**О пользе молока и молочных продуктов**



С молочного питания, а именно с молока матери, начинается жизнь каждого человека. В дальнейшем малыши едят молочные каши, творог, йогурты, пополняющие их организм необходимыми для здоровья витаминами и минералами.

У многих людей молоко ассоциируется с крепким здоровьем. И действительно, благодаря широкому спектру полезных веществ молоко, по сути, является сбалансированным витаминно-минеральным комплексом, нормализующим работу всех внутренних органов. Свежее молоко содержит белки, лактозу, или молочный сахар, жиры, витамины A, D, B, кальций, фосфор, магний, натрий, цинк, калий и другие минералы. К тому же кальций и белки, находящиеся в молоке, очень быстро усваиваются. Витамин D помогает нашему организму усваивать кальций, что так необходимо для нашего здоровья, а молоко – это тот редкий случай, когда эти два вещества находятся в сбалансированной пропорции. Согласно исследованиям, употребление молочной продукции — это отличная профилактика многих заболеваний, включая гипертонию, остеопороз и инфаркт миокарда. За счет полезных компонентов в его составе молоко рекомендуют пить при кашле, дисбактериозе, авитаминозе, нервном и физическом истощении, низком уровне гемоглобина.

Наиболее ценными для организма взрослого человека молочными продуктами считаются кисломолочные продукты – пахта, кефир, сметана, творог, йогурт и разные сыры.

Одним из самых полезных молочных продуктов считается творог. В нем содержится как кальций, так и фосфор, и оба этих вещества очень важны для здоровья костей, они уменьшают риск остеопороза, к тому же творог содержит еще очень много других полезных питательных веществ и минералов.

Ценными и полезными считаются также и некоторые йогурты, однако делая в магазине свой выбор, важно изучить состав йогурта – нередко производители добавляют искусственные красители, добавки и слишком много сахара, и эти добавки чаще всего затмевают полезные свойства самого йогурта.

Выбирая кисломолочные продукты, лучше отдавать предпочтение тем, которые не содержат добавок. Лучше всего самостоятельно добавлять зелень, фрукты или домашнее варенье в эти продукты, тогда Вы точно будете знать, что едите. Весной можно готовить витаминные смузи на завтрак – взбивая кефир, белковый напиток или пахту с зелеными овощами, бананами, семенами чиа, овсяными хлопьями или другими добавками.

Употребляйте молоко и молочные продукты и будьте здоровы!