

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, outlined, cursive font.

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.**