Автор: admin
24.07.2013 19:13 -

Какое молоко полезней?

Дает корова молоко
Корова – священное животное Индии. Согласно Ведам, корова – одна из семи матерей человека. И не удивительно. Даже дети знают, что главнейший продукт, который дарит нам корова – это молоко.

Веды поведали нам, что молоко – это не просто продукт питания. Согласно Аюрведе, древнейшей науке о здоровье, молоко развивает в человеке духовные качества, спокойствие, правдивость, нравственную чистоту, терпение и доброту. Можно ли такое сказать об алкогольных напитках?

Молоко – это пища. Один литр молока удовлетворяет половину суточной потребности взрослого человека в незаменимых аминокислотах. Молочный сахар (лактоза) столь же питателен, как и обычный, но менее сладок.

А витамины, а микроэлементы? Молоко насыщено ими. По содержанию кальция, фосфора, магния молоко далеко опережает другие продукты. Кальций, содержащийся в молоке, легко усваивается, что делает молоко совершенно необходимым продуктом для детей, беременных и кормящих женщин.

Молоко отлично снимает раздражительность, нервозность, суетливость, умиротворяет и успокаивает. Зачем применять транквилизаторы? Лучше выпейте молока.

Некоторые люди, особенно в пожилом возрасте, плохо переносят молоко. Ну что ж, к их услугам широкий спектр кисломолочных продуктов, они усваиваются в два-три раза быстрее молока, и полнее.

Когда лучше пить молоко? Детям – при любой возможности, взрослым – лучше к вечеру, после напряженного рабочего дня. Молоко лучше пить кипяченое, теплое. Можно подсластить его, желательно медом. Для лучшего вкуса и усвоения можно добавить в молоко пряностей: ваниль, куркуму, кардамон.

Молоко божественной козы

Как и любое другое молоко, козье необходимо кипятить или пастеризовать. В июне 2005 года в Вентспилсе (Латвия) четыре человека, из них трое детей, заразились клещевым энцефалитом, попив некипяченого козьего молока. И это не первый случай.

Зато доказано, что козье молоко не передает возбудителей губчатой энцефалопатии или коровьего бешенства – прионов, и заразиться им нельзя. Правда, у коз, больных маститом (воспалением вымени) нарушен барьер между кровью и молоком, и прионы могут попасть в молоко и вызвать заболевания у человека.

Многие родители считают, что козье молоко вызывает меньше аллергических реакций, чем коровье. Увы, это мнение ничем не подтверждается, и дети с аллергией на коровье молоко страдают также и от козьего.

В больших городах молоко лучше не покупать, потому что коз пасут чаще около трасс.

Материнское молоко

Это молоко организм матери вырабатывает по индивидуальному заказу, оно как нельзя лучше приспособлено к особенностям и потребностям малыша. Еще бы, ведь еще совсем недавно мать и ребенок были одним целым.

Поэтому материнское молоко содержит все необходимые для ребенка питательные вещества, причем в оптимальном виде и количестве. Оно очень близко по своему составу к тканям новорожденного, поэтому легко усваивается.

Известно, что, пока у ребенка не сформировалась собственная иммунная система, молоко матери бережет его от болезней, в особенности, от аллергии. Никакие искусственные смеси не обеспечивают этого.

Да, коровье и козье молоко тоже могут накормить ребенка, но они способствуют, главным образом, наращиванию массы тела, в то время как в материнском молоке есть вещества, помогающие развивать мозг малыша.

Состав материнского молока меняется по мере роста малыша, в соответствии с его потребностями. В самые первые часы после родов грудная железа вырабатывает молозиво, затем – переходное молоко, и только через две-три недели материнское молоко становится зрелым.

Особенно важно для новорожденного молозиво. Оно чрезвычайно богато витаминами, минеральными веществами и ферментами. Кроме того, молозиво создает условия для поддержания в желудке ребенка среды обитания полезных биобактерий.

А это, в свою очередь, предохраняет малыша от дисбактериоза. А ведь в настоящее время более чем у 30% грудных детей содержание бифидобактерий в кишечнике снижено.

Автор - **Сергей Денисевич**
Источник