РАДИОПЕРЕДАЧА
«МОЛОКО – ВОЛШЕБНЫЙ ДАР»

Молоко и продукты, изготовленные из него, имеют высокую пищевую ценность, являются источниками жизненно важных веществ – белков, жиров, углеводов, целого набора витаминов и минеральных солей. Они должны быть обязательным компонентом ежедневного рациона питания человека.

Коровье молоко представляет собой водный раствор более двухсот различных органических и минеральных веществ. Количество воды в нём колеблется от 83 до 89%, поэтому молоко хорошо утоляет жажду. Важнейшая часть молока – белки, основной пластический материал для роста и развития организма. Количество жиров в молоке может достигать 6%. Благодаря тому, что жиры здесь находятся в мелко раздробленном состоянии, они очень хорошо усваиваются. В молоке содержатся практически все водо- и жирорастворимые витамины. Кроме того, молоко отличается высоким содержанием минеральных веществ, прежде всего кальция и фосфора.

Кисломолочные продукты: кефир, простокваша, ацидофилин, йогурт, творог, сметана, получаемые при сквашивании молока, кроме пищевой ценности обладают ещё и антимикробным действием: подавляют рост болезнетворных микробов и бактерий в кишечнике. Кисломолочные продукты содержат те же питательные вещества, что и молоко, но усваиваются лучше и быстрее, так как в результате кисломолочного брожения белок переходит в легкоусвояемую форму. Так, если обычное молоко через час после употребления усваивается примерно на 30%, то кефир – на 90%.

Сыр – один из наиболее древних продуктов питания человека. Питательная ценность сыра обусловлена высоким содержанием белка – до 25% и молочного жира – до 30%, а также наличием незаменимых аминокислот, витаминов А, В, РР, солей кальция и фосфора. Питательные вещества, содержащиеся в сыре, усваиваются организмом человека практически полностью.

Молоко, молоко
Для здоровья нам дано!
Молочные продукты – это замечательно!
Очень вкусно и питательно!