

Материалы для проведения мероприятий на тему «Здоровое питание»

(для учащихся разных классов)

Цели и задачи мероприятий на тему «Здоровое питание»: дать учащимся основные знания о здоровом (правильном, рациональном, разумном) питании; объяснить ребятам роль правильного питания в сохранении здоровья человека; формировать у детей умение правильного составления рациона питания; познакомить школьников с интересными фактами по теме мероприятия.

Демьянова уха

«Соседушка, мой свет!
Пожалуйста, покушай» -
«Соседушка, я сыт по горло» -
«Нужды нет,
Еще тарелочку; послушай:
Ушица, ей-же-ей,
На славу сварена!» -
«Я три тарелки съел» -
«И, полно, что за счеты:
Лишь стало бы охоты,
А то во здравье: ешь до дна!
Что за уха! Да как жирна:
Как будто янтарем подернулась она.
Потешь же, миленький дружок!
Вот лещик, потроха, вот стерляди кусочек!
Еще хоть ложечку! Да кланяйся, жена!» -
Так потчевал сосед Демьян соседа Фоку
И не давал ему ни отдыху, ни сроку;
А с Фоки уж давно катился градом пот.
Однако же ещё тарелку он берет:
Сбирается с последней силой
И – очищает всю.
«Вот друга я люблю! - Вскричал Демьян. –
Зато уж чванных не терплю.
Ну, скушай же еще тарелочку, мой милой!».
Тут бедный Фока мой,
Как ни любил уху, но от беды такой,
Схватя в охапку кушак и шапку,
Скорей без памяти домой –
И с той поры к Демьяну ни ногой...

И. А. Крылов

Полезная информация

Полнота вредит здоровью. Хотя во многих странах мира голод остался острой социальной проблемой, теперь возникла новая болезнь – переедание. В некоторых областях России от 10 до 25% детей имеют избыточный вес тела, а располневших выше нормы взрослых – 30-50%.

«Болезни сытости» стали так же актуальны, как и «болезни голода». Лишний вес, связанный с увеличением количества жировой ткани, приводит к нарушению здоровья: создаётся излишняя нагрузка на сердце, ограничиваются движения грудной клетки, ухудшается работа лёгких. Толстяки страдают от отдышки, учащенного сердцебиения, быстро устают, плохо спят. Доказано, что ожирение приводит ко многим другим болезням. Избыточный вес, наряду с курением, злоупотреблением спиртным и недостаточной физической активностью, является причиной многих болезней, преждевременной старости и смерти. Ужасна смерть от голода, но нелепа смерть от сытости!

Питание – одна из главнейших потребностей человеческого организма. Наряду с водой и воздухом пища постоянно необходима человеку для обеспечения жизнедеятельности. Чтобы надолго сохранить здоровье, нужно уметь правильно питаться, уметь составлять рациональное меню, знать питательную ценность и вкусовые качества продуктов. **Питание** – процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности. Питание существенно влияет на здоровье человека,

его работоспособность и продолжительность жизни. Полноценная пища должна содержать все вещества, необходимые организму. Известно, что тело человека в среднем содержит 15-20% белков, 60-65% воды, 0,6% углеводов, 19% жиров, 5,8% солей. Эти вещества должны постоянно пополняться. Пища должна содержать все те вещества, которые входят в состав человеческого организма, - это *белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода*.

Белки необходимы для роста и восстановления тканей организма, для образования новых клеток. В состав белка входит азот, которого нет ни в жирах, ни в углеводах, поэтому заменить белки другими веществами невозможно. Если организм получает с пищей недостаточное количество белков, то останавливается его рост, задерживается умственное и физическое развитие.

