

## WARTOŚCI ODŻYWCZE MLEKA I JEGO PRODUKTÓW

### MLEKO:

Produkt ten powinien stanowić stały składnik żywienia, zwłaszcza dzieci. Jest nieocenionym źródłem białka i wapnia, ważnego podczas wzrostu organizmu i przeciwdziałającego osteoporozie. Mleko jest bogate w białko, wapń, kwas mlekowy, witaminy z grupy B. Białko jest głównym elementem budulcowym organizmu człowieka. Witamina B12 przyspiesza produkcję czerwonych krwinek. Wapń dba o nasze kości.

Mleko zapobiega, a przynajmniej zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu chorób: osteoporozy, nadciśnienia, raka, chorób serca.

### JOGURT NATURALNY:

Jogurt to nic innego jak ukwaszone mleko. Kwaszenia dokonujemy za pomocą użycia odpowiedniego szczepu bakterii. Niektóre bakterie mają dodatkowe działanie probiotyczne (korzystnie działające na organizm).

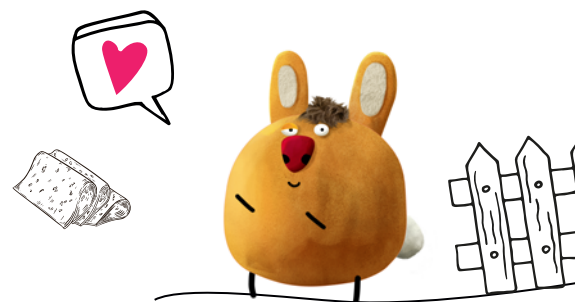
Otrzymany dzięki bakteriom jogurt jest dla nas o wiele łatwiej przyswajalny niż świeże mleko. Wykonany w domowym zaciszu ma jeszcze kilka innych, dodatkowych zalet.

Zalety domowego jogurtu to duża zawartość pożytecznych dla zdrowia bakterii probiotycznych, wapnia, białka, kwasu mlekowego i witamin z grupy B. Wapń ma nieoceniony wpływ na układ kostny człowieka. Bakterie zawarte w jogurcie niwelują wzdęcia i odbudowują florę bakteryjną jelit, zapobiegają bieguncie i zaparciom.

Jogurt jest naturalnym probiotykiem i zaleca się spożywanie go podczas przyjmowania antybiotyków. Jest znacznie lepiej tolerowany przez organizm człowieka niż mleko i dlatego powinny go spożywać osoby z alergiami pokarmowymi.

### BIAŁY SER – TWARÓG:

Biały ser zawiera białko, które jest jego głównym składnikiem. Białko jest bardzo ważnym składnikiem budulcowym i energetycznym dla organizmu człowieka. Poza tym w białym serze znajdują się witaminy z grupy B2 i B12. Biały ser możemy wykorzystać do przygotowania wielu potraw, jak np. jako komponent kanapek, dań z makaronu, naleśników, wypieków, a twarożek przyrządzony z dodatkiem zieleniny lub rzodkiewki jest idealnym pomysłem na lekkie śniadanie czy kolację.



## SER ŻÓŁTY:

Ser żółty zawiera najwięcej wapnia ze wszystkich produktów mlecznych. Ponadto zawiera dużo białka, cynku i witamin B2, B12, A, D, E, K. Dzięki tym składnikom jest produktem poprawiającym nasze samopoczucie i pracę mózgu, w tym: myślenie, koncentrację i zapamiętywanie; pracę układu nerwowego. Witamina K poprawia krzepliwość krwi, a D odporność.

Trzeba jednak również pamiętać, że zawiera duże ilości soli i tłuszczu dlatego trzeba kontrolować poziom jego spożycia.

