

Хотите быть здоровыми? Несколько важных фактов о молоке.

Молоко и молочные продукты насчитывают многовековую историю, но и сегодня многие не знают о том, какое молоко пить полезнее, как правильно его выбирать... Об этом и поговорим.

Помните слова известной детской песенки: «...Правильно – коровы! Пейте дети молоко – будете здоровы!» Эх, жаль, что со словом «здоровы» рифмуются именно «коровы», а не, к примеру, «козы». Ведь слова «Пейте козье молоко – будете здоровы!» были бы куда ближе к истине. **По усвояемости детским организмом после материнского молока стоит именно козье.** Оно содержит больше сиаловой кислоты, чем коровье, а потому эффективней для борьбы с рахитом у детей. По содержанию витамина А оно превосходит коровье в два раза, а каротина и витамина РР – почти в три раза.

Также козье молоко лидирует по содержанию кобальта, который входит в состав витамина В12, отвечающего за кроветворение и контроль обменных процессов. Что интересно, жировые шарики в козьем молоке гораздо меньшего размера, чем в коровьем, поэтому козье усвоится быстрее и легче. А для людей, страдающих плохой переносимостью лактозы (очень часто встречается у детей), козье молоко – настоящая находка, ведь оно содержит намного меньше лактозы, чем привычное нам молоко бурёнки. Нелишним будет отметить, что в козьем молоке также больше кальция, магния и железа.

Конечно, молоко домашней козы гораздо предпочтительней молока из магазинных пакетов. Но его нужно кипятить, так как сырое козье молоко может стать причиной заражения клещевым энцефалитом. Такая опасность существует в теплый сезон, когда животное разгуливает близ кустов и лесных опушек. В крови козы вирус может сохраняться до восьми дней после заболевания. Конечно, часть полезных веществ при кипячении разрушается, но к чему рисковать? Кстати, а вот коровье некипяченое молоко может стать источником заражения туберкулезом. Будьте внимательны! Выезжая с ребенком летом в деревню и **покупая молоко козы или коровы у малоизвестных хозяев, обязательно кипятите его**. То же самое касается молока «из бочек», привозимого в город из пригородных хозяйств. Было много публикаций на тему гигиенической небезупречности такого молока и мытья этих бочек.

Если нет возможности покупать свежее молоко, то, выбирая его в магазине, обратите внимание на упаковку. Сегодня очень популярны упаковки для молока в виде картонной коробки с припрессованной изнутри пленкой. Внимание! Такая упаковка не так безопасна – **входящий в ее состав пластификатор способен реагировать с жирами молока**. В то же время, такое молоко обычно длительного срока хранения. Конечно, лучше предпочесть продукт, хранящийся неделю, а никак не три месяца, да еще при комнатной температуре! Может, лучше взять молоко в толстом полиэтиленовом пакете? Конечно, это не так удобно, но ведь при покупке молока основной приоритет – это польза.

Кстати, молоко – очень популярное средство от простуд. Верно ли это? Давно подмечено, что наряду с продуктами, содержащими белую муку, **молоко – слизеобразующий продукт**

. А слизь – идеальная среда для болезнетворных бактерий. Поэтому, если у вас насморк или другие проявления простуды, лучше воздержаться от потребления молока, а также хлебобулочных изделий и шлифованного риса. Многие натуропаты вообще считают, что после того, как ребенку исполнится три года – организм перестает вырабатывать ферменты, необходимые для нормального усвоения молока.

Скорее всего, молоко – пища только для маленьких детей. Чего не скажешь о кисломолочных продуктах – бифидо- и лактокефире, натуральном йогурте (без ароматических добавок), ацидофилине. Их можно употреблять практически в неограниченном количестве – и детям и взрослым. **Молочнокислые бактерии стимулируют рост других полезных бактерий, противодействуют заселению кишечника патогенными микроорганизмами, поддерживают нужную кислотность крови и способствуют усилению иммунитета**

. Правда, хорошего эффекта можно достигнуть лишь при регулярном их употреблении.

Взвесьте приоритеты и прислушайтесь к своему вкусу. В идеале, хорошо бы предпочесть коровьему молоку козье, а еще лучше – кисломолочные продукты. Заботьтесь о своем здоровье и подходите к выбору молока правильно.

Автор - **Ирина Беломаз**

[Источник](#)