

1 червня — Всесвітній день молока

Завдяки молоку!

Вперше це свято відзначили в 2001 р. за пропозицією Продовольчої і сільськогосподарської організації ООН. Відтоді традиція набула значного поширення в багатьох країнах світу. Мета свята — популяризація молока і молочних продуктів серед людей, а також інформування населення про діяльність, пов'язану з молочним виробництвом

У 2008 р. в святкуванні Дня молока взяли участь одночасно 40 країн по всьому світу, в більшості з них подія відзначалася масштабно і феєрично. Так, в Аргентині об'єднання фермерів організувало велику кампанію під гаслом «Країна, де молоко і мед тече рікою». У Німеччині пройшло національне свято під слоганом «Швидше, сильніше, розумніше. Все це — завдяки молоку!», яке підтримали 11 федеральних земель країни. У Норвегії Національна рада молочних продуктів провела Інтернет-конкурс на кращу історію про молоко, автор якої отримав грошовий приз.

УНІКАЛЬНИЙ ПРОДУКТ

Коров'яче молоко — повноцінний і корисний продукт, який і зараз дають тим, хто працює на шкідливому виробництві. Всі знають, що воно багате на кальцій і тому необхідне для зміцнення зубів і кісток.

Хімічний склад коров'ячого молока змінюється протягом лактації, а також залежить від породи, віку, умов годівлі, утримання, кліматичних умов, індивідуальних особливостей корови та техніки доїння.

Калорійність 1 л коров'ячого молока становить 685 Ккал. Молоко на 88,35% складається з води, на 3,2% — з білків, на 3,25% — з жирів, на 4,9% — з лактози і на 0,8% — із золи.

Коров'яче молоко багате на вітаміни А, В₁, В₂, В₄, В₅, В₆, В₈, В₉, D, E, бета-каротин, С, а також мікро- і макроелементи: кальцій, цинк, магній, кремній, натрій, залізо, калій, алюміній, фосфор, бром, марганець тощо.

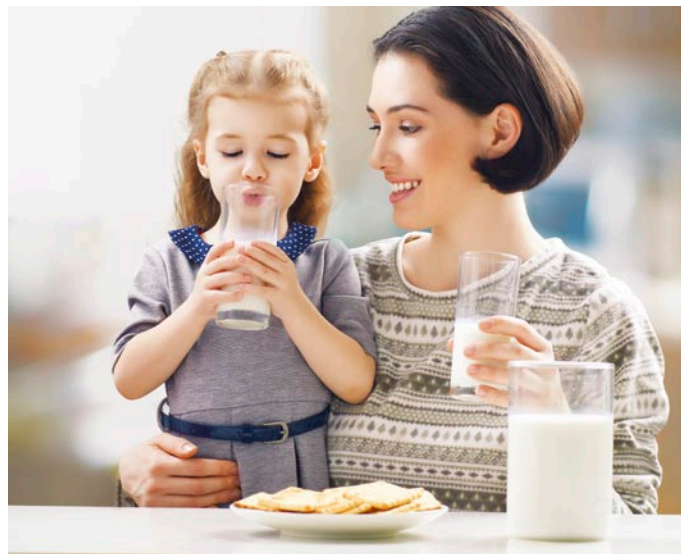
Жир, який міститься у коров'ячому молоці, засвоюється організмом людини на 96–97%. До його складу входить більше 20 жирних кислот, у тому числі незамінні. Вуглеводи в молоці представлені молочним цукром — лактозою, яка переважно добре засвоюється організмом і надає молоку солодкуватого присмаку.

ДОМАШНЄ, СТЕРИЛІЗОВАНЕ ЧИ ПАСТЕРИЗОВАНЕ?

Без сумніву, молоко від здорової корови є найкориснішим. Але як знати, що саме ми купуємо на базарі з рук селянки? Саме тому, щоб

убезпечитися від шкідливих мікроорганізмів, базарне молоко доцільно кип'ятити. Однак при кип'ятінні склад молока значно змінюється. Наприклад, вміст вітамінів А і С знижується майже вдвічі. На 15–20% зменшується вміст поживних речовин внаслідок осаду білка, жиру і солей кальцію на стінках посудини. Аби зменшити втрату вітамінів, молоко необхідно кип'ятити без доступу повітря.

В процесі стерилізації молоко нагрівають до 135 °С, а потім різко охолоджують. Під час цієї процедури гинуть всі бактерії, у тому числі й корисні для організму, але більша частина вітамінів залишається. Стерилізоване молоко не псується протягом півроку, а відкритий пакет можна зберігати в холодильнику 2–3 дні без шкоди для якості продукту.



Пастеризоване молоко теж вважається корисним. Під час пастеризації його нагрівають до 60–70 °С, що дозволяє зберегти не тільки вітаміни, але й велику частину корисних мікроорганізмів і при цьому припинити процес скисання молока. Термін зберігання пастеризованого молока — 36 год.

Медичні працівники не рекомендують пити молоко з жирністю більше 3,6%, оскільки воно зумовлює підвищення рівня шкідливого холестерину в крові.

І ДЛЯ СЕРЦЯ, І ДЛЯ НЕРВІВ

Найбільша користь молока в тому, що цей продукт є чудовим постачальником кальцію і фосфору, без яких неможливо зберегти міцними кістки і зуби. Але існує і безліч інших корисних властивостей молока, про які відомо менше.

