

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА**

# **МОЛОКА**



**Молоко** содержит много полезных веществ, витаминов и минералов. О пользе молока говорит тот факт, что выпивая 0,5 литра молока в день, организм получает все необходимые ему питательные вещества. В молоке содержится лактоза, необходимая для работы сердца, печени, почек.

Основной белок молока - казеин содержит аминокислоту метионин, также полезную для печени и почек. Такие люди не переносят молоко, но могут с пользой употреблять кисломолочные продукты. Кисломолочные бактерии подавляют деятельность кишечной микрофлоры и благодаря этому снижают неблагоприятное действие лактозы.

В молоке содержатся полезные витамины.

**Витамин А**, который необходим для роста ребенка, а также незаменим для сохранения зрения.

**Витамин В1** (тиамин), необходимый для усвоения сахара. Из молока и молочных продуктов организм получает так необходимый ему кальций. Ведь кальций имеет свойство с возрастом вымываться из костей и кости становятся хрупкими. Кальций необходим как детскому организму для формирования скелета, так и людям пожилого возраста для профилактики остеопороза. А лактоза, содержащаяся в молоке, помогает организму лучше усваивать кальций

К полезным свойствам молока можно отнести его благоприятное воздействие на слизистую оболочку желудка, особенно полезно молоко при гастритах (наиболее полезно козье молоко). Полезно молоко и при нарушениях сна. Пейте перед сном молоко с медом, оно хорошо успокаивает.