

Презентация на тему:

# МОЛОКО ПРИНОСИТ ЗДОРОВЬЕ!



- Древним римлянам принадлежит мудрое изречение – “Мы едим для того, чтобы жить, а не для того, чтобы есть”. Питание – одна из потребностей организма человека, т.к. это процесс поступления в организм веществ, необходимых для роста и развития, построения новых клеток. Сознательное отношение к питанию помогает человеку избежать многих заболеваний.



- Молоко – самый полноценный наиболее сбалансированный продукт, содержит все необходимые человеку вещества.
- В период роста организма в детском и юношеском возрасте синтез белков особенно велик. Суточная потребность человека в белке для взрослого человека 1 г – 1,5 г на 1 кг массы тела (для детей 1,5 – 4 г), т.е. примерно 85 – 100 г.
- В возрасте от 1 до 3 лет – необходимо давать 75% животного белка и 25% растительного; от 3 до 5 лет – соответственно 65% и 35%, старше 5 лет – 50% и 50% (Взрослым не менее 30%). Потребность детей в белке летом возрастает на 15-20% вследствие повышения температуры и большой подвижности.



- Содержащиеся в молоке жиры делают нашу кожу нежной и гладкой, а волосы – блестящими и здоровыми, потому, что молочный жир участвует в образовании тонкой плёнки, благодаря которой кожа сохраняет влагу и не теряет упругости.
- Немаловажную роль в организме имеют витамины. В молоке содержатся витамины всех групп: А, D, Е, В, С, РР. Недостаток их приводит к различным заболеваниям





<b>Недостаточность витамина</b>	<b>Клинические признаки</b>
<b>С</b>	кровоточивость десен, бледность и сухость кожи, слабость
<b>В1</b>	быстрая утомленность, потери аппетита, боли в ногах, одышка
<b>В2</b>	сухость, синюшность губ, воспаление век, трещины в углах губ
<b>РР</b>	раздражительность, бессонница, мышечные боли, подавленность, пигментация
<b>В6</b>	задержка роста, желудочно-кишечные заболевания, малокровие, судороги
<b>Д</b>	повышенная раздражительность, слабость, запоздалое развитие зубов, боли в мышцах
<b>А</b>	снижение устойчивости к инфекциям, бледность, шелушение кожи, угри

- Минеральные вещества участвуют в многочисленных обменных реакциях и выполняют многообразные физиологические функции. В зависимости от содержания в организме и значимости они делятся на макроэлементы – натрий, калий, кальций, магний, фосфор и др., необходимые в больших количествах и микроэлементы – железо, медь, цинк, йод, фтор и др., необходимые в меньшем количестве.



- Велика польза молока для снижения риска развития сердечно - сосудистых заболеваний. Недавно проведённые исследования американских ученых свидетельствует о том, что приём даже одного стакана молока каждый день, укрепляет сердечные функции и на 37% предотвращает риск появления таких явлений, как инфаркт и инсульт. Это объясняется высоким содержанием в молоке калия, необходимого для поддержания эластичности сосудов. Молоко также обладает свойством снижать артериальное давление и потому полезно людям, страдающим гипертонией.



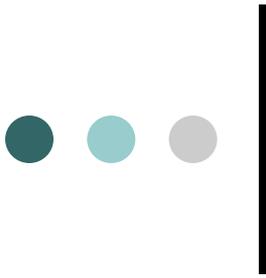
- Молоко весьма благоприятно влияет на слизистую оболочку желудка и является эффективным средством при изжоге. Поскольку оно снижает кислотность желудочного сока, а изжога, чаще всего, возникает как раз из-за повышенной кислотности желудка. Мало известен факт, что молоко является полезным дополнением к ягодам и овощам. Оно повышает содержание кальция в пище и способствует получению ценной смеси аминокислот. Клубнику, чернику и красную смородину рекомендовано употреблять с молоком, поскольку это улучшает усвояемость этих ягод, и к тому же снижает возможность возникновения аллергической реакции. Молоко также является прекрасным средством для утоления жажды, так как содержит большое количество белков и углеводов.



# Нормализации массы тела с помощью молока

- Более того, молоко, которому иногда приписывается свойство увеличивать массу тела, на самом деле, наоборот, полезно при борьбе с лишними килограммами. В Канаде в результате 15 недельного исследования было установлено, что люди, сидящие на диете и употребляющие молоко, в среднем похудели на 4 килограмма больше, чем те, кто придерживался аналогичной диеты, но не включал в свой рацион молочных продуктов. Как сообщают авторы эксперимента "мозг, обнаруживая нехватку кальция, стремится компенсировать её, повышая тягу к продуктам, которые не предусмотрены программой похудения. В результате чего и происходит набор лишнего веса".





*“Быть здоровым, молодым и красивым – это талант! И он есть у каждого, кто понял, что сохранить здоровье – дело рук самого человека”.*