Жиры обладают большой калорийностью и нужны организму как источник энергии. Жиры бывают растительного (сливочное масло, сметана, сливки и др.) и животного (маргарин, подсолнечное, кукурузное, оливковое масло и др.) происхождения. Полноценным можно считать лишь тот рацион, в котором используются и животные и растительные жиры. Один грамм жира при распаде в организме дает почти в 2 раза больше энергии, чем такое же количество углеводов и белков. Избыток жиров, так же как и недостаток их, отрицательно влияет на рост, развитие, деятельность организма, затрудняет усвоение других веществ.

Углеводы - важнейший источник энергии для организма. Углеводы содержатся в продуктах в виде крахмала и сахара. Источником углеводов являются, главным образом, продукты растительного происхождения (хлеб, крупа, овощи, фрукты).

Минеральные вещества - кальций, фосфор, магний, железо, калий имеют большое значение для нормальной жизнедеятельности органов человека. Например, кальций нужен для построения зубов и костей скелета. Он особенно необходим для построения зубов и костей скелета. Он особенно необходим растущему организму. Содержится кальций в молоке, твороге, сыре, а также в горохе, бобах, в рыбе и других продуктах. При употреблении разнообразной пищи все эти вещества поступают в организм в достаточном количестве.

Витамины – это биологически активные вещества, без молекул которых невозможен нормальный обмен веществ. Сам организм, как правило, не вырабатывает таких молекул. Витамины в малых количествах содержатся в самой пище. Если какой-либо витамин не поступает с пищей, то постепенно развивается авитаминоз. Главное средство против авитаминоза – пища, богатая витаминами. В настоящее время известно около 80 витаминов. Обозначают витамины большими латинскими буквами. Витамины группы **В** улучшают пищеварение, состояние кожи и зрение. Эти витамины содержатся в молоке, кисломолочных продуктах, крупах, мясе и орехах. Витамин **С** укрепляет защитные силы организма. Он содержится во фруктах, ягодах, свежих овощах, зелени. Витамин **А** способствует росту, развитию, улучшает зрение. Им богаты овощи, яйца, сливочное масло, молоко. Витамин **Д** укрепляет кости, способствует хорошему самочувствию. Чтобы получать этот витамин, нужно есть сливочное масло, молоко, яйца, рыбу, печень рыбы. Витамин **Е** улучшает обмен веществ в организме. Он содержится в растительном масле, орехах, хлебе, крупах.

Вода. Вода является важным элементом питания и необходима для жизни. Нет ни одной живой клетки, в состав которой бы не входила вода. Вода регулирует температуру человеческого тела. Без воды невозможны происходящие в организме химические процессы. Но очень важно соблюдать питьевой режим, так как излишек воды создает чрезмерную нагрузку сердцу и почкам. Норма – 1-2 литра в сутки, включая супы, молоко, соки и т.д. В жару или после тяжелого физического труда пьют, разумеется, больше.

Калории. Калорийность – это энергетическая ценность пищевых продуктов. 100 граммов обычного сахара дают человеку около 350 килокалорий. А чтобы жить, человеку надо расходовать 2000-3000 килокалорий в сутки, в зависимости от его веса, возраста, расхода энергии в труде, спорте и т.п. Людям, занимающимся тяжёлым физическим трудом, необходимо 5000 калорий, а умственным – примерно 3000 калорий. В зависимости от возраста, климатических условий и вида работы потребность человеческого организма в отдельных питательных веществах различна, но во всех случаях пища должна быть калорийной.

Зная, какие питательные вещества необходимы нашему организму и в каких продуктах они содержатся, а также калорийность разных продуктов питания, мы можем построить рациональный режим питания, т. е. умело подобрать продукты и распределить их в течение дня. Так, например, пищу, богатую белками, нужно принимать в часы напряженной работы (завтрак, обед), а ужин – за 4 часа до сна, причем эта пища должна быть лёгкой, так как во время сна процесс пищеварения замедляется и пища хуже усваивается организмом. Продукты с большим содержанием калорий следует употреблять наряду с овощами, фруктами, ягодами,

богатыми витаминами и минеральными солями. Разнообразить рацион можно молочными продуктами, мучными и крупяными изделиями. Сейчас ученые пришли к заключению, что в недельное меню должны быть включены продукты не менее 30 наименований. Это даст возможность организму «взять» из пищи всё многообразие необходимых веществ. Ведь каждый продукт имеет только ему присущие особенности.