1. Молоко заспокоює нервову систему

Кальцій і фосфор беруть участь у побудові клітин головного мозку і сприяють злагодженій роботі нервової системи. Ще давні східні лікарі рекомендували пити вранці молоко для усунення сонливості, зміцнення нервів та активної роботи мозку. Згідно з уявленнями древніх індійських лікарів, молоко є найважливішим напоєм, вживаючи яке, людина стає розумнішою, починає краще оцінювати навколишній світ і набуває правильного бачення добра і зла.

2. Молоко покращує роботу шлунка

Воно сприяє впливає на слизову оболонку шлунка і є ефективним засобом при печії, позаяк знижує кислотність шлункового соку.

3. Молоко покращує роботу серцево-судинної системи

Молоко здатне знижувати ризик розвитку серцево-судинних захворювань. Як свідчать результати досліджень, споживання навіть однієї склянки молока щодня покращує функції серця і на 37% запобігає ризику виникнення інфаркту міокарда та інсульту. Це пояснюється високим вмістом в молоці калію, необхідного для підтримки еластичності судин. Молоко також має властивість знижувати артеріальний тиск і тому корисне хворим на артеріальну гіпертензію.

4. Молоко сприяє нормалізації маси тіла

Існує чимало тверджень про те, що молоко має властивість призводити до збільшення маси тіла. Але насправді воно ефективно в боротьбі із зайвими кілограмами. Так, канадські науковці на підставі даних 15-тижневого дослідження встановили, що люди, які дотримувалися дієти і вживали молоко, схудли в середньому на 4 кг більше, аніж ті, хто дотримувався аналогічної дієти, проте не включав у свій раціон молочні продукти. Як повідомляють автори експерименту, «мозок, виявляючи брак кальцію, прагне компенсувати його, підвищуючи потяг до продуктів, які не передбачені програмою схуднення, внаслідок чого і відбувається накопичення зайвої маси».

ЛАКТАЗНА НЕДОСТАТНІСТЬ

Непереносимість лактози (гіполактазія) — нездатність організму засвоювати лактозу, основний цукор, що міститься в молоці. Найчастіше її виявляють серед азійського населення. Європейці та вихідці з Європи (окрім східноєвропейських євреїв-ашкеназі) страждають від неї найменше.

— Непереносимість молочного цукру — найгостріша проблема для дітей раннього віку, оскільки молоко для них це основний продукт харчування, — стверджує Олесь Горленко, д-р мед. наук, проф., завідувач кафедри дитячих хвороб медичного факультету Ужгородського національного університету.



Лактазна недостатність — найчастіша форма дисахаридозної недостатності, яка розвивається внаслідок зниження або повної відсутності ферменту лактази — флоризингі-дрозази в ентероцитах слизової оболонки тонкої кишки. Даний фермент є найвразливішим ензимом тонкої кишки. Він поверхнево розміщений, і його концентрація значно нижча, ніж інших ферментів пристінкового травлення.

До основних проявів лактазної недостатності належать підвищене газоутворення в кишечнику; осмотична (бродильна) діарея після вживання молока або молочних продуктів, які містять лактозу; у дітей

раннього віку — розвиток симптомів дегідратації та/або недостатнє збільшення маси тіла; формування дисбіотичних змін мікрофлори кишечника.

Для первинної лактазної недостатності характерна поява симптомів у зазначеній послідовності, наростання симптоматики відбувається паралельно зі збільшенням вмісту лактози в дієті. У немовлят із вродженою лактазною недостатністю клінічні прояви виникають зазвичай вже протягом першого місяця життя. Лактазна недостатність дорослого типу частіше проявляється в 3–5 років.

Основний принцип лікування — диференційований підхід до терапії залежно від віку дитини, ступеня ферментної недостатності (алактазія, гіполактазія), генезу ферментопатії. У разі первинної алактазії дитину слід відразу та повністю перевести на вигодовування безлактозною молочною сумішшю.

ЦІКАВИ ФАКТИ ПРО МОЛОКО

- Склянка теплого молока з медом — ефективний засіб від безсоння. Лікарі рекомендують молоко при туберкульозі, недокрів'ї, гастриті, отруєннях, хворобах нирок та печінки як дієтичний продукт, що має лікувальні властивості.
- Більшість істориків вважають, що використання молока як напою почалося близько 10 тис. років тому, коли тварини були уперше одомашнені.
- 3 10 л молока можна зробити 1 кг сиру.
- У багатьох країнах світу молоко дорожче за бензин.
- Молоко на 85–95% складається з води і на 5–15% — з вітамінів, білків, вуглеводів і жирів.
- Молоко вперше стали упаковувати в паперові пакети у 1964 р.
- Молоко пінилося через вміст білка.
- До появи доїльних установок фермери доїли близько шести корів за 1 годину. Завдяки автоматизації ферм нині цей показник перевищує 100 корів за 1 годину.
- Пастеризувати молоко почали наприкінці 1800 років, що допомогло уникнути виникнення багатьох епідемій.
- Козяче молоко руйнується в процесі травлення за 20 хв, тоді як коров'яче — тільки за 1 годину.
- Козяче молоко містить більше жиру, ніж коров'яче.
- Різні породи кіз дають різне за смаком молоко.
- Верблюже молоко довго не кисне. Воно містить шість типів жирних кислот, високий рівень інсуліну і антитіл, які здатні нормалізувати рівень глюкози в крові.
- На відміну від коров'ячого верблюже молоко легко засвоюється, а також містить більше вітамінів.

Лариса Дедишина