# Молоко

Люди употребляют молоко вот уже тысячи лет, с тех пор, как приручили коров, буйволиц, оленей и других животных, дающих этот замечательный продукт.

Здесь мы будем говорить в первую очередь о коровьем молоке. В нем содержится около 200 питательных веществ, - белки, жиры и углеводы, витамины и минеральные соли. Очень ценны белки коровьего молока благодаря содержанию в них незаменимых аминокислот в почти идеальном для человека соотношении. На наше пищеварение очень хорошо влияет молочный сахар — лактоза, укрепить скелет помогает содержащийся в молоке кальций, а обновлению клеток крови способствует целый комплекс микро- и макроэлементов.

Молоко является отличным средством лечения простуды, часто применяется в диетах. Все, наверно, знают, что молоко выдают работающим на опасных производствах — оно способствует выведению из организма различных вредных веществ, в том числе и радиоактивных. Молоко полезно при анемии, болезнях желудочно-кишечного тракта, почек и туберкулезе.

В священных на Древнем Востоке Ведах было написано, что молоко использовалось для лечения психических расстройств и успокоения. Утром его пили для пробуждения, а вечером – для того, чтобы заснуть. Также медики Востока думали, что молоко помогает понять окружающий мир, отличить добро от зла, что оно делает людей умнее.

Благодаря высокому содержания калия в молоке оно способствует уменьшению уровня сердечно-сосудистых заболеваний. Калий также необходим для укрепления сосудов, он помогает гипертоникам снизить давление.

Молоко очень хорошо помогает при изжоге, так как снижает уровень кислотности в желудке. Несмотря на то, что молоко вполне самостоятельный продукт, его можно употреблять с такими фруктами как клубника, смородина и черника.

Канадские ученые доказали, что молоко, если его включить в диету, помогает сбросить лишний вес. Они разделили людей на две группы и попросили соблюдать их одну и ту же диету, но с маленьким различием. Одной группе давали молоко, а другой – нет. В итоге группа людей, употреблявших молоко, похудели на 4 кг больше по сравнению с той группой, которая его не употребляла. Ученые предположили, что лишние килограммы появляются тогда, когда мозгу не хватает кальция, а молоко этот недостаток восполняет сполна.

Но ученые так и не пришли к окончательному выводу о вреде и пользе молока для взрослых. Доказано, что у многих (но не у всех) людей старшего возраста молоко усваивается намного хуже, чем в детстве. Это явление можно объяснить тем, что в организме взрослого человека перестает вырабатываться особый фермент, способствующий хорошему усвоению молока. Есть и группа людей, которые ни в каком виде не могут употреблять молоко. Ученые объясняют это тем, что все млекопитающие, кроме человека, перестают пить молоко как только выходят из детского возраста. На это, правда, можно возразить, что взрослые млекопитающие не пьют молоко, т.к. его просто негде взять после того, как они выросли.

Очень важно учитывать возможность непереносимости молока людьми. У таких людей отсутствуют ферменты, необходимые в процессах расщепления молочного сахара. Сахар начинает бродить в желудке человека, вызывая такие неприятные явления, как вздутие, метеоризм, изжогу, рвоту и понос.

Другая причина такого явления заключается в высокой чувствительности организма человека к белкам в молоке. Цельное молоко считается одним из самых аллегренных продуктов. Диетологи рекомендуют таким людям добавлять молоко в чай или кофе, либо вообще не употреблять, или употреблять кисломолочные продукты, – кефир, сметану, сыр, творог и так далее. Аллергия на них наблюдается значительно реже, чем на цельное молоко.

Очень много споров идут вокруг вопроса о вреде и пользе молока. Но истиной, наверное, будет золотая середина – следует просто прислушиваться к своему организму. Если вы выпили молоко и вам хорошо, то пейте его на здоровье. Не следует только забывать, что молоко очень плохо сочетается с другими продуктами, а еду им лучше вообще не запивать, поскольку могут произойти сбои в системе пищеварения. Следовательно, молочные каши и супы не очень полезны для организма.

Употреблять молоко лучше всего свежим, домашним. Но даже если вы покупаете молоко у проверенной молочницы, его следует пастеризовать (слега нагреть и снять, как только начнет подниматься).

Молоко из магазина не очень полезно, т.к. оно проходит стадию пастеризации и стерилизации. При пастеризации погибает большое количество вредных бактерий и сохраняется достаточное количество полезных. А при стерилизации убиваются как плохие, так и хорошие бактерии, разрушаются многие витамины.

Молоко длительного хранения может сохранить большее количество полезных веществ, чем стерилизованное, но детям лучше давать молоко, срок хранения которого не превышает 4-5 дней.

И избегайте молока с искусственно добавленными витаминами, красителями и ароматизаторами.