

Молочные продукты в питании детей и подростков

Молоку, его прекрасному воздействию на здоровье, придавалось большое значение с давних пор. Врачи Древнего Египта, Греции, Рима называли его «эликсиром жизни», «источником здоровья», «белой кровью». Это было связано с высокими биологическими свойствами молока, его легкой усвояемостью и приятным вкусом.

В настоящее время роль молока как полезного продукта по-прежнему велика. Молоко широко используется как в натуральном виде, так и для приготовления блюд, также из него вырабатываются различные кисломолочные продукты, творог, сыр и др.

Молоко и молочные продукты должны обязательно присутствовать в рационе ребенка на протяжении всего периода детства и до совершеннолетия, так как молоко является источником не только кальция, но легко усвояемого белка, жира, водо- и жирорастворимых витаминов и минеральных веществ. В 200 мл молока содержится 40% дневной нормы кальция и витаминов В2, 16% жира и 24% витамина А. Только молоко содержит 8 из 10 независимых аминокислот и более 100 микроэлементов, так необходимых для развития детского организма. 200 мл молока дают организму столько же кальция, сколько 40 куриных яиц или 22 кг постной говядины. Белки молока относятся к первой категории и усваиваются в желудочно-кишечном тракте до 98%. Молочный жир, являясь эмульсией, не создает дополнительной нагрузки на систему пищеварения. Молочный сахар (лактоза) – эссенциальный источник галактозы, необходимой для созревания нервной системы, кроме того, она оказывает пребиотический эффект, способствует лучшему усвоению кальция.

Молоко лишено экстрактивных веществ, снижает кислотность желудочного сока, поэтому широко рекомендуется при гастритах с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Благодаря содержанию метионина, лецитина и фосфора молоко отличается выраженным липотропным действием.

В коровьем молоке много минеральных солей, в первую очередь кальция. При этом важно, что кальций находится в оптимальном соотношении с фосфором. А это способствует нормальному отложению их в костной ткани в период формирования скелета и зубов у ребенка. Кальций принимает участие в формировании опорно-двигательной системы, и его дефицит в детском возрасте может привести к развитию остеопороза у взрослого. Дефицит в накоплении костной массы всего в 5-10% ведет к увеличению на 50% риска возникновения переломов.

Однако, как показывают исследования Института питания РАМН, употребление молока в детском питании ограничено и не достигает рекомендуемых количеств. Так ежедневное употребление молока детьми раннего возраста составляет 64% от рекомендуемой нормы, детьми дошкольного возраста – 40%, а в школьном возрасте этот процент снижается до 34-32%.

Уважаемые родители!

Рациональное питание обеспечивает оптимальное развитие детского и подросткового организма. Учитывая недостаточное потребление детьми молочных продуктов, рекомендуем включать в рацион питания молоко и кисломолочные продукты. Желаем здоровья Вам и Вашим детям!