Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Из всех видов молока в питании населения Республики Беларусь преобладает коровье. Что же особенного в его составе?

Молоко – это, прежде всего, источник белков. Они перевариваются быстрее, чем другие животные белки. По своему строению протеины молока весьма разнообразны, но основная часть представлена: казеином, глобулином, альбумином. Что ценного в этих белках?

Белки, как известно, состоят из аминокислот. Особенность аминокислотного состава белков молока – высокое содержание лизина и триптофана. Благодаря этому регулярное употребление молока дает возможность сбалансировать аминокислотный состав растительных продуктов, в которых их содержание минимально. Примером такого благоприятного сочетания является каша, приготовленная на молоке. Глобулин и альбумин обладают уникальными антибиотическими и иммунными свойствами. Таким образом, молоко полезно тем, что способно защищать организм от инфекций.

Лактоза или молочный сахар. Лактоза состоит из двух молекул: глюкозы и галактозы. Расщепить это вещество на составляющие помогает специальный фермент – лактаза. Его активность может снижаться с возрастом. При отсутствии регулярного употребления молока в питании активность этого фермента также может снижаться. При нагревании лактозы до 100 °С происходит ее перестройка и образуется лактулоза. Она не переваривается организмом человека, так как отсутствует соответствующий фермент, но является питательным субстратом для нормальной микрофлоры кишечника. Именно лактулоза обеспечивает одно из основных полезных свойств молока: благодаря ей происходит стимуляция роста бифидобактерий и подавляется рост патогенных бактерий кишечника.

Жиры в молоке находятся в виде эмульсии мелких шариков. Жировые шарики молока включают не только триглицериды с различными видами жирных кислот, в основном насыщенных, но и моно- и полиненасыщенные жирные кислоты, а также ферменты,

фосфолипиды, цереброзиды, липопротеины, стерины, витамины (A, D, каротин). В питании молочный жир играет важную энергетическую функцию, благодаря жирам также формируется вкус молочного продукта.

Своими полезными свойствам коровье молоко обязано также содержащимся в нем ***минеральным веществам***
. Эти вещества находятся в виде минеральных солей, но часть из них связаны с белками, что делает их наиболее усвояемыми. Калий, магний, кальций, цинк, марганец и медь (макроэлементы) присутствуют в заметных количествах, а микроэлементы, которых насчитывается более полутора десятков, можно обнаружить только спектроскопическим анализом. Все минеральные вещества молока имеют огромное физиологическое значение для человека.

Благодаря высокой концентрации кальция этот продукт является незаменимым в питании как детей и подростков, так и лиц пожилого возраста. Молоко стоит значительно выше по усвояемости кальция, чем мясо и рыба. Особенно это важно для детей, так как именно в этот период происходит формирование костей и накопление в них кальция, дефицит которого не удастся восполнить в более старшем возрасте.

Молоко - замечательный продукт, в котором присутствуют все необходимые для человека как жирорастворимые, так и водорастворимые ***витамины***. Особую значимость приобретает витамин Д, который дополнительно помогает усваиваться кальцию. При недостаточном содержании в рационе этих двух веществ у детей развивается рахит, поэтому в серые, пасмурные дни этот продукт обязательно должен присутствовать в рационе. Молоко богато и витамином А, который поддерживает остроту зрения и обеспечивает красоту и здоровье кожи. Содержащаяся в молоке фолиевая кислота обеспечит здоровый цвет лица, поддержит тонус мышц, особенно важен этот витамин для будущих мам, так как помогает формированию нервной системы плода.

Стоит или не стоит пить молоко?

Польза молока для маленьких детей не ставится под сомнения. В рацион детей до года не стоит самостоятельно вводить коровье молоко или молоко других животных в качестве прикорма. Период, когда возможно применение таких прикормов, индивидуален и зависит от состояния здоровья ребенка и должен согласовываться с педиатром.

Для взрослых людей вопрос употребления молока зависит от индивидуальной переносимости. Если нет аллергических реакций, лактазной недостаточности, то, конечно, стоит.

Сколько можно пить молока взрослому?

Один стакан молока в день принесет организму взрослому человека не вред, а только пользу. Ведь молоко - прекрасный источник кальция, который хорошо усваивается благодаря имеющимся связям с белком, а присутствие витамина Д еще больше способствует усвоению этого минерального вещества. Не стоит также забывать о том, что молоко – источник легко усваиваемых белков и жиров.

Если в семье есть маленькие дети, родители, употребляя молоко, станут прекрасным примером для формирования правильного пищевого поведения. Ведь те традиции, которые закладываются в детстве в семье, непременно отразятся и в поведении уже взрослого человека.