|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Молоко и молочные продукты - основа сбалансированного рациона** | [PDF](https://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-center/press-reliz/19873-14022025.pdf) | [Печать](https://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-center/press-reliz/19873-14022025.html?tmpl=component&print=1&layout=default&page=) |

|  |
| --- |
|  |
| Молоко и молочные продукты издавна занимают важное место в рационе человека. Их польза для организма неоспорима, и доказательства этого накапливались веками. Однако стоит задуматься, почему именно эти продукты становятся основой сбалансированного питания.  В первую очередь, молоко — это уникальный источник кальция, элемента, жизненно необходимого для здоровья костей и зубов. В условиях современной жизни, когда многие из нас проводят целые дни в офисах и мало двигаются, поддержание костной системы становится критически важным. Но не только кальций делает молочные продукты незаменимыми. Они также богаты белками, которые играют ключевую роль в процессе восстановления тканей и поддержания мышечной массы. Белки, найденные в молоке, содержат все необходимые аминокислоты, что делает их полноценными и легко усваиваемыми.  Кроме того, молочные продукты богаты витаминами и минералами. Витамин D, который часто добавляется в молоко, улучшает усвоение кальция и способствует укреплению иммунной системы. Витамин B12, также присутствующий в молоке, необходим для нормального функционирования нервной системы и синтеза ДНК. Эти питательные вещества делают молочные продукты важной частью рациона, способствующей поддержанию общего здоровья и благополучия.  Стоит отметить, что разнообразие молочных продуктов позволяет каждому найти что-то на свой вкус. Йогурты, сыры, кефир и другие ферментированные продукты не только разнообразят меню, но и оказывают положительное влияние на микрофлору кишечника. Пробиотики, содержащиеся в этих продуктах, помогают поддерживать здоровье пищеварительной системы, что особенно важно в условиях стресса и неправильного питания, часто встречающихся в современном обществе.  Однако, несмотря на очевидные преимущества, молочные продукты не всегда воспринимаются однозначно. В последние годы все чаще звучат голоса о возможных аллергических реакциях и непереносимости лактозы. Тем не менее, для тех, кто может их употреблять, молочные продукты остаются незаменимыми в обеспечении организма необходимыми питательными веществами. Альтернативы, такие как безлактозное молоко и растительные аналоги, позволяют людям с ограничениями не отказываться от пользы этих продуктов.  Таким образом, молоко и молочные продукты продолжают играть важнейшую роль в нашем рационе, поддерживая здоровье и разнообразие питания. Они являются не только источником необходимых нутриентов, но и предоставляют широкий выбор вкусов и форм, удовлетворяющих самые разные предпочтения. Включение их в повседневное меню может стать залогом долгой и здоровой жизни. |