

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 (А, D, каротин). В питании молочный жир играет важную энергетическую функцию, благодаря жирам также формируется вкус молочного продукта.

Своими полезными свойствами 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.