[**О пользе молочной продукции**](http://rechzcge.by/narusheniya-vyyavlennye-v-hode-nadzora/o-rezultatah-nadzora-za-obektami-torgovli-i-uslug-v-period-podema-zabolevaemosti/)



Молочные продукты с давних пор всем известны своими целебными свойствами для организма и применяются для лечения различных заболеваний и в народной, и в традиционной медицине. Сегодня ассортимент молочной продукции в магазинах очень разнообразен, но все ли продукты полезны для организма, и в чем именно выражается польза каждого из них?

Молочная продукция крайне важна для полноценного развития организма. Молоко, кефир и творог содержат белки, витамины, аминокислоты, жиры и многие другие ценные компоненты. В свою очередь, молочный белок на 100% усваивается организмом и является материалом для построения гормонов, ферментов и антител. Благодаря аминокислотам у детей происходит более быстрый рост и развитие организма в целом. Микроэлементы (цинк, кобальт, железо, медь, йод и многие другие) защищают детей от заболеваний крови и щитовидной железы. Макроэлементы (кальций и фосфор) стимулируют деятельность мозга, способствуют быстрому восстановлению костной ткани и крови. Молочный сахар или лактоза является лучшим источником энергии, необходимой для ряда биохимических процессов и лучшего усвоения полезных элементов.

Главное преимущество употребления молочных продуктов — это их способность благотворно влиять на микрофлору кишечника. Также они содержат кальций и витамин Д, которые укрепляют кости и препятствуют развитию раковых опухолей.

Наиболее ценным источником здоровья является молоко. Компоненты свежего молока хорошо усваиваются. Также оно обладает бактерицидным действием и уменьшает вредное воздействие токсичных веществ и радиации.

Помните также, что пастеризованное молоко менее полезно, чем сырое, а особенно парное, так как при пастеризации теряются его свойства, в том числе, бактерицидное. При кипячении молока тоже теряются некоторые свойства. Наименее полезным является молоко, изготовленное из сухого молока. Поэтому при покупке важно выбирать нормализованное, но не восстановленное.

Но важно не только правильно выбрать молоко, но и правильно его употреблять. Так полезнее всего его пить утром и вечером маленькими глотками. При этом оно не должно быть холодным. Так как молоко — это самостоятельный продукт, то не стоит смешивать его с другими продуктами, достаточно добавлять мед, корицу или сухофрукты. Полезно выпивать перед сном стакан теплого сладкого молока для крепкого сна.

Важен для человеческого организма и кефир. Он укрепляет иммунитет, помогает бороться с болезнями печени, почек, при дисбактериозе, гастрите, атеросклерозе, бронхите и др. Кефир полезен и при нарушениях сна. Особенно рекомендуется регулярно пить кефир в период выздоровления.

Йогурты полезны в том случае, если это — не йогуртовые продукты. Настоящим йогуртом считается кисломолочный продукт без термической обработки
и с небольшим сроком годности. Йогурты полезны для пищеварения, для нормальной работы желудочно-кишечного тракта и обладают общеукрепляющим действием. Такой продукт, как простокваша, полезен при гастритах, колитах, запорах, заболеваниях печени.

Особенно полезны для организма кисломолочные продукты с бифидобактериями. Основная их ценность в том, что они восстанавливают микрофлору кишечника, а также вырабатывают витамин К и группы В.

Ежедневно употребляя молочные продукты человек защищает себя от множества заболеваний и укрепляет иммунитет. И как уже было сказано выше — внимательно читайте состав и срок годности, и тогда польза от молочной продукции будет гарантирована.

Но не стоит забывать, что молоко и молочные продукты могут вызвать аллергическую реакцию у людей с непереносимостью молочного белка (казеина) или молочного сахара (лактозы). В обоих случаях из рациона человека приходится удалять или ограничивать употребление молока и молочных продуктов. Будьте здоровы.