



***Молоко и молочные продукты –
их польза для детского организма***

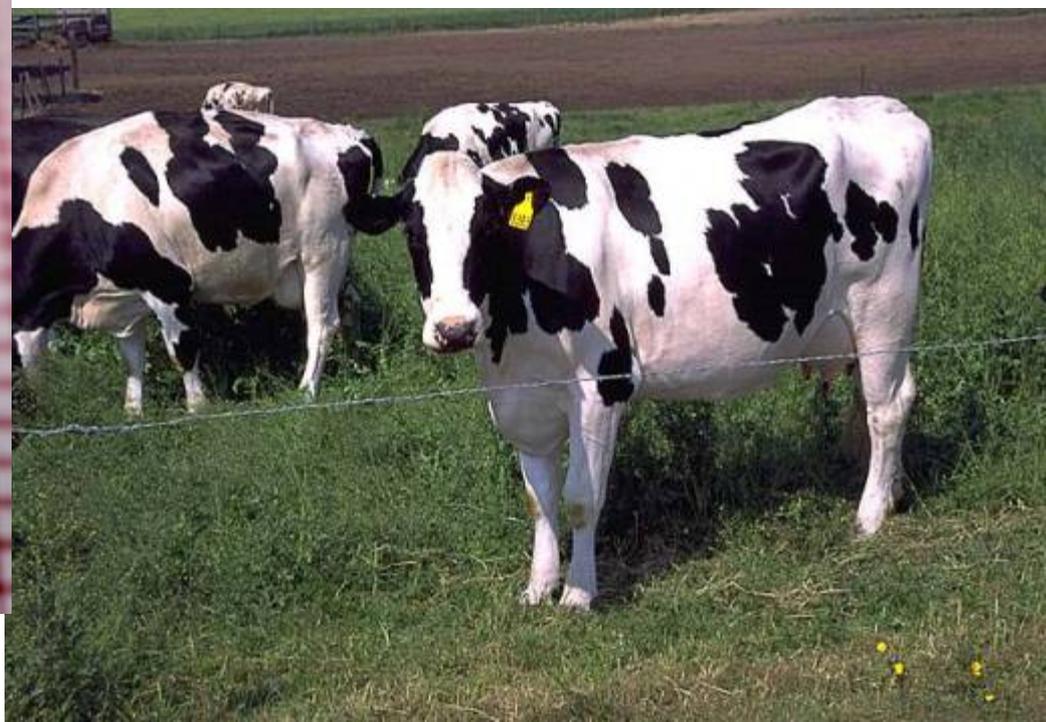


**МОЛОКО, СМЕТАНА
ТВОРОГ**

СЫР



По последним данным отечественного Института педиатрии, 50 процентов взрослых и 80% детей имеют дефицит кальция и витамина D. А двое из трех, по мнению экспертов, недополучают кальций в ежедневном рационе. Большинство граждан не знают о пользе молока и полезности молочных продуктов для организма



Один из основных источников кальция – молочные продукты, которых мы, как выяснилось, потребляем недостаточно. « Люди имеют в своем рационе гораздо меньше молочных продуктов, чем декларируют современные диетические рекомендации, – убежден председатель Ассоциации диетологов Олег Швец.





- Витамин Д отвечает за надлежащий уровень кальция и фосфора, помогая костям окрепнуть. Источники этого витамина – молоко, творог, кефир, йогурты. Молочные продукты содержат такие незаменимые для здоровья вещества, как калий и молочный белок. Ежедневная «молочка» в рационе повышает плотность костной ткани, снижает риск развития остеопороза

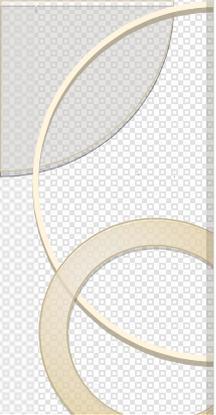
За год житель Финляндии в среднем потребляет 183 килограмма упакованных молочных продуктов, поляк – 72, русский – 45, Украинец- 22. В то же время украинцы имеют одну из самых низких в Европе продолжительность жизни – 70,3 года. 67% смертей вызваны сердечно-сосудистыми заболеваниями, к которым чаще всего приводит ожирение и артериальная гипертензия. В 75% случаев, считают врачи, это вызвано неправильным питанием. По оценкам экспертов ВОЗ, здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, в том числе на 30% – от питания



Что говорили древние о пользе молока?



Древние философы, не зная химического состава и физических свойств молока, но наблюдая за его действиями на организм, называли молоко **белой кровью, соком жизни**. Задолго до нашей эры врачи в Египте, и Древнего Рима, и Греции применяли молоко для лечения чахотки, подагры, малокровия. Авиценна более тысячи лет назад писал о молоке как о лучшем продукте для человека. В одном из самых древних писаний, упоминается, что одна из причин **снижения продолжительности человеческой жизни** состоит в том, что **люди пьют мало молока**.



Молоко - самый ценный продукт во Вселенной, поскольку оно способствует:

- физическому
- духовному развитию человека.
- да, древнеиндийский трактат о здоровье, указывает на то, что молоко эффективно лечит расстройства психики:
- раздражительность,
- суетливость,
- перенапряжение,
- избавляет от бессонницы,
- умиротворяет и успокаивает.

Американские ученые пришли к выводу, что употребление нежирных молочных продуктов способно **на 50% снизить риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, таких, как инсульт и гипертония.** Ученые на протяжении двух лет исследовали меню и привычки 6 тысяч человек, и результаты их исследования показали, что любители молочного довольно **редко страдают заболеваниями сердца**



mezhvodnoe.info

© 2007

Пейте дети молоко, будьте здоровыми!!!



Материал подготовила
заместитель директора по социальной работе
Сидоренко Т.В.
МАОУ «Гимназия №1» г. Салехард

