

# 10 полезных фактов про молоко



Всемирная организация здравоохранения рекомендует ежедневно употреблять три вида молочной продукции. Это самый простой и вкусный способ сохранить здоровье. О пользе молока известно давно, однако изменчивая мода последних лет ухудшила репутацию этого продукта. Множество мифов мешают нам наслаждаться вкусом популярного напитка.

Предлагаем 10 интересных фактов о молоке: история, полезные свойства, каким сведениям о напитке не стоит верить.

## 1. Кто первым начал пить молоко

Первыми молоко начали пить шумеры, египтяне, римляне и индейцы — народы, которые одомашнили диких коз и овец. Интересно, что напитку приписывали чудодейственные свойства и называли «пищей богов», «белой кровью» и «жизненным соком». Шумеры утверждали, что этот продукт способен подарить бессмертие. Юлий Цезарь считал его источником жизненной силы, а Клеопатра принимала молочные ванны, чтобы продлить молодость.

Сегодня в мире ежедневно выпивают более 1,5 млн литров молока. За год набегает внушительная цифра в 580 млн литров.



## 2. Что содержится в молоке

Продукт животного происхождения имеет сложный состав и содержит массу полезных веществ. Если говорить о самом популярном напитке — коровьем молоке, то в нем есть белки и незаменимые аминокислоты,

которые жизненно необходимы для строительства всех клеток человеческого организма.

Помимо этого, в составе:

- кальций, фосфор, магний, натрий и другие микро- и макроэлементы;
- более 50 витаминов, в том числе группы В;
- ферменты.

Калорийность молока зависит от жирности. Например, в 100 г напитка с жирностью 3,2% содержится 60 ккал. У обезжиренного этот показатель почти в два раза ниже и составляет 35 ккал.

### 3. Молочная продукция полезна только для детей



Доля правды в этом утверждении есть. В молочной продукции содержится лактоза, которая перерабатывается с помощью фермента лактазы. Он есть в организме практически всех детей старше года и приблизительно у половины взрослых людей. После употребления молочных продуктов у человека с лактазной недостаточностью возникает боль в желудке, изжога и диарея.

**Кстати!** Фермент лактаза отсутствует у подавляющего большинства коренных жителей Африки и Китая. Дети в этих странах употребляют

только грудное молоко, а коровьего, козьего и прочего в их рационе не бывает.

### 4. Молоко не защищает от остеопороза

Долгое время считалось, что ежедневное употребление молочной продукции на 100% восполняет дефицит кальция в организме и защищает от остеопороза. Однако ученые выяснили интересный факт: людей с остеопорозом оказалось больше в странах с высоким уровнем потребления молочных продуктов. Все дело в животном белке, который ускоряет вымывание фосфора и кальция из костей и провоцирует развитие остеопороза. Поэтому у любителей молочной диеты скелет становится более хрупким.



### 5. Парное молоко вредно для здоровья

Это не соответствует действительности. Не все знают интересный факт: парное молоко содержит натуральные бактерицидные вещества и остается стерильным в течение двух часов после надоя. Однако затем в молочной среде начинают развиваться бактерии. Долгое время люди не знали, как решить проблему бактериального заражения. Выход нашел знаменитый

французский химик Луи Пастер. В середине XIX века он изобрел пастеризацию — технологию, которая позволяет уничтожить бактерии и продлевает срок хранения продукта.

Вред парного молока часто объясняют наличием гормонов. Действительно, в его составе есть аналоги женского гормона эстрогена, что делает продукт не слишком полезным для мужчин.



## 6. Молоко может стать противоядием

У молочного белка есть интересное свойство — способность нейтрализовать многие токсичные вещества. Поэтому работники вредных производств бесплатно получают молоко как компенсацию за ущерб здоровью. Молокосодержащие смеси часто используют при отравлении угарным газом, кислотами или парами краски. Помимо молочной основы, напиток может содержать соду, яичный белок и минеральную воду.

## 7. Молоко пьют долгожители

Пытаясь разгадать секрет долгой жизни жителей Кавказа, ученые установили интересный факт. Большинство людей в возрасте старше 100 лет употребляют много молочных продуктов. До сих пор ученые не выяснили, как такая диета влияет на продолжительность жизни. Однако взаимосвязь между этими фактами не подвергается сомнению.

## 8. Молоко используют не только для еды

Любопытный факт — молоко используют не только как пищевой продукт. С его помощью решают бытовые и косметологические проблемы. Женщины утверждают, что этот напиток:

- освежает кожу, осветляет веснушки и пигментные пятна;
- помогает отбелить белые занавески при стирке;
- придает блеск позолоченным рамам и зеркалам.

Наверняка многие слышали о еще одном интересном способе использования напитка — вместо чернил. Как известно, молочными «чернилами» писал в тюрьме Ленин. Его адресаты нагревали невидимые послания над пламенем свечи, после чего на бумаге появлялись буквы и слова.

## 9. Напиток может быть использован как снотворное

Стакан теплого молока с медом в вечернее время обеспечит спокойный здоровый сон излишне эмоциональным, тревожным и взволнованным людям. Успокаивающий эффект объясняется наличием в напитке триптофана — аминокислоты, которая стабилизирует работу нервной системы. А употребление теплой жидкости немного повышает температуру тела, что расслабляет и убаюкивает человека. Не стоит забывать и об эффекте плацебо, ведь у многих молочный напиток ассоциируется с детством, домашним уютом, спокойствием и безопасностью.

## 10. Кисломолочные продукты появились сотни лет назад

Производство кисломолочной продукции насчитывает не одну сотню лет. Причем народы разных стран «специализировались» на производстве разных продуктов. Считается, что русские первыми начали делать сметану и творог. Грузины изобрели мацони, казахи - айран, а карачаевские горцы — кефир. Сегодня аутентичные продукты можно попробовать лишь в самых отдаленных поселениях, где сохранились старинные технологии их изготовления.

