

Молоко - это



ЖИВАЯ

сила

человека

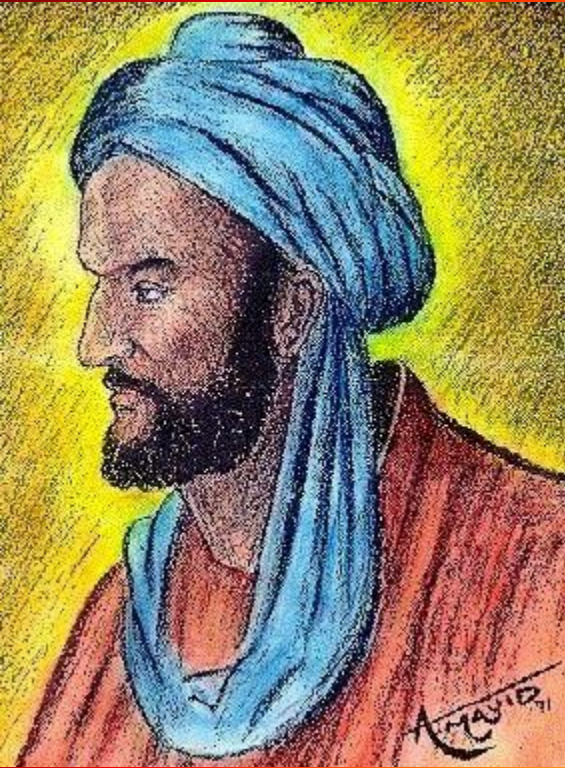
Немного истории



Молоко всегда было неотъемлемым продуктом питания многих цивилизаций. Оно присутствовало в питании жителей Триполья, скифов. Древние римляне считали, что Юпитер был вскормлен молоком божественной козы Амалфеи. Крестьяне разных стран всегда старались обеспечить семью именно молоком и хлебом. Молочные продукты обязательно присутствуют в рационах питания Аюрведы.

С глубокой древности молоко различных животных употребляют в пищу как здоровые, так и больные люди. Древние египтяне применяли в лечебных целях молоко ослиц. Гиппократ использовал козье и кобылье молоко при туберкулёзе, коровье – для лечения подагры и анемии, часто рекомендовал своим пациентам ослиное молоко..

АБУ АЛИ ИБН СИНА



О лечебных свойствах молока упоминал великий таджикский ученый Абу Али Ибн Сина (Авиценна). Он писал, что молоко и молочные продукты являются лучшей пищей для детей и людей пожилого возраста. Особенно полезным он считал козье и ослиное молоко и рекомендовал пить его с солью и медом. В средние века лечение молоком было забыто и только в конце XVI века врачи стали вновь применять молоко в терапии.



- В XVIII веке Гофман впервые обратил внимание на использование молока в качестве противоядия. Молоко и молочные продукты начали использовать в лечебном питании и в России. В «Полном и всеобщем домашнем лечебнике» Г.Бухана, переведенном и изданном в Москве в 1780 г., о молоке сказано как о необходимом продукте при лечении детей, даже рекомендовано использовать его наряду с овощами для лечения цинги.



Ф.И. ИНОЗЕМЦЕВ



Наибольшему распространению лечения молоком в России способствовал Ф. И. Иноземцев (1802—1869). Он предложил свои способы лечения молоком туберкулеза легких, бронхита, плеврита, бронхиальной астмы, желудочно-кишечных заболеваний, цинги, холеры, нервных болезней.



Ф.Каррель



В 1865 г . петербургский врач
- описал свыше 200 случаев
успешного применения
снятого молока при
сердечной декомпенсации,
циррозе печени, болезнях
легких, ожирении, подагре.



С.П.Боткин оценивал молоко как
«...драгоценное средство при лечении
болезней сердца и почек...».

Благодаря классическим исследованиям
И.П.Павлова и его учеников была
разработана твёрдая научная база,
подтверждающая исключительную роль
молока и молочных продуктов в питании
человека и животных.

«Если в течение 1200 месяцев вы будете ежедневно выпивать один литр молока, то вы себе обеспечите сто лет жизни!»

шведский ученый Ниле Густавсон .



Блюда из молока и молочных продуктов



Манная каша



Биточки из манной каши



Творожные сырки



Сырники



Молочные супы





ПОГОВОРКА

***ЕСТЬ В КРЫНКЕ МОЛОКО, ДА
У КОТА РЫЛЬЦЕ КОРОТКО***



Состав молока

Жир молока — это прежде всего богатый источник энергии для организма человека, присутствуют в жире молока полиненасыщенных жирных кислот, предупреждающих развитие атеросклероза: арахидоновой, линолевой и линоленовой.

В жире молока содержатся также стерины, среди которых особенно важен эргостерин, образующий витамина В.

В молочном жире растворены- витамины А, О, Е, К.

Молочный сахар, или лактоза — единственный углевод, находящийся в молоке и составляющий 4,6—5,2 %.

Минеральные соли. Из минеральных солей в молоке находятся соли кальция, фосфора, магния, железа, натрия, калия, лимонной, соляной кислот и др. Кальций, фосфор и магний входят в состав костей, зубов, кроме того магний влияет на работу сердца, а фосфор является составной частью нервной ткани и клеток мозга



Витамины

Почти все известные в настоящее время витамины содержатся в молоке.

Витамин А, (ретинол) и каротин (провитамин А) растворены в жире молока, поэтому они отсутствуют в обезжиренном молоке. В летнем и осеннем молоке витамина А содержится в 2—5 раз больше, чем в зимнем и весеннем.

Витамина В, в летнем молоке в несколько раз больше, чем в зимнем. Молоко является существенным источником витаминов В, и В2.

Витамин Е, объединяющий в себе несколько сходных по химическому строению и воздействию на организм веществ — токоферолов.

Витамин К, В6, или пиридоксин, и витамин В12, или цианкобаламин .

Витамин С или аскорбиновая кислота. В зимнем молоке его меньше, чем в летнем. В молоке вечерних удоев на 15—20 % больше витамина С, чем в молоке утренних. Но витамин С наименее устойчив, он легко окисляется кислородом воздуха и теряет свои свойства. Чтобы дольше сохранить его, необходимо молоко после дойки немедленно охладить и в дальнейшем хранить его не взбалтывая, при низкой температуре, избегая попадания света на молоко.

Витамин РР (никотиновая кислота).

Витамин Н (биотин), фолиевая кислота, пан-тотеновая кислота, холин.



Ферменты молока

это белковые вещества, ускоряющие протекание биохимических реакций в организме. Каждый фермент действует только на определенное вещество, а проявляют они свое действие при содержании в чрезвычайно незначительных количествах.



Липаза (фермент, расщепляющий жиры);

Фосфатаза (участвует в кроветворении, костеобразовании, двигательной функции мышц, в том числе и сердечной, регулирует обмен веществ); каталаза (защищает организм от ядовитого воздействия некоторых веществ, образующихся в процессе обмена);

Пероксидаза (стимулирует очень важные для нашего организма реакции окисления).

В молоке содержится также много других полезных веществ, участвующих в процессах обмена, повышающих сопротивляемость организма, вступающих в борьбу с вредными микроорганизмами кишечника — антибиотические тела, иммунные тела, опсоины, лизоцимы, лактенин и др.

*Пейте молоко будете
здоровы!!!*