С пищей организм получает необходимые для жизнедеятельности белки, жиры, углеводы, а также биологически активные вещества – витамины и минеральные соли. Переработкой пищи занимается пищеварительная система, где пища расщепляется на более простые питательные вещества, которые усваиваются организмом. В жизни человека важную роль играет рациональное и правильное питание. Пища, которой питается человек, очень разнообразна. По происхождению её можно разделить на две большие группы: растительную и животную. Ежедневное питание должно быть разнообразным, включать мясные, рыбные, молочные продукты, блюда из круп и бобовых, овощи и фрукты. Особое внимание следует обращать на культуру питания. Прием пищи должен проходить в одни и те же часы, что способствует наиболее полному её перевариванию и усвоению. **Режим питания** - ежедневный приём пищи в строго определённое время. Для взрослого человека оптимален четырёхразовый приём пищи с интервалом 4-5 ч. При этих условиях создаётся равномерная нагрузка на пищеварительный тракт, обеспечивается наиболее полная обработка пищи полноценными по переваривающей активности соками. Распределение пищевого рациона при четырёхразовом питании зависит от распорядка дня. На завтрак рекомендуется 25% суточной калорийности, на 2-й завтрак - 15%, на обед - 35%, на ужин - 25%, при трехразовом питании на долю завтрака должно приходиться 30%, обеда – 50%, ужина – 20% общей калорийности. Рацион должен строиться не только по вкусовому принципу, а преимущественно по принципу разнообразия питания. При составлении меню нужно учитывать, что кушанья должны достаточно, но не чрезмерно насыщать. Для здорового человека одинаково вредны как полуголодное, так и перенасыщенное состояние.

Рационная пирамида



Рациональное питание – это полноценное питание здоровых людей с учетом их возраста, характера труда, пола. Помогает сохранить здоровье, поддерживает высокую работоспособность, повышает сопротивляемость вредным факторам окружающей среды.

Пищевой рацион – набор продуктов, который должен покрывать энергетические затраты организма, иметь определенные составные части в определенном соотношении.

Режим питания – это время и число приемов пищи, соблюдение определенного интервала между приемами пищи.

Условия приема пищи – обстановка, в которой принимается пища, сервировка стола, атмосфера. Способствуют хорошему аппетиту, правильному пищеварению и усвоению пищи.

Рациональное питание гарантирует: силу и сопротивляемость организма к болезням, отличное здоровье, живой и ясный ум, работоспособность. Рациональным называется питание, достаточное в количественном отношении и полноценное в качественном, основа которого - сбалансированность, т. е. оптимальное соотношение компонентов. Рациональное питание обеспечивает поступление в организм веществ, необходимых для его нормальной жизнедеятельности. Чтобы питание было рациональным, в пищевой рацион должны быть обязательно включены мясо, рыба, молочные продукты (основные источники белков и жиров), а также овощи, фрукты - источники углеводов, минеральных веществ, витаминов.

Нерациональное питание приводит к тому, что: организм человека слабеет и легко подвергается болезням, умственная деятельность становится отяжелевшей и «неповоротливой», человек быстро утомляется. Неполюценное, неадекватное питание приводит к нарушению функций отдельных органов и систем и к общему ослаблению организма - истощению и другим проблемам. Недостаточность питания особенно отрицательно сказывается на детях, задерживая их рост, физическое и психическое развитие, снижает сопротивляемость различным болезням. Недостаток витаминов вызывает гиповитаминозы и авитаминозы. Избыточное питание способствует развитию ожирения, диабета сахарного, нарушению обмена веществ и т.п. Недостаток в пище белка может вызвать у детей тяжёлую дистрофию.

