Польза молока и молочных продуктов

Очень важно следить за тем, чтобы дети получали с пищей достаточно витамин. Растущему организму просто необходим кальций, витамин А, богатым источником этих витамин является  МОЛОКО И НАТУРАЛЬНЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

*Польза молока: свежего и пастеризованного*

Для начала просто о молоке:

1.Свежее, а особенно парное молоко имеет бактерицидные свойства, в нем содержатся целебные компоненты. Именно поэтому, оно является обязательным в диете больных туберкулезом, при болезнях печени и почек, пищеварительной системы, малокровии
2.О наличии в молоке кальция и витамина D нам известно с детских лет. Благодаря этим веществам укрепляется наша костная ткань - стакан молока в сутки является отличной профилактикой остеопороза и повышенной хрупкости костей.

3.Свежее молоко нейтрализует радиоактивное излучение и выводит из организма человека токсические вещества, а также и соли тяжелых металлов. Вот почему его выдают в больших количествах работникам вредных производств.

4. Молоко является прекрасным успокаивающим средством, восстанавливает нервную систему, снимает стресс, является природным лекарством от бессонницы.

*Йогурт и его польза.*

Пожалуй, самый популярный на сегодняшний день молочный продукт – йогурт.

* Живая микрофлора нормализует работу кишечника. А что это значит? Здоровый кишечник - это и крепкий иммунитет, и здоровые зубы, а также бодрость и активность в течение дня.
* Йогурт сохраняет многие полезные свойства молока: он также является источником кальция и витаминов для нашего организма.
* Йогурт - очень вкусный продукт. Изготавливая его в домашних условиях, вы можете добавлять в него мед и мюсли, варенье, свежие фрукты и сухофрукты, превращая его в настоящее лакомство. А значит он будет всегда любим детьми, для которых молочные продукты просто необходимы.

  *Польза кефира.*

Согласно исследованиям ученых, кефир прекрасно усваивается организмом. Его рекомендуют пить в большом количестве после перенесенных заболеваний ЖКТ, в том числе и вирусно-инфекционных. Кефир сбраживают благодаря грибку, содержащему большое количество полезных микроорганизмов и дрожжей, оказывающих хорошее влияние на желудок и на организм в целом.

 Кефир оказывает благодатное влияние на микрофлору кишечника, которая предохраняет организм от многих заболеваний. Он полезен людям, страдающим дисбактериозом, апатией, ослабленным иммунитетом и малокровием, нарушением сна и различными невротическими заболеваниями.

Без сомнения, молоко и молочные продукты очень полезны и незаменимы для организма. Они делают нас бодрее и здоровее. Не отказывайтесь от них и обязательно включайте в рацион вашего ребёнка!