Польза молока для детского организма.

Молоко – это продукт, в котором большое содержание легко усваиваемого кальция. Он укрепляет и способствует росту детских костей, а также делает здоровыми зубы. Ни в одном другом продукте нет такого количества кальция и веществ, которые способствуют его усвояемости.

Молоко содержит в себе иммуноглобулины, которые помогают справляться с простудами и вирусными инфекциями. Поэтому, если ребенок заболел, нужно обязательно включать в рацион молоко, чтобы ускорить процесс выздоровления. Регулярное его употребление, помогает укреплять иммунитет и предупреждает возникновение заболеваний.

Благодаря содержанию в молоке аминокислот, этот напиток является хорошим успокаивающим средством. Когда ребенок набегается и наиграется на протяжении всего дня, теплое молоко с медом перед сном, обеспечат спокойную ночь и здоровый сон малыша.

Молоко также является очень полезным, для формирования комфортной работы желудочно-кишечного тракта ребенка, поскольку обладает свойствами, понижающими кислотность желудочного сока. Кроме того, оно формирует правильный обмен веществ в организме ребенка. Это является залогом здорового развития всех органов и систем подрастающего человека. А лактоза (молочный сахар) помогает формированию хорошей микрофлоры в кишечнике.

Усвояемость биологически активных веществ, которые есть в молоке, очень высока — до 95% (тогда как тех, которые содержатся в картофеле, например, — лишь 14%). Именно поэтому молоко входит в набор необходимых для детского питания продуктов (молоко, морская рыба, яйца, овощи, фрукты). Особенно полезен жир, который содержится в молоке. Он транспортирует витамины A, D, E, а его компоненты — незаменимые жирные кислоты — способствуют усвоению белков и витаминов B и C. Роль молока в жизнедеятельности человека хорошо отражена в индусской пословице: пей молоко и проживешь долго.

Самым полезным является козье молоко, поскольку по составу похоже на материнское. Помимо перечисленных полезных элементов, оно содержит также калий и тиамин, который способствует правильному развитию нервной системы и головного мозга.

Если ребенок категорически не приемлет молока в чистом виде, его можно заменить различными молочными продуктами: кефиром, творогом, йогуртом.

Совместимость молока с другими продуктами

По мнению ученых, молоко можно сочетать практически с любыми продуктами. Даже с такими, как соленые огурцы или селедка. Если ваш организм хорошо воспринимает такие, на первый взгляд, несочетаемые

продукты, то можете спокойно к этому относиться. Ведь молоко нейтрализует все негативные воздействия соленой и острой пищи. Поэтому, вредно или полезно молоко с тем или иным продуктом, решать только вам. Что же касается более привычных продуктов — молочных каш и супов, то они полезны как детям, так и взрослым. Правда, в таком виде молоко теряет половину своих полезных качеств. Некоторые любят пить чай с молоком. В таком виде молоко прекрасно нейтрализует действие кофеина, что крайне полезно тем, кому вреден именно кофеин.

Одним словом, не бойтесь сочетать молоко с другими продуктами, а тем более, пейте его почаще в чистом виде — ведь польза молока несомненна.

Откуда пришло слово «молоко».

Древнерусское – молоко. Старославянское – млеко. Общеславянское – melko.

Слово «молоко» - славянское по происхождению. «Молоко» - «белая жидкость, вырабатываемая молочными железами женщин и самок животных, предназначенная для кормления детей и детёнышей».

Слова с похожим значением встречаются во многих языках, например в литовском (malkas – «глоток»), латышском (malka – «питьё»), готском (mihma – «облако»), это позволяет учёным предполагать, что слово возникло в индоевропейский период.

У многих народов его название звучит одинаково: млеко (польское, чешское, хорватское), мляко (болгарское), молоко (украинское, белорусское).

История употребления молока в пищу.

С раннего детства нам внушают, что молоко необходимо для поддержания здоровья. Это убеждение было свойственно людям во все времена. В течение нескольких тысячелетий молоко и приготавливаемые на его основе продукты были главной пищей у многих народов. Причем употребляли их и в лечебных целях. До наших дней дошло немало документальных свидетельств, в которых отразились накапливавшиеся веками сведения о пользе молока. В древности люди не имели ни малейшего представления о химическом составе продуктов и о действии содержащихся в них веществ на организм. Поэтому все их выводы были основаны на практических наблюдениях.

По всей видимости, молоко животного человек впервые стал употреблять в пищу в 8-9 тысячелетии до нашей эры, когда народы, населявшие Средний Восток, сумели одомашнить овец и коз.
В 7 тысячелетии на территории современной Турции люди начали пасти коров, таким образом, получив в свой рацион один из наиболее популярных современных продуктов.