Из восточной мудрости

*Уймись, обжорство – худший из изъянов,
Жизнь твою – не могила для баранов.*

Асади Туси

*Еда чрезмерная нам лишь вредит,
Еда умеренная – жизнь продлит.*

Фирдоуси

*Ты в чашку лишней раз не лезь,
Не проявляй упорства,
Запомни: всякая болезнь
Бывает от обжорства.*

Аттар

Это интересно

Знаете ли вы, что... Больше всех в мире пшеничного хлеба потребляют турки – по 217 килограммов на человека в год.

Знаете ли вы, что... Наибольшее количество картофеля употребляют парагвайцы – 225 килограммов на человека в год.

Знаете ли вы, что... Сахар очень любят костариканцы: годовая норма – 60 килограммов на человека в год.

Знаете ли вы, что... Наибольшее количество мяса в мире едят новозеландцы – по 117 килограммов на человека в год.

Знаете ли вы, что... Наибольшее количество конфет едят англичане – по 14, 1 килограмма на человека в год.

В Китае считают неприличным разрезать пищу ножом на тарелке. Поэтому при сервировке ножи вообще не подают. Пищу нарезают повар, причем небольшими кусочками, чтобы их было удобно сразу отправить в рот.

Рестораны для широкой публики начали появляться в Китае ещё в VIII веке до н.э. Считается, что самая ранняя кулинарная книга была известна в Китае примерно полторы тысячи лет назад. Приемам кулинарного искусства обучал 25 веков назад великий китайский философ Конфуций (VI-V вв. до н.э.). Его рецепты дошли до наших дней.

В Японии за общим столом не едят. Каждый гость сидит за отдельным столиком, на который сразу ставят все блюда, начиная с супа и заканчивая сладким. Все оформлено с большим вкусом.

Пудинг и монархия (история, сохранившаяся со времен правления в Бразилии короля).

«Пустите меня к королю!» – прискакавший гонец соскочил с взмыленной лошади и помчался во дворец. Он пронесся по залам, царапая шпорами паркет, но его задержали: «Сейчас нельзя к его величеству, он обедает». «Но дело касается жизни и смерти!» - настаивал прибывший. Придворный отвечал: «Я очень сожалею, капитан, но его величеству как раз подали пудинг из крабов, а это его любимое блюдо». Только после обеда король узнал, что он свергнут собственным сыном. Но было уже поздно. Не будь пудинга, возможно, история Бразилии могла бы сложиться по-иному...

Удачный эксперимент. По потреблению кофе на душу населения Швеция занимает одно из первых мест в мире. Немалую роль в этом национальном пристрастии сыграл еще в XVIII веке шведский король Густав III. Двух осужденных на смерть братьев-близнецов король помиловал при условии, что отныне один из них будет в больших количествах пить чай, а второй – кофе. Это, по мнению короля, позволит определить, какой из напитков губительнее сказывается на здоровье. Шли годы. Сидя в тюрьме, братья добросовестно

пили во все возрастающих дозах чай и кофе. Ежегодно консилиум королевских медиков обследовал их здоровье и не обнаруживал сколько-нибудь заметных ухудшений. Наконец, поклонник чая скончался в возрасте 83 лет. Этот эксперимент и сыграл большую роль в распространении кофе по всей Скандинавии.

Рассказывают, что император Франц Иосиф, возвращаясь как-то с охоты, заблудился в лесу. Он очень проголодался и был счастлив, когда наконец набрел на хижину бедного крестьянина. Жена крестьянина очень растерялась – ведь никакой еды в доме не было. Она попробовала испечь омлет, но, к несчастью, он развалился на части. Крестьянке было очень страшно, но она сложила на тарелку распавшийся на кусочки омлет и подала на стол со словами: «Может быть, вам понравятся эти рубчики, Ваше Величество?». И они понравились ему, да ещё как!

