***Польза молочных продуктов***

Молочные продукты, такие как молоко, йогурт, сыр и творог, являются хорошими источниками кальция, который помогает поддерживать плотность костей и снижает риск переломов.

Взрослым в возрасте до 50 лет требуется 1000 миллиграммов (мг) кальция в день. Женщинам старше 50 лет и мужчинам старше 70 лет требуется 1200 мг. (Для сравнения, в чашке молока содержится от 250 до 350 мг кальция, в зависимости от марки и от того, цельное оно, нежирное или обезжиренное. В типичной порции йогурта содержится около 187 мг кальция.)

Молоко также обогащено витамином D, который нужен костям для поддержания костной массы.

Пожилые люди также нуждаются в белке для защиты от саркопения, естественной возрастной потери мышечной массы и силы, и молочные продукты могут быть достойным источником.

Рекомендуемое количество для пожилых людей составляет 0,8 грамма на килограмм веса тела.

Достижение здоровья зубов включает в себя больше, чем просто правильная гигиена полости рта. Здоровое питание и привычки в еде также помогают сохранить зубы здоровыми. Молочные продукты играют особую роль в здоровье зубов, поскольку они содержат уникальную комбинацию специальных питательных веществ, предотвращающих кариес, таких как кальций, фосфор и белок казеин.

Молоко связано со снижением риска кариеса, что делает его хорошим выбором напитка между приемами пищи, а твердый сыр связан со снижением риска кариеса и эрозии зубов. Стоматологи рекомендуют съедать небольшой кусочек сыра после употребления сладких продуктов или напитков, чтобы защитить зубы и снизить риск развития кариеса.

Нельзя не отметить влияние молочных продуктов на лишний вес.

Исследования показывают, что при попытке похудеть с помощью диеты с контролем калорий, включение по крайней мере трех порций молока, йогурта или сыра в день может помочь людям сбросить больше веса, больше сантиметров от талии и больше жира по сравнению с людьми, которые ели меньше молочных продуктов.

Хорошо известно, что прием протеина после тренировки помогает нарастить сухую мышечную массу, но не все протеины одинаково эффективны. Есть причина, по которой белки, содержащиеся в молоке – сыворотка и казеин – чаще всего используются в пищевых добавках, предназначенных для поддержания или роста мышечной массы. Молоко содержит высококачественные белки, содержащие все незаменимые аминокислоты, необходимые для наращивания и поддержания мышечной массы.

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что молочные продукты являются хорошим источником кальция, фосфора, пробиотиков и белка, – это продукты, которые обладают достойными питательными свойствами и великолепным вкусом.

Помощник врача-гигиениста

ГУ «Ушачский райЦГЭ» Н.Н.Мороз