Оказывается, что самое раннее упоминание о молоке находится в Библии. В ней есть много ссылок на молоко. Авель, сын Адама, пас овец и, вероятно, пил молоко.

Обычно европейцы пьют много молока. Например, во Франции около 429 литров в год, а в Великобритании — 286 литров. Молоко поддерживает силы человека уже на протяжении 7500 лет.

Ученые считают, что сначала молоко употреблять начали народы, проживающие между Центральной Европой и Балканами, скорее всего таким образом наши предки инстинктивно искали дополнительный источник фосфора, кальция и витамина D, который на протяжении целого года вырабатывается в организме человека в солнечных странах, а в Европе, где солнце светит не всегда, человек должен дополнительно получать его из продуктов.

Кроме витаминов древнее люди получали животные жиры из молока, которые являются отличным топливом. Молоко было хорошо и тем, что его можно было пить тогда, когда качество воды было сомнительным. На протяжении многих тысячелетий молоко стали пить не только дети, но и взрослые. Исследователи говорят, что благодаря молоку организм европейцев изменялся — в нем начали вырабатываться ферменты, которые работают над усвоением лактозы или молочного сахара. Поэтому многие из нас могут спокойно лакомиться и молоком, и молочными продуктами. У некоторых представителей народов Африки и Азии этот фермент отсутствует, поэтому молоко является для них не съедобным.

На Востоке до недавнего времени молоко тоже не было слишком популярно. Например, в Китае его начали больше употреблять после 1999 года, когда потребность молока в детском питании была определена на государственном уровне. Китайские врачи решили, что дети других стран растут быстрее благодаря молоку и молочным продуктам.

Особенно почитают молоко в Индии. Древние философские трактаты гласят о том, что человек, который пьет молоко, перенимает доброту, сострадание и любовь. Пить его необходимо в определенное время: с 6 до 9 утра и с 18 до 21 часа вечером. Согласно аюрведе, молоко лучше всего пить с сладкими продуктами.

Легенды о молоке

1. У южных славян и на Русском Севере известны легенды о коровах, обитающих в озерах. Считается, что иногда они выходят на прибрежные луга, тогда человек может отбить одну корову от стада, обежав вокруг нее. Такая корова дает очень много молока и всегда крепка и здорова.

2. Учёные хотели узнать, из чего состоит наша пища.
Они исследовали разные продукты, но особенно долго исследовали молоко.
Однажды вечером оставили в тёплом месте на кухне стакан молока, а утром в стакане, вместо молока, увидели простоквашу.
Сверху простоквашу покрывали жирные сливки.
Вот молоко и рассказало, что содержит жир.
Сняли сливки, а простоквашу переложили в кастрюлю и поставили на огонь.
Скоро простокваша превратилась в зеленоватую сыворотку, в которой плавали белые хлопья творога.
Химики стали исследовать творог. Они установили, что творог- это белок, похожий на яичный.
Белки находятся в мясе, икре, рыбе.
Без них нельзя прожить, их ничем не заменить в пище.
И вот в молоке оказалось достаточно белков: в одном стакане содержится столько, будто в нём разболтали 2 яйца.
Жидкое молоко не такое уж водянистое.
Сыворотку, которая осталась после отделения творога, поставили кипятить , выпаривать.
Когда она загустела и стала светло-коричневой, её поставили в холод.
Утром на стенках сосуда осели жёлтые кристаллики.
Кристаллики на вкус были сладкими и очень приятными.
Это молочный сахар. Значит, в молоке находятся и жиры, и белки, и сахар.
Есть в молоке и витамины.

3. Кошка для людей спасла Молоко.
Когда-то вымя у коров было на всё брюхо и молока было «как воды».
Люди возгордились.
Стали купать в Молоке детей, да и сами умывались им.
Бог отнял у коровы вымя, но кошка упросила его оставить корове только четыре соска.

Интересные факты.

- Молоко богато кальцием, который усваивается из него почти на 100 %, чем не могут похвастаться другие продукты.
- Молочный белок усваивается из молока очень легко, не в пример мясу!
- Коровье молоко содержит более 20 витаминов и много микроэлементов! А без них человек просто не может жить.
- Из питательных веществ, которые есть в молоке, строятся кожа, мускулы, кости, зубы.
- За день корова дает 160 стаканов молока.

- В 2009 году ветеринары доказали, что корова, имеющая какую бы ни было кличку, дает больше молока, чем безымянная.

- В одном стакане молока содержится столько необходимого нам кальция, сколько его в 7 сардинах или в 3-х стаканах арахиса, или в 4-х стаканах черной фасоли.