И так бывает... Среди воинов графа Люксембургского было много брюссельцев. Ранцы их были туго набиты, а повозки нагружены доверху. Так уж случилось, что у графа не хватило боеприпасов, и он приказал своим воинам открыть ранцы, надеясь найти в них патроны. Но там оказались лишь бутылки с напитками да жирные жареные куры. Брюссельцы проиграли сражение, зато приобрели прозвище любителей курятины, которое сопутствует им и поныне.

Из истории. Бефстроганов. Первая часть слова переводится с французского языка как «бык», «говядина». А вторая... Граф Григорий Александрович Строганов был не только видным дипломатом, но и великим гурманом. Рассказывают, что на склоне лет, когда граф лишился многих зубов, он не мог прожевать бифштекс, и было придумано блюдо, состоящее из мяса, нарезанного узкими тонкими полосками.

Растение какао («шоколадное дерево») произрастает в тропических лесах Центральной и Южной Америки. Родиной напитков «шоколад» и «какао» является Мексика. Ацтеки из семян какао готовили горячий напиток – шоколад. «Чокоатль» - так называли шоколад древние ацтеки – был любимым напитком царя Монтесумы. В Европу семена какао завезли испанские конкистадоры в XVI веке. К середине XVIII века напиток получил широкое распространение по всей Европе. Долгое время шоколад только пили. В начале XIX века научились делать твердый плиточный шоколад, а также порошок какао.

Почему среди кавказцев так много долгожителей? Потому, что им чаще всего не грозят ожирение и все болезни, им вызванные. Исследования развенчали сказку о том, что питаются кавказцы, в основном, шашлыками. На столе у них обязательно кисломолочные продукты, свежие овощи, коренья, фрукты. Клетчатка и пектиновые вещества, содержащиеся в такой пище, очищают кишечник, витамины препятствуют окислению жиров. Ни одно застолье не обходится без знаменитой аджики. Горький перец, из которого она приготовлена, благотворно влияет на работу сердца, печени, желудка.

Издавна на Руси любили пить чай с медом. И не зря. Мед не только вкусен, ароматен, но и целебен. Вкус меда люди узнали гораздо раньше, чем вкус сахара. Ещё в каменном веке в дуплах старых деревьев, где жили дикие пчелы, находили соты и лакомились их содержимым. В Древней Руси сбор меда назывался бортничеством и требовал незаурядных знаний, опыта и большого мужества. Еще Гиппократ, Пифагор, Демокрит, Аристотель высоко ценили целебные свойства меда. Знаменитый врач средневековья Авиценна писал: «Если хочешь долго жить и сохранить молодость, обязательно ешь мед». Таким образом, мед считали одним из главных средств укрепления здоровья, продления жизни.

«Не красна изба углами, а красна пирогами» - гласит старая русская пословица. Русское застолье хранит в себе множество традиций, обычаев, обрядов. Издавна на Руси относились к пище серьезно. До еды и после неё читались молитвы. Большие события в жизни семьи отмечались традиционными трапезами. На крестины варилась специальная крестильная каша. На свадьбах было в обычае подавать курицу и кашу, как символ плодородия. На поминках обязательной была кутья и блины. Все большие праздники и до наших дней сохранили свои, из глубины веков пришедшие обычаи. Так, на Пасху пекут куличи, красят яйца, делают творожную пасху. На Рождество жарят гуся или индейку, запекают окорок, на Масленицу пекут блины, на именины – именинный пирог или крендель.

Блины появились так давно, что никто и не помнит когда. Они были ритуальным блюдом ещё у языческих славянских народов. Это – символ солнца и жертвоприношение могущественным идолам. Блины сопровождали человека всю его жизнь. Но самая главная их роль – это угощение на масленицу, веселый праздник восточных славян. Масленица с её блинами – это встреча солнца и весны, прощание с зимой.

Каша когда-то была обрядовым блюдом на Руси. При заключении мирных договоров договаривающиеся стороны должны были вместе сварить и съесть кашу. Отголоски этого обычая дошли до нас в пословице «С ним кашу не сваришь».

