

Что содержится в молоке?

- В молоке есть всё, что нужно человеку: в нем есть и вода, и жир, и сахар, и белок, и соли, и витамины.
- 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.



В чём же польза молока?

- полезно для укрепления зубов и костей;
- прекрасное средство для успокоения нервной системы и лечения заболеваний, связанных с расстройствами психики;
- снижение риска развития сердечно - сосудистых заболеваний;

Пример содержания витаминов и микроэлементов:



А также:
- это **35 мг** полезнейших особых жирных кислот с противораковым действием;
- набор из **10** незаменимых аминокислот - триптофана, треонина, изолейцина, лейцина, лизина, метионина, фенилаланина, валина, аргинина, гистидина;
- полезнейшие вещества холин и бетаин, а также магний и цинк.



Молоко

Минеральные вещества

Ca - до 1200 мг/л
P - 950 мг/л
K - 1200 мг/л
Mg - 110 мг/л
Fe, Co, Si, Zn, Pb,
Sr, Mn, I, Ag, Sn

Белки

2,8 до 3,8% (казеин, лактоальбумин и лактоглобулин)...

Аминокислоты (в г/100 г):

триптофан - 0,649, треонин - 0,67,
изолейцин - 0,223, лейцин - 0,344,
лизин - 0,272, фенилаланин - 0,170,
аланин - 0,240, аргинин - 0,126,
гистидин - 0,032, метионин - 0,086,
цистеин - 0,031

Витамины - около 30 витаминов, в т.ч.

A - 0,025мг%, витамин B12 (кобальт) - 0,015мг%,
β - каротин - 0,015мг%,
витамин D - 0,025мг%, витамин B2 (рибофлавин) - 0,15мг%,
витамин E - 1,5мг%,
таколин (витамин B7) - 0,04мг%,
рибофлавин (витамин B2) - 0,15мг%,
кларин (витамин PP) - 0,10мг%,
витамин B12 - 3,68мг%

Углеводы - лактоза 4,9мг%

холестерин (до 0,01%)

фосфолипиды (0,03%)

СОДЕРЖАНИЕ МИКРОНУТРИЕНТОВ В КОРОВЬЕМ ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ (3.3% жирности)

Витамины	Кон-с на литр	Минералы	Кон-с на литр
A (ME)	1299,5	Кальций (мг)	1277,3
B1 (мг)	0,39	Хлорин (мг)	1031,36
B2 (мг)	1,67	Медь (мг)	0,1
B3 (мг)	0,87	Йод (мкг)	237,21
B6 (мг)	0,43	Железо (мг)	0,52
B12 (мг)	3,68	Магний (мг)	138,2
Биотин (мкг)	19,6	Марганец (мг)	0,04
C (мг)	9,69	Молибден (мкг)	20,63
D (ME)	41,25	Фосфор (мг)	963,28
E (ME)	1,54	Калий (мг)	1567,66
Фолаты (мкг)	61,57	Селен (мкг)	15,47
K (мкг)	41,25	Натрий (мг)	505,36
Пантотенаты (мг)	3,24	Цинк (мг)	3,92

Молоко

Люди употребляют
молоко разных
животных: коровье, козье,
буйволиное, овечье



◆ **В молоке есть все, что нужно человеку для нормального роста и развития:** вода (87,2%), жиры, белки (казеин, альбумин, глобулин), витамины и минеральные вещества (важнейшие из них – кальций и фосфор, необходимые для формирования, развития и восстановления костной ткани).

Творог

Один из древнейших
кисломолочных
продуктов



◆ **Всего в твороге 12 витаминов:** А, Д, С и витамины группы В. Также в нем в большом количестве есть кальций, железо, фосфор. В то же время творог содержит всего 3% углеводов. Из 500 г молока получается около 200 г творога, соответственно, питательная ценность творога значительно выше, чем молока.

Витамины в молоке



С способствует выработке L карнитина отвечающего за энерг-ние и расщепление жиров в организме.

В2 необходим для нормального расщепления жиров, белков и углеводов.

В6 положительно воздействует на нервную систему, повышает работоспособность.

В9 благотворно воздействует на здоровье печени и на пищеварительную систему в целом.

Н делает кожу гладкой и шелковистой, а волосы густыми и блестящими

РР помогает нервной системе оставаться крепкой и работоспособной

А оказывает влияние на жировой обмен и рост новых клеток, замедляет процессы старения

Е замедляет процессы старения в организме, улучшает регенерацию тканей

СТАКАН, ПОЛНЫЙ ЗДОРОВЬЯ

Насколько стакан молока обеспечивает вам дневную потребность в полезных веществах



Полезное
вещество

% от дневной
потребности

Кальций

25

Витамин B₂

22

Витамин D

21

Фосфор

18

Витамин B₁₂

15

Белки

14

Селен

11

Калий

10

1 СТАКАН МОЛОКА ЭТО:

(200 мл, в % от дневной потребности)

- **25%**
кальция
- **22%**
рибофлавина
(витамин B2)
- **21%**
витамина D
- **18%**
фосфора
- **15%**
витамина B12
- **13,5%**
белка
- **11%**
селена
- **9%**
калия