

# МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ – ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ!



Молоко и молочные продукты – неотъемлемая часть рациона человека. Их регулярное умеренное употребление ассоциировано с заметным снижением смертности. Ферментированные молочные продукты (йогурты, кефиры, творог, сыр и т.д.) более полезны, чем молоко в чистом виде, потому что не у всех людей есть полноценно работающие гены, позволяющие хорошо переносить лактозу.

Употребляю, как хочу, а надо – кефир, творог, йогурт и молоко для каш, но не сливочное масло, сливки, сметану и другую молочную продукцию с различными добавками!



# НЕТ ЖИРНЫМ МОЛОЧНЫМ ПРОДУКТАМ!



Не стоит увлекаться жирными молочными продуктами! Рекомендуется выбирать молоко и кефир не более 2,5% жирности, творог – не выше 5%, а сыр – не больше 20%. Необходимо помнить, что сливки, сметана, сливочное масло относятся не к группе молочных продуктов, а к жирам. В них мало белка, а содержание жира большое.



Продукт	Реальное употребление	Рекомендовано Минздравом
Молоко, кефир, йогурт	175 мл	296 мл
Сливочное масло, сметана, сливки	28 г	13 г

# Присоединяйтесь к моему выбору!

**ДИЕТОЛОГИ  
РЕКОМЕНДУЮТ  
УПОТРЕБЛЯТЬ  
НЕ БОЛЕЕ ТРЁХ  
ПОРЦИЙ  
МОЛОЧНЫХ  
ПРОДУКТОВ В  
ДЕНЬ!**



Выбор за вами, а я выбираю  
молоко для каш, кефир и  
творог!

Эквивалентом одной порции считается стакан молока, кефира или йогурта (244 г), 30-граммовый кусочек творога, 15-граммовый кусочек сыра или чайная ложка масла (5 г).



# Покупайте натуральное молоко и молочные продукты!



- Маркировка поможет выбрать натуральный молочный продукт. Внимательно читайте этикетку на продукте питания.
- Обратите на срок годности. Чем он меньше, тем полезней для здоровья.



Не покупайте продукты, в которых есть

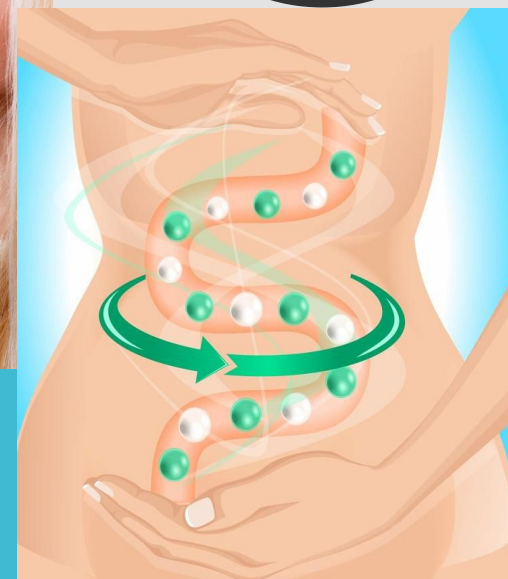
- Консерванты
- Эмульгаторы
- Стабилизаторы

Исключите из употребления, если написано «молочосодержащий продукт с заменителем молочного жира»!

# Кисломолочная «пилюля здоровья»



Кефир поступает в желудок обработанным на 50% собственными бактериями. Именно поэтому створоженный напиток переваривается в два раза быстрее, чем молоко.



Кефир идеально нормализует микрофлору кишечника во время медикаментозного лечения, защищает организм от различных заболеваний.



Помимо кефира существует биокефир. Живые микроорганизмы, содержащиеся в нём, не разрушаются под действием желудочного сока и попадают в кишечник. В результате их жизнедеятельности в пищеварительной системе уменьшается активность патогенных бактерий.

# Кефир на ночь: польза или вред



Полезно употребление кефира на ночь. Группа кефиров обладает

- ✓ Релаксирующим действием
- ✓ Положительно влияет на нервную систему
- ✓ Обеспечивает спокойный и крепкий сон z z z



Польза кефира на ночь обусловлена максимальным насыщением организма кальция, потому что именно ночью лучше всего усваивается кальций, которым так богат кефир. За ночь продукт полностью переваривается и стимулирует утренний аппетит.