В кулинарной практике разных стран в пищу используют не только куриные яйца. Например, в Африке и Австралии едят яйца страусов и морских черепах, последние из которых имеют своеобразный мясной вкус. В Заполярье употребляют в пищу яйца чаек, гагар, гаг, кайр и других птиц.

Во всем нужна мера. Ученых заинтересовал случай, произошедший на одном из северных островов нашей страны, жители которого, в основном переселенцы с материка, страдали головными болями, у них выпадали волосы. Причину стали искать в недостатке витаминов. А она оказалась в их избытке, точнее, в избытке

витамина А. 100 граммов тюленьей печени содержит его 400-кратную норму. Для аборигенов острова этот продукт всегда был деликатесом, а новоиспеченные островитяне, приехавшие сюда с материка, ели его как хлеб. И поплатились.

Во всем нужна мера. В 1968 году английская «Таймс» опубликовала заметку о том, что ученый Б. Браун из Кройдона умер от чрезмерного потребления морковного сока, ежедневно он выпивал его от трех до пяти литров. Это же надо так стараться. Он, кстати, не мог не знать, что в стакане такого сока содержится десятикратная суточная потребность взрослого человека в бета-каротине.

Рассказывают, что... Бисмарк вызвал на дуэль одного ученого. Ученый был уверен, что Бисмарк хорошо владеет любым видом оружия, и, поэтому, выбрал оружием...сосиски, заявив, что этим оказал честь национальной еде немцев. Дуэль должна проходить так: на тарелке подаются две сосиски, причем в одну из них положен яд, который способен отправить на тот свет целый полк. Узнав об этом условии, Бисмарк заявил на дуэли: «Герои не обедают перед смертью».

Из истории. Однажды Диоген, древнегреческий мудрец, промывал чечевицу, чтобы сварить себе похлебку. За этим занятием его застал Аристипп, философ, ученик Сократа, который преуспел в жизни потому, что льстил и возносил хвалы царю. Аристипп с насмешкой сказал Диогену: «Если бы ты научился льстить царю, тебе не пришлось бы питаться чечевицей». «Ну а если бы ты научился жить, питаясь чечевицей, то тебе не пришлось бы льстить царю» - ответил ему с презрением Диоген.



С 1 ноября 2012 года в Краснодарском крае стартовала программа «Школьное молоко»

Суть программы: регулярное обеспечение детей в образовательных учреждениях Краснодарского края молоком в качестве дополнительного питания, гарантируя при этом полное исключение санитарно-гигиенических рисков.

Главная задача программы: укрепление здоровья подрастающего поколения и формирование у школьников осознанного отношения к здоровому питанию. В рамках программы «Школьное молоко» предполагается решение этой проблемы как введением молока в качестве обязательного дополнительного компонента в рацион питания школьника, так и путем обогащения молока полезными веществами, дефицит которых наблюдается в том или ином регионе в строгом соответствии с рекомендациями института питания РАМН. Программа «Школьное молоко» действует во многих странах мира уже более 70 лет. В России программа стартовала весной 2005 года. С 1 ноября 2012 года программа начала свое действие.

Лучше всего для школьного молока подходит асептическая порционная упаковка объемом 200 мл с трубочкой. Такая многослойная и стерильная упаковка гигиенична и безопасна. А объем упаковки 200 мл может компенсировать пропущенный завтрак и обеспечить ребенка необходимой энергией и бодростью для продолжительной умственной нагрузки или физических упражнений.

Почему молоко?

