

О рекомендациях по выбору молока

Молоко – один из полноценных, или как его еще принято называть – универсальный продукт питания. Академик Павлов относил молоко к пище, которая «приготовлена самой природой, отличается легкой удобоваримостью и питательностью». С молоком мы встречаемся с первых часов жизни. В двух из 12 принципов рационального питания ВОЗ говорится о молоке:

1. Основным принципом здорового питания для новорожденного и ребенка первого года жизни является грудное вскармливание, по крайней мере до 6 месяцев, с введением прикорма не ранее 4 месяцев с сохранением грудного вскармливания.

2. Молоко и молочные продукты необходимы в ежедневном рационе: в день рекомендуются употреблять 2-4 порции молочных продуктов, где порция – стакан кефира, молока, ряженки, 25-75 грамм сыра или 50-70 грамм творога.

Молоко – один из лучших источников легко усвояемого белка. 1 стакан молока (200 мл) содержит почти 7 граммов белка.

Молоко содержит кальций, калий, магний, фосфор, витамин К2, обеспечивающих нормализацию минерального обмена в костной ткани, снижение риск развития остеопороза и переломов. Остеопороз, затрагивает около 30% женщин и 8% мужчин в возрасте старше 50 лет. Данной группе лиц рекомендуется принимать молоко на постоянной основе (1-2 стакана в сутки).

Молоко и низкокалорийные молочные продукты снижают риски развития сахарного диабета 2 типа, ожирения, способствуют похудению, а значит и улучшению работы сердечно-сосудистой и опорно-двигательной системы.

Сообщения о вреде молока связаны с тем, что в среднем, каждый четвертый житель планеты имеет определенную степень непереносимости лактозы. В связи с этим таким людям следует ограничить или полностью исключить продукт из рациона.

Важно помнить, что во время дойки в молоко могут попасть различные микроорганизмы, поэтому на промышленных предприятиях молоко перед поступлением в продажу пастеризуется. Сырое молоко перед употреблением необходимо обязательно кипятить.

При приобретении молочной продукции необходимо обязательно соблюдать условия хранения, заявленные производителем на этикетке.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

МОЛОКО – один из лучших источников легко усвояемого белка

1 стакан молока (200 мл) содержит почти 7 граммов белка

Молоко содержит кальций, калий, фосфор, витамин К₂

Молоко перед поступлением в продажу пастеризуется

КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ

Сырое молоко перед употреблением необходимо обязательно кипятить.

При приобретении молочной продукции необходимо обязательно соблюдать условия хранения, заявленные производителем на этикетке.

КАК ВЫБРАТЬ МОЛОКО



Информация подготовлена на основе материалов Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.