

# *Молоко і здоров'я людини*

*Підготувала:*

*студентка ЖКК ХНУМГ*

*імені О.М.Бекетова*

*групи А-11*

*Шевченко Аліна Дмитрівна*

*Керівник:*

*Викладач Косаріна С.В.*





*Хімія в житті людей відіграє винятково важливу роль. Немає жодної галузі виробництва, де б не застосовувалась хімія чи її продукція. Піддаючи хімічній переробці природну сировину, добувають різноманітні промислові, сільськогосподарські, побутові вироби.*



*Молочні продукти люди включали в свій раціон протягом багатьох століть і завжди вважалося одним з найбільш корисних, оскільки містить велику кількість кальцію.*

*Тим не менш, ми повинні знати, що їх споживання може мати деякі побічні ефекти, про які більшість навіть не підозрює.*



# *Через молочні продукти може з'являтися нудота*

*Якщо ви останнім часом відчували багаторазову нудоту, можливо, що це пов'язано зі споживанням молочних продуктів.*

*Згідно з дослідженням, проведеним Національним інститутом охорони здоров'я, 65 відсотків дорослих страждають непереносимістю **лактози**.*

*І серед симптомів даного стану можна відзначити нудоту, діарею або здуття живота.*

*Надмірне споживання  
молочних продуктів  
може викликати різні проблеми  
з травленням*

*Коли ви включаєте в свій раціон харчування  
занадто багато молочних продуктів,  
незалежно від того,  
йдеться про **молоко, сири або навіть морозиво**,  
можуть виникати різні проблеми з травленням,  
такі як здуття живота, спазми або запори.*

*Причина в тому, що організм не в змозі переварити велику кількість  
лактози, тобто молочного цукру.*



# *Споживання молока здатне зашкодити шкірі*



*Існує досить багато суперечок про зв'язок між молочними продуктами і різними шкірними проблемами.*

*Однак, більшість фахівців прийшли до висновку, що якщо ви вживаєте **жирний сир, ряжанку, йогурт або кефір** щодня, у вас можуть виникнути дерматологічні захворювання, починаючи з екземи і закінчуючи акне. Якщо не хочете повністю виключати їх з раціону, то зупиніть свій вибір на **знежиреної продукції**.*



## *Молочні продукти здатні привести до набору ваги*

*До складу всіх молочних продуктів входить багато вітамінів і мінералів, таких як кальцій, калій і вітамін B12.*

*Тим не менш, ви також повинні знати, що вони містять багато калорій, які можуть привести до надмірної ваги.*



*Однак, кілька досліджень показали,  
що продукція з  
більш **високим** вмістом жиру здатна, навпаки,  
запобігти набір маси тіла*



*Тому, не слід вживати  
виключно знежирені молочні  
продукти,  
оскільки вони  
містять багато цукру.  
Ідеальний варіант - чергувати  
їх з більш жирними.*





## *Споживання молочних продуктів збільшує ризик розвитку раку*

*Численні дослідження стверджують, що дієта, багата молочними продуктами, може сприяти розвитку різних типів онкологічних захворювань, таких як  
**рак простати або молочної залози.***

*Багато з цих досліджень є епідеміологічними. А це означає, що вони відстежують фактори ризику для певних захворювань за впливом часу.*



# Молоко може збільшити ризик серцево-судинних захворювань

Як це не дивно, але якщо ви п'єте занадто багато молока,  
це може збільшити ризик **серцевих захворювань**.  
У той же час споживання кисломолочної продукції,  
наприклад, сиру і йогурту, навпаки, знижує  
шанси виникнення серцево-судинних захворювань.



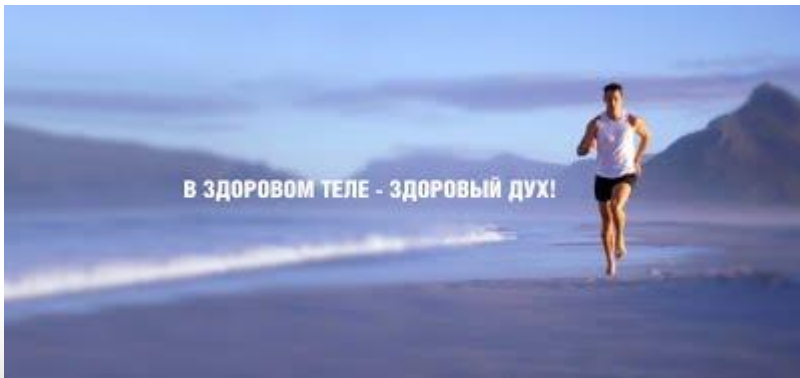


*Якщо ви замислились про **виключення** молочних продуктів зі свого раціону і задаєтесь питанням, якими можуть бути джерела кальцію, то можете знайти його в нуті, руколі, листках капусти, шпинаті або лососеві.*

# *Бережіть себе і будьте здорові!*

*Але не варто забувати, що всі вищеповисані можливі побічні ефекти можуть виникнути тільки в разі надмірного споживання молока і кисломолочних продуктів.*

*Включайте їх в свій раціон в помірній кількості і ваш організм не постраждає.*



*Здорова людина –  
здорове суспільство*

