществ для нашего организма. В молоке содержится около 20 сбалансированных аминокислот, около 25 минеральных солей, большое количество жирных кислот, все виды витаминов (например,[витамин А](http://tonus.by/pitanie/osnovy-pitaniya/rol-mikroelementov-vitaminy.html), поддерживающий зрение, и [витамин В2](http://tonus.by/pitanie/osnovy-pitaniya/rol-mikroelementov-vitaminy.html), стимулирующий кровообращение), фосфатиды, стерины, [гормоны](http://tonus.by/garmoniya/chto-nuzhno-znat-o-gormonax-chtoby-byt-vsegda-v-tonuse.html), ферменты, несколько видов молочного сахара. Пол-литра молока восполняет от 50% до 70% суточной потребности организма в [кальции](http://tonus.by/pitanie/osnovy-pitaniya/rol-mikroelementov-mineraly-tablica.html), который требуется для поддержания крепости костей и зубов.

**Молоко помогает при некоторых заболеваниях**, а именно: подагре, расстройствах нервной системы, органов пищеварения, малокровии. Молоко положительно влияет на обмен веществ, ощелачивает внутреннюю среду организма. Его используют при лечении мочекислых диатезов, сахарного диабета и других болезней обменного характера. Молоко способствует снижению повышенного кровяного давления и уменьшает риск возникновения некоторых видов рака.

**Молоко нейтрализует действие токсинов при отравлениях**. При отравлении кислотами, щелочами, тяжелыми металлами, алкоголем или [недоброкачественной пищей](http://tonus.by/pitanie/desyatka-produktov-naibolee-chasto-vyzyvayushhix-otravleniya.html)можно предотвратить печальные последствия, если выпить литр-полтора цельного теплого молока.

**Молоко утоляет жажду**. В жару организм теряет много влаги в виде пота, а вместе с ним выводятся минеральные соли. Молоко, в состав которого эти соли входят, способствует удержанию влаги и таким образом уменьшает жажду. Многовековой опыт жителей Средней Азии показывает, что [для утоления жажды хорошо кислое обезжиренное молоко или цельное, разбавленное водой](http://tonus.by/pitanie/chem-utolit-zhazhdu.html).

**Молоко способствует хорошему сну**. Стакан теплого молока на ночь действует как мягкое снотворное.[Аюрведа](http://tonus.by/ayurveda/chto-takoe-ayurveda.html) советует добавлять в него специи — об этом подробнее можно почитать в статье[Kate](http://tonus.by/uchastniki/kate) под названием [Божественный напиток](http://tonus.by/ayurveda/bozhestvennyj-napitok.html).

**Молоко обязательно должно входить в рацион тех, кто занимается силовым спортом** (например,[бодибилдингом](http://tonus.by/category/sport/fitnes-i-bodibilding)), а также тяжелым физическим трудом. Молочный белок необходим для поддержания мышц в отличной форме. Пол-литра молока удовлетворяют суточную потребность в белке как минимум на 20%.

**Молоко питает мозг**. Интересным свойством молока является его уникальная способность развивать тонкие ткани головного мозга человека.

**МОЛОЧНАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ**

Но, к сожалению, при всей пользе молока некоторые взрослые пить его просто не могут. По данным статистики, непереносимостью молочного сахара (лактозы) страдает до 75% населения Земли, причем в Европе — около 5% жителей, а в некоторых азиатских и африканских государствах — до 90%. Причина — нехватка фермента лактазы, который отвечает за расщепление лактозы.

У некоторых людей дефицит лактазы является врожденным. Но в большинстве случаев он естественным образом формируется с возрастом: когда мы все меньше и меньше пьем молока, фермент «простаивает» и за ненадобностью вырабатывается организмом все хуже. И если человек, долгое время не употреблявший молоко, вдруг возьмет и выпьет сразу два-три стакана, несварение желудка ему гарантировано. Реакция вашего организма именно такова? Попробуйте пить молоко маленькими порциями или перейти на кисломолочные продукты — кефир, сыры, творог, йогурты.