

Czy warto pić MLEKO?

Wielu z nas zadaje sobie to pytanie czy mleko jest zdrowe? Należy pamiętać, iż podstawowym warunkiem zdrowia człowieka jest odpowiednio zbilansowana dieta.

Mleko oraz produkty mleczne w swoim składzie zawierają pierwiastki tj. Zn, Fe, I, Se, Co, Mo, F, Mn, Cu, zwane pierwiastkami śladowymi, gdyż organizm ludzki nie potrzebuje ich w dużej ilości. Jednak do naszego organizmu musi być dostarczana określona dawka tych pierwiastków. Niepokrycie zapotrzebowania organizmu na mikroelementy powoduje zaburzenia funkcjonowania organizmu, opóźnienia rozwoju umysłowego i fizycznego, co nie jest mile widziane u każdego z nas. Przechodząc dalej produkty nabiałowe bogate są w witaminy z grupy B, A, D, E i K, które wpływają na poprawę odporności, a mianowicie budują naturalną odporność naszego organizmu. Ponadto witamina A zapewnia dobry wzrok, który jest mile widziany u uczniów, jest również niezbędna w tworzeniu szkliwa nazębnego. Witamina K zaś zapewnia prawidłową krzepliwość krwi oraz zapobiega krwawieniom wewnętrznym. Natomiast witamina E ma działanie antyoksydacyjne i przeciwdziała starzeniu się skóry. Dodatkowo mleko bogate jest w składniki mineralne takie jak: wapń, sód, potas, fosfor. Pierwiastki te powodują wzrost odporności organizmu, a tym samym przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Należy też pamiętać, że przetwory mleczarskie takie jak sery, kefiry czy też jogurty zawierają w swoim składzie probiotyki, czyli żywe kultury bakterii, które zapobiegają powstawaniu licznych chorób oraz łagodzą ich objawy. Przykładem jest fakt, iż picie mleka zmniejsza ryzyko zachorowania na osteoporozę.

Pamiętaj! Jesteś tym, co jesz ! Odżywiaj się zdrowo

Projekt „Mamy kota na punkcie mleka” jest sfinansowany z Funduszu Promocji Mleka i realizowany jest przez Polską Izbę Mleka oraz Polską Federację Hodowców Bydła i Producentów Mleka.

Źródło: Biuro kampanii „Mamy kota na punkcie mleka”

