**«Молоко вредно» - миф, не подкрепленный ничем.**

В последнее время стала модной пропаганда отказа от молочных продуктов, а особенно от молока в чистом виде. Употребление молока называют причиной множества человеческих проблем: от прыщей до рака.

Безусловно, существует проблема непереносимости лактозы, к которой имеет склонность от 6 д 15 % взрослого населения, но это большая редкость.

Люди читают сомнительные статьи о вреде молока, переходят на «растительное молоко» (против настоящего кокосового молока я ничего не имею против, но надо понимать, что оно более жирное и калорийное, нежели коровье), в составе которого вода и рисовая мука (читай- ничего полезного).

Детскую аллергию повсеместно связывают с молоком: покраснение? Это от молока!

Все эти статьи имеют отношение к рекламе, но никак не к здоровью.

Так задумано природой: мы начинаем свой жизненный путь с употребления молока, нам положено пить молоко с рождения!

Хорошее коровье молоко по своему микроэлементному составу очень близко к составу крови и хорошо усваивается организмом и для большинства людей качественные молочные продукты очень полезны!

Они не только продлевают чувство сытости, а также являются прекрасным источником белка (которого нам всем, а детям в особенности всегда не хватает) и кальция, необходимого нашим костям (как детям в период роста, так и взрослым на протяжении всей жизни). Биодоступность кальция из молочных продуктов гораздо выше, чем из других источников, а всего 200 грамм молока в сутки способны значительно снизить риск переломов.

Регулярное употребление молочных продуктов необходимо для поддержания здоровья зубов, что для детей также актуально, так как большое количество сладостей зубы разрушает.

Молоко очень полезно для гиперактивных и легко возбудимых детей, так как способно успокаивать нервы.

И если в чистом виде молоко содержит лактозу (молочный сахар), то кисломолочные продукты уже этим не грешат.

Повторюсь, что нужно выбирать качественные молочные продукты. Всегда смотрите состав: заменитель молочного жира, сухое молоко говорит о том, что это не чистый молочный продукт. Также выбирайте продукты с нормальным уровнем жирности, а не обезжиренные.

Не существует авторитетных исследований о вреде молока! А пить или не пить молоко – решать только вам.