

РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: О пользе молока в рационе питания

Роспотребнадзор напоминает, что молоко и молочные продукты относятся к продуктам с высокими показателями пищевой ценности. Они содержат значительное количество незаменимых нутриентов, обладают высокой переваримостью и усвояемостью. В питании молоко и молочные продукты являются основными источниками животного белка (незаменимых аминокислот).

В одной чашке молока содержится:

- 8 г качественного белка с полным аминокислотным составом;
- 8 г жира;
- 13 г углеводов;
- 146 калорий;
- кальций - 276 мг (28% дневной нормы);
- витамин Д - 24% дневной нормы;
- витамин В2 (рибофлавин) - 26% дневной нормы;
- витамин В12 - 18% дневной нормы;
- калий - 10% дневной нормы;
- фосфор - 22% дневной нормы;
- витамин А, витамин В1 и В6, селен, цинк и магний.

Употребление молока и молочной продукции ненадлежащего качества может стать причиной возникновения целого ряда заболеваний. В первую очередь – острых кишечных инфекций, так как молоко и молочные продукты относятся к скоропортящейся продукции и являются благоприятной средой для быстрого размножения болезнетворных микроорганизмов. Кроме того, через сырое молоко больных коров человеку могут передаваться такие тяжелые инфекции как туберкулез, бруцеллез, ящур.

В целях профилактики заболеваний, передающихся через молоко и молочную продукцию, необходимо:

- покупать молоко и молочные продукты в установленных местах, при наличии холодильного оборудования, информации о продукции и ее изготовителе;
- не следует покупать молоко и молочные продукты у частных лиц, реализующих продукцию без ветеринарно-санитарных документов, в неустановленных местах;
- соблюдать условия хранения и сроки годности молока и молочной продукции, установленные ее изготовителем;
- сырое молоко перед употреблением необходимо обязательно прокипятить;

- предпочтение следует отдавать молоку и молочной продукции в промышленной упаковке.

При покупке молока в упаковке, прежде всего, обратите внимание на ее внешний вид. Упаковка не должна быть вздутой или поврежденной, а тем более открытой.

Вскрытая упаковка должна храниться в соответствии с условиями хранения, указанными производителем на этикетке. Даже если молоко не изменилось во вкусе и запахе употреблять его после истечения этих сроков не следует.

Необходимо отметить, что наименование молочной продукции, изготовленной с использованием заменителей молочного жира (с замещением в количестве не более 50%), должно начинаться со слов – «Молокосодержащий продукт с заменителем молочного жира». На потребительской упаковке обязательно указывается информация о наличии в продукте растительных масел.

Рекомендации по употреблению молока:

- Молоко и молочные продукты – продукты ежедневного потребления.
- Взрослому здоровому человеку рекомендуется ежедневно 2 стакана молока и жидких кисломолочных продуктов, ломтик сыра (20г), порция сливочного масла (12г) и 30 г творога (одна стандартная пачка в неделю).

Будьте здоровы!