

ПОЛЬЗА МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

О полезных свойствах молока известно давно. Это первая еда, получаемая человеком от своей мамы при рождении, и только его одного достаточно, для того чтобы мы росли и набирались сил в младенчестве вплоть до 6 месячного возраста, когда детям начинают вводить первый прикорм.

ПОЛЬЗА МОЛОКА: СВЕЖЕГО И ПАСТЕРИЗОВАННОГО

Для начала просто о молоке:

- Свежее, а особенно парное молоко имеет бактерицидные свойства, в нем содержатся целебные компоненты. Именно поэтому, оно является обязательным в диете больных туберкулезом, при болезнях печени и почек, пищеварительной системы, малокровии.
- О наличии в молоке кальция и витамина D нам известно с детских лет. Благодаря этим веществам укрепляется наша костная ткань - стакан молока в сутки является отличной профилактикой остеопороза и повышенной хрупкости костей.
- Свежее молоко нейтрализует радиоактивное излучение и выводит из организма человека токсические вещества, а также и соли тяжелых металлов. Вот почему его выдают в больших количествах работникам вредных производств.
- Молоко является прекрасным успокаивающим средством, восстанавливает нервную систему, снимает стресс, является природным лекарством от бессонницы.



Свежее молоко является основой для производства фабричного пастеризованного молока, но в процессе обработки происходит насыщение его различными добавками и искусственными витаминами. Такое молоко не вредное, оно легко утоляет голод, но полноценное питание не обеспечивает.

ЙОГУРТ И ЕГО ПОЛЬЗА.

Пожалуй, самый популярный на сегодняшний день молочный продукт - йогурт.

С сожалением можно сказать о том, что многие йогурты в красивых упаковках не содержат в себе вообще никаких живых организмов. Живая флора погибает при термической обработке. Поэтому найти на прилавках супермаркетов полезные йогурты нелегко.

Но есть прекрасный выход: делать йогурт самому. Для этого не потребуется каких-то больших кулинарных навыков. Отличный живой и полезный йогурт можно приготовить в обычной посуде: просто закипятите молоко, охладите его до 40 градусов, добавьте йогуртные бактерии, предварительно купленные в аптеке или супермаркете, укройте емкость и оставьте в теплом месте на 6-8 часов.



Как приготовить настоящий йогурт мы уже знаем, а теперь рассмотрим, чем же он так полезен:

- Живая микрофлора нормализует работу кишечника. А что это значит? Здоровый кишечник - это и крепкий иммунитет, и здоровые зубы, а также бодрость и активность в течение дня.
- Йогурт сохраняет многие полезные свойства молока: он также является источником кальция и витаминов для нашего организма.

- Йогурт - очень вкусный продукт. Изготавливая его в домашних условиях, вы можете добавлять в него мед и мюсли, варенье, свежие фрукты и сухофрукты, превращая его в настоящее лакомство. А значит он будет всегда любим детьми, для которых молочные продукты просто необходимы.

ПОЛЬЗА КЕФИРА.

Согласно исследованиям ученых, кефир прекрасно усваивается организмом. Его рекомендуют пить в большом количестве после перенесенных заболеваний ЖКТ, в том числе и вирусно-инфекционных. Кефир сбрасывают благодаря грибку, содержащему большое количество полезных микроорганизмов и дрожжей, оказывающих хорошее влияние на желудок и на организм в целом.



Кефир оказывает благотворное влияние на микрофлору кишечника, которая предохраняет организм от многих заболеваний. Он полезен людям, страдающим дисбактериозом, апатией, ослабленным иммунитетом и малокровием, нарушением сна и различными невротическими заболеваниями.

Без сомнения, молоко и молочные продукты очень полезны и незаменимы для организма. Они делают нас бодрее и здоровее. Не отказывайтесь от них и обязательно включайте в свой рацион!