



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Молочные продукты: секрет актуальности прост

**К**ак найти еду, которая вписывается в современную жизнь и действительно работает на нас? В периоды умственных и физических нагрузок – перед экзаменами, во время интенсивной работы или адаптации к новому графику – сбалансированное питание особенно важно. Врачи и нутрициологи сходятся во мнении: молочные и кисломолочные продукты – стиль жизни, при котором пища является способом сохранения здоровья.



Молочные и кисломолочные продукты – один из ключевых элементов правильного питания: они привычны для рациона, энергоемки, хорошо сочетаются с крупами, фруктами и могут стать основой сбалансированных перекусов вместо сладостей «к чаю».

Молочные продукты содержат целый набор веществ, необходимых для организма человека. Среди них – витамин B12 – важный компонент для нормального функционирования головного мозга, витамин D, способствующий защите нервных тканей, рибофлавин (B2) – один из ключевых участников биохимических процессов, обеспечивающих здоровье нервной системы, триптофан – аминокислота, из которой в организме вырабатывается серотонин, известный как «гормон хорошего настроения». Молочный белок – казеин – это строительный материал для клеток, а лактоза, обеспечивающая стабильный уровень глюкозы – главный источник энергии для мозга.

Натуральные молочные и кисломолочные продукты **незаменимы для ежедневного питания**. Главное – включать их в рацион регулярно, сочетая с другими источниками полезных веществ: овощами, злаками, орехами. Такие простые привычки, как творог с ягодами на завтрак, сметана к борщу, стакан кефира перед сном или сыр в составе перекуса положительно сказываются на нашем здоровье. Особенно это актуально для школьников, студентов, офисных сотрудников, а также пожилых людей – в каждом возрасте организму нужны свои «топливные элементы». Даже новые пищевые привычки чаще не отменяют «молочку», а меняют способ её употребления: творог – не только «со сметаной», но и в виде сырников, запеканок, и даже салатов, кефир – как вечером, так и в качестве составляющей смузи или окрошки.

Один из удобных форматов – питьевой **йогурт**. Это кисломолочный напиток, который получают путём **ферментации** молока или сливок специальными культурами бактерий. В процессе брожения часть лактозы расщепляется, поэтому такой продукт обычно хорошо переносится людьми, которым цельное молоко не подходит. Качественный питьевой йогурт помогает поддерживать работу желудочно-кишечного тракта и микрофлору кишечника, способствует лучшему усвоению кальция и других минеральных веществ, а также может быть дополнительным фактором в поддержании иммунитета в сезон **респираторных заболеваний**.

Неоспоримое преимущество молочных продуктов – **универсальность**. Легко «встраиваясь» в меню, они соединяют ингредиенты, смягчают вкус, помогают сделать блюдо «домашним». Когда в доме есть молоко, сыр, сметана, творог, масло – можно накормить ребёнка после прогулки, поддержать подростка после занятий спортом, приготовить быстрый завтрак или сытный обед для всей семьи.

Натуральные молочные продукты в холодильнике – одна из замечательных белорусских **традиций**, когда семейные привычки – бабушкины сырники, мамина окрошка, папины блины – в буквальном смысле передаются «из рук в руки». Секрет актуальности прост: «молочка» – это еда, которая объединяет!