***Пейте, дети, молоко - будете здоровы!***

Еще древние философы, не зная  химического состава и физических свойств молока, но наблюдая за его воздействием на организм, называли молоко «белой кровью» и «соком жизни». Задолго до нашей эры врачи Египта, Древнего Рима и Греции применяли молоко для лечения различных заболеваний.

Качество молока принято оценивать по его жирности, хотя, на самом деле, самый важный компонент молока не жир, а **белок**. Невозможно переоценить значение белка для человеческого организма! Белки — обязательная составная часть всех клеток человеческого тела.

Антитела, которые защищают наш организм от инфекций, и те являются белками! Тем не менее, следует отметить, что молоко полезно не только потому, что содержит белки.

**Молочные продукты являются главным поставщиком кальция.** Кроме того, молоко содержит фосфор, причём в легкоусвояемой для организма форме. А о том, что от **кальция** и **фосфора** зубы и кости становятся крепче, знают все! Также молоко содержит лактозу (молочный сахар) и все известные витамины и  ферменты. Особенно много в молоке витаминов **А**, **В1** и **В2**, витамина группы **D**. А ещё в нём в избытке содержится **калий, железо, йод и цинк**!

Больше пользы от кисломолочных продуктов (если не брать в расчёт парное молоко - оно самое полезное!). Они легче усваиваются организмом, а полезных веществ в них практически столько же, сколько и в молоке.  
Кисломолочные продукты помогают восстановить нормальную микрофлору кишечника.

**1. Сладких снов!**

Хорошим средством от бессонницы  является чашка теплого молока с медом. Хотя специальными снотворными средствами молоко не обладает, но, выпитое на ночь, оно снижает желудочную секрецию и оказывает общее успокаивающее действие.

**2. Чтобы быть стройными и красивыми!**

Некоторые приписывают молоку свойство увеличивать массу тела. На самом же деле, оно, наоборот, способно защитить организм от набирания избыточного веса. Оказалось, что кальций борется с полнотой, способствуя усиленному сжиганию жира в организме и уменьшая его отложения. Если вы склонны к полноте, то вам будет полезно употреблять молоко с пониженной жирностью. В таком молоке кальция даже больше, чем в жирном.

**3. Никакой аллергии!**

Молоко полезно добавлять в клубнику, чернику или красную смородину - это уменьшает возможность возникновения аллергических реакций.  
 **4. Вредные вещества - долой!**

Молоко способно выводить из организма токсины, соли тяжелых металлов и даже радиоактивные вещества. А витамины, содержащиеся в молоке, играют роль антиоксидантов, дополнительно защищая организм от вредного воздействия окружающей среды. Так что маленьким жителям городов с работающими промышленными предприятиями и большим количеством автомобильного транспорта необходимо ежедневно употреблять молочные продукты!  
 Времена меняются, современная наука о питании - диетология - диктует нам новые правила, но есть истины, которые дошли до нас сквозь опыт веков. Одна из них гласит: **«Кружка молока и ломоть хлеба - вот пример идеального завтрака!»**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

****

**«Витамины и здоровье»**

Витамины не воспроизводятся в организме человека, а поступают с пищей растительного и животного происхождения и необходимы для правильного течения процессов обмена веществ, нормального роста. Они повышают устойчивость организма к различным заболеваниям. Для нормальной жизнедеятельности необходимо, чтобы ежедневно в состав рациона питания в достаточном количестве входили витамины.

Обычно продукты питания, которые перерабатываются человеческим организмом, насыщены самыми разными витаминами.

Какие же витамины нам необходимы, и в каких продуктах они находятся?

**Витамин А.** Полезен для кожи, зрения, зубов, костей. Содержится в зелёных и жёлтых овощах, а также во фруктах, яйцах и сливочном масле.

**Витамин В1.** Необходим для работы нервной системы и органов пищеварения. Содержится в хлебе, свинине, печени.

**Витамин В2.** Содержится в молоке, яйцах, зелени и постном масле.

**Витамин С.** Оказывает благоприятное воздействие на мышечную ткань, кости, зубы, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Содержится в цитрусовых, помидорах и сырой капусте. Витамин С легко разрушается в процессе приготовления пищи, поэтому большую часть овощей и фруктов надо употреблять в сыром виде.

**Витамин Д.** Влияет на формирование костей, вырабатывается организмом под воздействием солнечных лучей.

Недостаточное употребление витаминов приводит к опасным последствиям: прежде всего падает сопротивляемость организма простудным заболеваниям и инфекциям, чаще возникают осложнения после перенесённых заболеваний, снижается умственная и физическая работоспособность.

Если рацион питания полноценный и разнообразный, то человек получает с пищей все необходимые ему витамины.

В настоящее время большое распространение получают продукты, в которые добавляют специальные витаминно – минеральные смеси – это витаминизированные хлебобулочные, кондитерские, молочные изделия. Витаминные комплексы могут добавляться и в готовую пищу. О необходимости приёма специальных витаминных комплексов обязательно проконсультируйтесь у врача!

Будьте здоровы!