По пищевой ценности молоко – самый совершенный продукт, созданный самой природой. Молоко удовлетворяет потребности растущего организма в белке, кальции и многих других необходимых веществах. В возрасте с 6 до 14 лет организм ребенка должен получить более килограмма кальция. Выпивая всего 200 мл натурального молока, дети получают 40% дневной нормы кальция и витамина В2, 24 % витамина А и до

16% жиров и белка. Молоко обеспечивает ребенка практически всеми незаменимыми аминокислотами, так необходимыми для развития организма, особенно в детском периоде. Аксиомой является утверждение о том, что недокорм ребенка нельзя компенсировать усиленным кормлением взрослого.

Согласно рекомендациям НИИ Питания Российской Академии медицинских наук (РАМН), молоко является оптимальным продуктом для профилактики нутриентной недостаточности у детей и подростков, идеальным продуктом для обогащения витаминами, дефицит которых в том или ином сочетании наблюдается в питании детей практически каждого российского региона.

Внедрение программы «Школьное молоко» стало возможным благодаря передовым технологическим решениям. Разработанные технологии и высокое качество сырого молока позволяют без использования консервантов хранить упакованное молоко до шести месяцев. При этом вкусовые и питательные характеристики молока сохраняются.

Дополнительная информация.

Молоко содержит много полезных веществ, витаминов и минералов. О пользе молока говорит тот факт, что выпивая 0,5 литра молока в день организм получает все необходимые ему питательные вещества. Правда это относится в большей степени к парному молоку, в стерилизованном молоке полезных свойств значительно меньше. В молоке содержится лактоза, необходимая для работы сердца, печени, почек. Основным белком молока - казеин содержит аминокислоту метионин, также полезную для печени и почек. Однако у некоторых людей в желудочно - кишечном тракте нет фермента лактазы, которая расщепляет лактозу (молочный сахар). Такие люди не переносят молоко, но могут с пользой употреблять кисломолочные продукты. Кисломолочные бактерии подавляют деятельность кишечной микрофлоры и благодаря этому снижают неблагоприятное действие лактозы. В молоке содержатся полезные витамины. Витамин А, который необходим для роста ребенка, а также незаменим для сохранения зрения. Витамин В1 (тиамин), необходимый для усвоения сахара. Из молока и молочных продуктов организм получает так необходимый ему кальций. Ведь кальций имеет свойство с возрастом вымываться из костей и кости становятся хрупкими. Кальций необходим как детскому организму для формирования скелета, так и людям пожилого возраста для профилактики остеопороза. А лактоза, содержащаяся в молоке помогает организму лучше усваивать кальций. Полезные свойства молока усилятся если сочетать прием молока с витамином Д для усиления всасывания кальция в кишечнике. Витамином Д богата рыба, рыбий жир, икра. Парное молоко обладает бактерицидными свойствами только в течении 3 - 4 часов после дойки. Затем в нем начинают размножаться микроорганизмы и бактерии. Сырое молоко перед употреблением необходимо кипятить, даже если вы покупаете его в проверенных местах. При кипячении уничтожаются бактерии и большинство спор. Стерилизация убивает все бактерии и их споры. Правда при стерилизации (нагревании до 125 - 145 градусов) разрушается витамин С и полезные белки - альбумин и глобулин. Зато такой продукт может храниться долго. Пастеризация молока - нагревание до 74 - 76 градусов наиболее оптимальный способ обработки продукта, при пастеризации большинство витаминов сохраняется, но срок хранения пастеризованного молока значительно меньше: при температуре от 0 до 6 градусов срок хранения не более 5 суток. Пастеризованное молоко кипятить не рекомендуется. К полезным свойствам молока можно отнести его благоприятное воздействие на слизистую оболочку желудка, особенно полезно молоко при гастритах (наиболее полезно козье молоко). Полезно молоко и при нарушениях сна. Пейте перед сном молоко с медом, оно хорошо успокаивает. Вообще молоко с медом - обладает всем комплексом целебных свойств, укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость организма. Пейте молоко небольшими глоточками, так как молоко может свернуться в желудке в трудноперевариваемые комки. А при пищевом отравлении наоборот выпейте молоко залпом, тогда токсичные продукты выйдут быстрее. _