**Чем полезно молоко организму взрослого человека**

Молоко животных употребляется людьми уже на протяжении тысяч лет.

В последнее время сильно участились дебаты о пользе молока и молочных продуктов вообще. Дескать, молоко нужно только детям, а пить его взрослому человеку – неестественно, и даже может нанести вред здоровью.

Тем не менее, молоко подвергалось многочисленным исследованиям, согласно которым, оно обладает множеством достоверных полезных свойств, в том числе и для взрослых. А миф о его вреде связан с тем, что в среднем, каждый четвёртый житель планеты имеет определенную степень непереносимости лактозы. Вот именно этим людям и следует ограничить или полностью исключить продукт из рациона.

Ниже рассмотрено 7 доказанных фактов о пользе молока для организма человека:

1. Насыщает организм белком – 1 стакан молока (200 мл) содержит почти 7 граммов белка. Молочный белок содержит множество ценных аминокислот, которые используются организмом в качестве «строительного материала». Согласно исследованиям, белки необходимы для роста и размножения всех клеток, регуляции деятельности иммунной системы, повышения устойчивости организма к различным инфекционным агентам вирусной или бактериальной этиологии.
2. Поддерживает здоровье опорно-двигательной системы. Употребление коровьего или козьего молока издревле связывают со здоровьем костей. Молоко содержит кальций, калий, фосфор, витамин К2, а также много белка.
3. Помогает нормализовать массу тела. Согласно последним данным, регулярный прием молока и низкокалорийных молочных продуктов снижает риск развития ожирения и способствует похудению. По информации австралийских учёных, потребление молока способствует быстрому насыщению желудка и развитию чувства сытости.
4. Снижает риск развития онкологических заболеваний. Молочные жиры, по информации австралийских ученых, содержат ряд антиканцерогенных компонентов (эфирные липиды, масляная и линолевая кислоты, сфингомиелин), которые блокируют злокачественное деление клеток.
5. Поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы. Как уже было сказано, молоко укрепляет клетки мышечной ткани и способствует снижению объёма жировой ткани в организме. Подобные свойства уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
6. Способствует профилактике сахарного диабета II типа. Молочные продукты (за счёт активации липолиза) повышают чувствительность инсулиновых рецепторов, расположенных на поверхности клеток жировой и мышечной ткани, а также нормализуют обмен глюкозы и инсулина.
7. Укрепляет зубы. Молоко – один из главных источников кальция и фосфора для организма человека. До 99 % кальция депонируется в костной ткани и эмали зубов. Таким образом, молоко – крайне полезный напиток для большинства людей, содержащий множество ценных витаминов, макро- и микроэлементов. Его регулярное употребление (минимум по 1 стакану каждый день) нормализует работу пищеварительной и эндокринной систем, поддерживает минеральную прочность костей и зубов, существенно снижает вероятность развития заболеваний кардиологического и онкологического профилей. Однако, не стоит забывать, что людям с непереносимостью лактозы следует ограничить или вовсе исключить молоко из рациона.

Екатерина Брель,

фельдшер-валеолог

Калинковичского райЦГЭ