

Пить или не пить?



*Если будешь пить чуть свет
Молоко с ватрушкой,
Будешь ты и в двести лет
Бодрую старушкой...*

В.Д. Берестов

Природа приготовила ко дню рождения каждого человека бесценный подарок – материнское молоко. Всё продумано так, чтобы малыш, появившись на свет, был обеспечен пищей доступной и легкоусваиваемой.

Потом, в жизнь человека входит молоко коровье или козье, постепенно вытесняя материнское. Источник жизни, «белая кровь», уникальный продукт, одновременно являющийся и питьем, и едой, так говорят о молоке. Казалось бы, что может быть лучше и полезнее молочной продукции? Но именно вокруг молока ведутся самые отчаянные споры. Одни яростно отстаивают право молока называться «суперпродуктом», самым натуральным и естественным для человека, а другие утверждают, что после определенного возраста молоко только вредит.

Одни уверены, что без молока человечество погибнет, другие настаивают на том, что молоко опасно для жизни. Кто прав, кто заблуждается? И главное – как быть нам в этой ситуации? Пить или не пить? Давайте, мы попробуем взглянуть на этот продукт более пристально. Что содержится в молоке и как это действует на организм?

Молоко это, прежде всего, источник белков. Они перевариваются быстрее, чем другие животные белки. По своему строению протеины молока весьма разнообразны, но основная часть представлена казеином, глобулином и альбумином.

Что ценного в этих белках? Глобулин и альбумин обладают уникальными антибиотическими свойствами, не угнетая иммунную систему. Таким образом, молоко полезно тем, что способно защищать организм от инфекций. От казеина, который служит основой для производства сыров и творога, зависит качество кисломолочной

продукции. Именно от качества этого белка будет зависеть свёртываемость молока и качество сыров и творога.

Белки, как известно, состоят из аминокислот. Аминокислоты, из которых построены молочные белки, это, в основном, лизин и триптофан. А в продуктах растительного происхождения белки состоят, в основном, из других аминокислот. Поэтому регулярное употребление молока дает возможность соблюдать баланс аминокислот в организме.

Другой компонент молока – лактоза или молочный сахар. Лактоза состоит из двух молекул: глюкозы и галактозы. Для расщепления этого вещества на составляющие в человеческом организме есть специальный фермент – лактаза. Этот фермент есть далеко не у всех, а его активность может снижаться с возрастом. У таких людей молочный сахар, попадая в кишечник, не расщепляется и вызывает вздутие живота и диарею. Всего лишь у 30% взрослого населения нашей планеты фермент лактаза остаётся активным на протяжении всей жизни. Если молоко нагреть до 100 °С, то лактоза превратится в лактулозу. Для её переваривания в организме нет соответствующего фермента, но она служит питательным субстратом для роста бифидобактерий и подавления роста патогенной микрофлоры кишечника.

Молоко представляет собой эмульсию, потому что, жир в нем плавает в виде «капелек» или «шариков». Эти шарики состоят из триглицеридов, различных видов жирных кислот, фосфолипидов, витаминов А, D, каротинов и так далее. Именно благодаря жиру, молоко имеет вкус молока, и становится универсальным источником энергии. Существенным минусом, при избыточном потреблении молока, является наличие насыщенных жиров. Для взрослых людей это становится риском образования холестериновых бляшек и развития атеросклероза.

Своими полезными свойствами коровье молоко обязано содержащимся в нем минеральным веществам. Эти вещества находятся в виде минеральных солей, но часть из них связаны с белками, что делает их наиболее усвояемыми. **Калий, магний, кальций, цинк, марганец и медь** (макроэлементы) присутствуют в заметных количествах, а микроэлементы, которых насчитывается более полутора десятков, можно обнаружить только

спектроскопическим анализом. Все минеральные вещества молока имеют огромное физиологическое значение для человека. Кальций из молока усваивается гораздо лучше, чем из мяса и рыбы.

Молоко – замечательный продукт, в котором присутствуют все необходимые для человека как жирорастворимые, так и водорастворимые витамины. Особую значимость приобретает витамин Д, который дополнительно помогает усваиваться кальцию. Молоко богато и витамином А, который поддерживает остроту зрения и обеспечивает красоту и здоровье кожи. Содержащаяся в молоке фолиевая кислота обеспечит здоровый цвет лица, поддержит тонус мышц, особенно важен этот витамин для будущих мам, так как помогает формированию нервной системы плода.

Содержание всех питательных веществ в молоке во многом зависит от сезона года, кормов, породы животного. Часто можно слышать, что магазинное молоко буквально «напичкано» гормонами. На самом деле, в большом количестве эстроген содержится только в парном молоке. Поэтому, частое употребление парного молока в больших количествах может привести к более раннему половому созреванию у девочек и к задержке полового созревания у мальчиков. Но после подготовки молока к реализации на заводе количество гормонов в нем сокращается до очень низкого уровня.

Помимо коровьего молока люди употребляют в пищу молоко коз, овец, кобылиц, буйволиц, самок яка, верблюдиц, ослиц. У всех млекопитающих животных состав молока отличается как по содержанию жиров, белков, углеводов, так и по концентрации витаминов и минеральных веществ.

Козье молоко по химическому составу несколько не хуже молока коровы, а по ряду параметров даже превосходит его. Белковый состав молока коз близок по составу женскому. В нем много альбумина и глобулина. На него реже возникают аллергические реакции. Жиры козьего молока лучше усваиваются организмом, ведь его «жировые шарики» в два раза мельче, чем в коровьем молоке. В козьем молоке больше витаминов А, С, D и РР.

В мировой практике существует тенденция использования козьего молока для создания детского питания, при производстве сыров и лечебного питания. Есть попытки создать молоко нового поколения – лечебное.

Вред козьего молока связан с высоким содержанием насыщенных жиров, поэтому такое молоко стоит ограничить в питании людей, страдающих избыточной массой тела, ожирением и атеросклерозом. Если у человека есть лактазная недостаточность, козье молоко, несмотря на низкое содержание лактозы в нем, не будет перевариваться и приведет к появлению диареи. При употреблении сырого молока от больных животных могут возникнуть такие тяжелые инфекционные заболевания, как клещевой энцефалит, бруцеллез и другие.

И все-таки, пить или не пить молоко?

Польза молока для маленьких детей не ставится под сомнение. Только учтите, что в рацион детей до года вводить коровье молоко или молоко других животных в качестве прикорма самостоятельно, не стоит. Период, когда возможно применение таких прикормов, индивидуален, зависит от состояния здоровья ребенка и должен согласовываться с педиатром.



У взрослых людей вопрос употребления молока в пищу тоже зависит от индивидуальной переносимости. Если нет аллергических реакций, лактазной недостаточности, то, конечно, стоит. Но тут главное не перестараться. Институтом питания Российской академии наук разработана рекомендуемая норма потребления молока на одного человека в год. Она составляет 116 килограммов. Так сколько же можно пить молока взрослому? Если разделить на 365 дней, то выходит 0,3 килограмма. Значит, один стаканчик молока в день принесет взрослому человеку только пользу.

Если в семье есть маленькие дети, родители, своим примером помогут им сформировать правильное пищевое поведение. Ведь те традиции, которые закладываются в семье с детства, непременно положительно отразятся на укладе жизни взрослого человека.

Врач-методист ГКУЗ НСО
«Региональный центр медицинской профилактики»,
бюро медико-социологических исследований
Морозова Евгения Александровна