



### **Молоко и молочные продукты полезны!**

Разнообразное питание, с включением в рацион необходимых пищевых продуктов является одним из принципов здорового питания.

Молоко и молочные продукты наиболее широко используются в питании детского и взрослого населения.

В молоко входят все необходимые для организма пищевые вещества, благодаря чему оно легко и полностью усваивается, а так же в небольших количествах многие незаменимые витамины.

Наиболее богаты молочные продукты кальцием, который к тому же содержится в оптимальном соотношении с фосфором. Но для нормального всасывания и его полноценного использования организмом, необходимы витамин Д, а так же С, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>. В последнее время большое внимание уделяется производству обезжиренных молочных продуктов. Но при их изготовлении вместе с молочным жиром удаляются содержащиеся в нем жирорастворимые витамины А, Д, Е. Поэтому, если нет противопоказаний, лучше использовать молочные продукты с стандартным содержанием жира 2,5% - 3,2% или обезжиренные, но обогащенные дополнительно витаминами и минеральными веществами.

Недостаток кальция, сочетающийся с витаминным дефицитом увеличивает опасность рахита у детей, остеопороза у взрослых, нарушает формирование скелета и зубов, повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Учитывая важность молочных продуктов для детей и взрослых, рекомендуется ежедневно включать их в пищевой рацион. Витаминизированное молоко и кисломолочные продукты, молочные продукты, обогащенные полезными молочнокислыми бактериями, в частности бифидобактериями, ценны и полезны для организма!