Чем полезно молоко организму взрослого человека

– 7 научных фактов

Молоко животных употребляется людьми уже на протяжении тысяч лет. В последнее время сильно участились дебаты о пользе молока и молочных продуктов вообще. Дескать, молоко нужно только детям, а пить его взрослому человеку — неестественно, и даже может нанести вред здоровью. Тем не менее, молоко подвергалось многочисленным исследованиям, согласно которым, оно обладает множеством достоверных полезных свойств, в том числе и для взрослых. А миф о его вреде связан с тем, что в среднем, каждый четвёртый житель планеты имеет определенную степень непереносимости лактозы. Вот именно этим людям и следует ограничить или полностью исключить продукт из рациона. Молоко отличается высоким содержанием кальция и витаминов. По данным различных исследований, продукт способствует укреплению костной ткани, поддержанию здоровья ротовой полости. Также молоко снижает частоту развития онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, насыщает организм множеством незаменимых аминокислот. Потребность в составляющих компонентах молока значительно увеличена у детей и людей в пожилом возрасте.  
 Основные полезные свойства молока обусловлены содержанием большого спектра ценных питательных веществ: белки (в том числе незаменимые аминокислоты), жиры, кальций, фосфор, магний, калий, селен, витамины (D, В2, В12, А).

Ниже рассмотрены 7 доказанных фактов о пользе молока для организма человека.

**1. Насыщает организм белком.**

1 стакан молока (200 мл) содержит почти 7 граммов белка. Молочный белок содержит множество ценных аминокислот, которые используются организмом в качестве «строительного материала». Согласно исследованиям, белки необходимы для роста и размножения всех клеток, регуляции деятельности иммунной системы, повышения устойчивости организма к различным инфекционным агентам вирусной или бактериальной этиологии. Ученые утверждают, что белок особенно важен в период интенсивных физических или умственных нагрузок. Также он необходим спортсменам для увеличения мышечной массы.

**2. Поддерживает здоровье опорно-двигательной системы.**

Употребление коровьего или козьего молока издревле связывают со здоровьем костей. Молоко содержит кальций, калий, фосфор, витамин К2, а также много белка. Именно данные компоненты обеспечивают нормализацию минерального обмена в костной ткани, снижают риск развития остеопороза и переломов. Подобная особенность крайне важна для мужчин и женщин после 50 лет ввиду прогрессирующих инволютивных изменений опорно-двигательного аппарата. В молоке также содержится витамин D и магний – элементы, повышающие биологическую доступность кальция в кишечнике.

**3. Помогает нормализовать массу тела**

Согласно последним данным, регулярный прием молока и низкокалорийных молочных продуктов снижает риск развития ожирения и способствует похудению. Одно из крупных научных исследований выявило, что употребление молока обеспечивает надёжную профилактику ожирения (при исходно нормальной массе тела) у лиц среднего и пожилого возраста. Важно отметить, что даже высокое содержание жира в напитке не оказывает негативного воздействия на обмен липидов в организме человека. По информации австралийских учёных, потребление молока способствует быстрому насыщению желудка и развитию чувства сытости. Напиток ускоряет секрецию пищеварительных соков поджелудочной железы, что улучшает процессы пищеварения и значительно повышает энергетическую ценность поступаемой в организм пищи. Молоко можно употреблять по утрам на завтрак, а также на ночь.

**4. Снижает риск развития онкологических заболеваний**

В последнее время широкое распространение получил колоректальный рак – злокачественная опухоль толстой и (или) прямой кишки. Научные исследования демонстрируют, что прием цельного козьего или коровьего молока значительно снижает риск развития колоректального рака. Например, учёные из Великобритании утверждают, что потребление молока, а также ряда других молочных продуктов (за исключением сыра), приводит к снижению риска развития колоректального рака на 7,5 – 10%. При этом основную роль играют не только антиоксидантные вещества, но и кальций. По мнению ученых, прием кальция не только снижает частоту появления злокачественной опухоли, но и существенно понижает вероятность развития рецидивов. Кроме описанных веществ в состав молока входит витамин D.

**5. Поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы.**

Как уже было сказано, молоко укрепляет клетки мышечной ткани и способствует снижению объёма жировой ткани в организме. Подобные свойства уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Согласно данным научных исследований, потребление молока обратно связано с общим риском появления заболеваний кардиологического профиля, однако не оказывает влияния на общую смертность и продолжительность жизни. Важно отметить, что напиток способствует повышению концентрации липопротеидов с высоким (полезные) и низким (вредные) удельным весом, снижает общий холестерин (за счёт угнетения образования триацилглицеридов). Описанные воздействия являются предметом множественных научных споров, но скорее положительно влияют на организм человека, чем отрицательно.

**6. Способствует профилактике сахарного диабета II типа.**

Молочные продукты (за счёт активации липолиза) повышают чувствительность инсулиновых рецепторов, расположенных на поверхности клеток жировой и мышечной ткани, а также нормализуют обмен глюкозы и инсулина. Работники Университета Сучжоу (Китай) утверждают, что ежедневное добавление молока с низким содержанием жира в рацион обеспечивает надёжную профилактику сахарного диабета II типа. Молоко снижает риск появления сахарного диабета II типа и прочих нарушений обмена глюкозы в организме (гипергликемия натощак, нарушение толерантности к глюкозе).

**7. Укрепляет зубы**.

Молоко – один из главных источников кальция и фосфора для организма человека. До 99% кальция депонируется в костной ткани и эмали зубов. Зарубежные исследования обнаружили, что у детей, в диете которых отсутствует молоко (по различным причинам), чаще встречается кариес, выше риск преждевременного выпадения зубов и более слабые дёсна.