Молоко - это

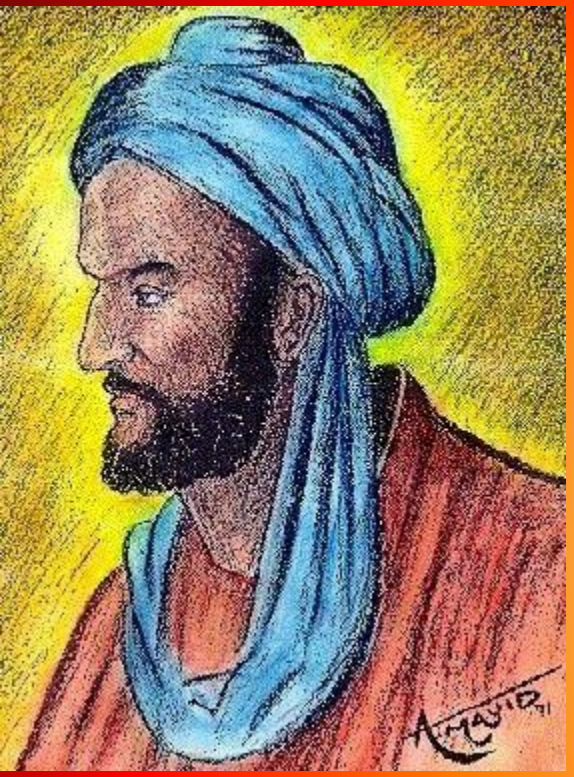
жИвая сила человека

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 СИ



О лечебных свойствах молока упоминал великий таджикский ученый Абу Али И бн 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

<u>это белковые вещества</u>, ускоряющие протекание биохимических реакций в организме. Каждый фермент вл 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, опсонины, лизоцимы, лактенин и др.

Пейте молоко будете здоровы!!!