

A high-speed photograph of a milk splash. The milk is captured in mid-air, creating a central column and several smaller droplets. The background is a clear, bright blue. The word 'Молоко' is written across the center in a light blue, cursive font with a thin white outline.

Молоко

Молоко - один из древнейших продуктов питания, археологи утверждают, что начали пить еще 4500 лет назад.



Средний химический состав

Наименование продукта(100г)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Молоко	2,8	2,5	3,7	52



Молоко и кисломолочные продукты являются незаменимым источником кальция.

Кальций необходим для нормального формирования костной ткани и зубов.

Проведенные научные исследования показали, что недостаточное употребление молочных продуктов в детстве увеличивает риск развития переломов костей.



ПЛЮС Ы

Молоко является источником белка — сыворотка и казеин примерно 3,3% содержания молока, в котором находится все девять аминокислот, необходимых для развития человека.

Молоко содержит большое количество кальция — один стакан это примерно 300 мг кальция.

Молоко содержит витамин А в больших количествах.

Другие важные ингредиенты, содержащиеся в молоке это, в частности, калий и фосфор.

Молоко также является источником углеводов, полученных из лактозы, сахара.

МИНУСЫ

Кальций из молока плохо усваивается организмом из-за высокого содержания белка. Более того, молоко может вызвать эффект вымывания кальция. Исследования показывают, что страны с самым высоким фактором потребления молочных продуктов — это страны с высоким показателем остеопороза.

Около 75% мирового населения не производит фермента, который необходим для переваривания лактозы, содержащейся в молоке.

Молоко с высоким содержанием насыщенных жиров, могут привести к болезни сердца, особенно у людей с высоким уровнем холестерина.

Многие производители молока используют специальные гормоны (например, гормона роста), а также различные антибиотики, чтобы коровы давали больше молока.