

## МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

В пищевой пирамиде, разработанной специалистами из Гарварда, молоко и молочные продукты стоят на почетном четвертом месте. Эксперты советуют употреблять их в количестве 2-3 порции в день. Для сравнения: свежие фрукты рекомендовано есть в таком же количестве.

Говорит ли это о пользе молока? Безусловно! И это не удивительно, если посмотреть на его состав. В нем присутствуют [витамины](#) А, С, D, Е и группы В, ферменты, минеральные вещества — кальций, фосфор, магний, калий. Но главную ценность молока составляет белок казеин, которого нет ни в одном другом продукте питания. Он легко усваивается, что очень важно для тех, кто занимается спортом и тяжелым физическим трудом, да и в целом, стремится держать свое тело в тонусе.

**Швейцарские исследования** подтверждают пользу молочных продуктов для зубов и костей. В их составе — молочный сахар лактоза, которая в отличие от сахарозы, не вызывает кариес. Кроме того, молоко изобилует легкоусвояемым кальцием, который повышает концентрацию этого минерала в слюне, тем самым предупреждая образование зубного налета. Он же полезен для здоровья костей и профилактики остеопороза.

**Отдельно стоит сказать кисломолочных продуктов. Они отличаются от обычного молока, имеют другой состав и свойства.**

Эти продукты отличаются тем, что очень быстро усваиваются. Так, кефир переваривается примерно в три раза быстрее, чем обычное молоко.

Молочная кислота в их составе тормозит распространение болезнетворных бактерий. Обычно патогенная флора в большом количестве обитает в кишечнике, но при создании кислой среды многие ее представители погибают.

В их составе большее количество микроэлементов. А концентрация различных кислот, необходимых нашему организму, в кисломолочных продуктах в одиннадцать раз больше, чем в молоке.

