 **О пользе молока**

 В обществе всегда царило мнение, что молоко - источник здоровья. Описывая пышущего здоровьем человека, о нем говорят: "Кровь с молоком!" Приезжая в деревню, мамаши стараются напоить детишек парным молоком. При простудах мы первым делом пьем горячее молоко. Однако несколько лет назад в прессе стала появляться информация о том, что молоко полезно только детям - взрослому человеку оно вредит. Достойной аргументации такого мнения мы не встречали. А вот о пользе молока можно сказать многое.

 Старинные трактаты ведов содержат обширную информацию о свойствах молочных продуктов. По ведическим канонам, молоко - самый ценный продукт во Вселенной, поскольку оно способствует как физическому, так и духовному развитию человека. Аюрведа, древнеиндийский трактат о здоровье, указывает на то, что молоко эффективно избавляет от бессонницы, раздражительности, суетливости, перенапряжения, умиротворяет и успокаивает.

Молоко, приготовленное с лечебными травами и специями, согласно восточным учениям, устраняет утреннюю сонливость, повышает способность к обучению, увеличивает силу интеллекта в целом. Если человек пьет на ночь молоко, то он становится более разумным, начинает лучше понимать окружающий мир. Да и сейчас первым средством от бессонницы является чашка теплого молока с медом. Не все также знают, что молоко прекрасно утоляет жажду. В жару организм теряет много влаги в виде пота, а вместе с ним удаляются минеральные соли. Молоко, в состав которого эти соли входят, способствует удержанию влаги и таким образом уменьшает жажду. Многовековой опыт жителей Средней Азии показывает, что для утоления жажды хорошо кислое обезжиренное молоко или цельное, разбавленное водой.

 Более того, молоко, на самом деле, наоборот, способно защитить организм от набирания избыточного веса. Оказалось, что кальций борется с полнотой, способствуя усиленному сжиганию жира в организме и уменьшая его отложения.

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.

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. 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.

Пастеризация молока - нагревание до 74 - 76 градусов - наиболее оптимальный способ обработки продукта, при пастеризации большинство витаминов сохраняется.

К полезным свойствам молока можно отнести его благоприятное воздействие на слизистую оболочку желудка, особенно полезно молоко при гастритах (наиболее полезно козье молоко).

Пейте молоко небольшими глоточками, так как молоко может свернуться в желудке в трудноперевариваемые комки. А при пищевом отравлении наоборот выпейте молоко залпом, тогда токсичные продукты выйдут быстрее.

Коровье молоко – единственный, не имеющий аналогов во всей Вселенной продукт, который позволяет очень быстро и максимально развить тонкие ткани головного мозга. Пить нужно теплое молоко.

 Молоко повышает сопротивляемость организма, нормализует обмен веществ, очищает сосуды и органы пищеварения, наполняет организм энергией.

Молоко применяют при истощении, утомлении, малокровии, после болезней или ранений, оно заменяет белки мяса, яиц или рыбы и благоприятно при болезнях печени, почек. Оно лучшая пища при сердечных заболеваниях и отеках. Известно множество молочных диет, используемых для оздоровления и укрепления организма.

 Диетологи считают, что молоко и молочные продукты должны составлять 1/3 калорийности суточного рациона. Наука о питании говорит, что молоко и его продукты необходимо включать в состав пищи как детей, так и взрослых. Во времена СССР молоко выдавалось всем, кто работал на вредных производствах. Ученые считали, что благодаря своим абсорбирующим свойствам молоко способно очищать организм от токсинов и вредных веществ. Более эффективного противоядия при отравлении солями тяжелых металлов (свинца, кобальта, меди, ртути и др.) до сих пор не найдено.

 Благотворное влияние молока настолько сильно, что, просто находясь рядом с коровой или святыми мудрецами, которые питаются коровьим молоком, можно сразу же ощутить счастье и спокойствие.

Не любишь молоко? Попробуй регулярно есть другие молочные продукты: творог, сметану, нежирный йогурт, кефир.

 Древние философы, не зная химического состава и физических свойств молока, но наблюдая за его действиями на организм, называли молоко белой кровью, соком жизни. Задолго до нашей эры врачи и Египта, и Древнего Рима, и Греции применяли молоко для лечения чахотки, подагры, малокровия. Авиценна более тысячи лет назад писал о молоке как о лучшем продукте для человека.

Используемые информационные ресурсы :

[www.spinet/publie.php](http://www.spinet/publie.php)

[www.bezdietu.ru](http://www.bezdietu.ru)

[www.podumaiosebe.ru](http://www.podumaiosebe.ru)

[www.pandoraopen.ru](http://www.pandoraopen.ru)

[www.everlive.ru](http://www.everlive.ru)

А.Д Митюков , А.Н. Еншина

Питание,долголетие ,здоровье.

Издательство Минск Ураджай 1994 г.