
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА

© 2005 Н.М. Темзокова

УДК 577.1.01

ББК 28.072.532

Т 32

Здоровье – самое главное в жизни

Аннотация:

Ценность молока в жизни человека.

Ключевые слова:

Симметрия-асимметрия, абстрактная симметрия, вурф, гомеостаз, физическое состояние человека.

Жизнь человека начинается с употребления материнского молока.

Пищевая ценность продуктов материнского молока определяется содержанием, в них в основном следующих веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды.

Молоко начало всех начал, ученые говорят как о чуде, подаренном природой.

С молоком в организм человека попадают все витамины нужные для организма человека, содержит все вещества, необходимые для роста и жизнедеятельности организма, не один другой пищевой продукт не обладает такими свойствами.

Молоко – основная пища человека на протяжении всей его жизни.

В нем собрано природой более ста необходимых для жизнедеятельности организма вещества, витамины.

Считается общепризнанным, что если в пищу человека входят в определенных количествах все эти питательные вещества, то она полностью отвечает биологическим потребностям организма. Это мнение укоренилось в науке, и поддерживалась таким авторитетными физиологами того времени, как Петтенкофер, Фойт и Рубнер.

Однако практика далеко не всегда подтверждала правильность укоренившихся представлений о биологической полноценности пищи.

Проблема здоровья человека всегда актуальна, а также вещества как витамины, гормоны, лекарственные препараты играют важную роль в организме человека.

Все составные части молока находятся в нем в легкоусвояемой форме, пригодной, как для здорового, так и для больного организма.

Вот эти «чудесные свойства молока», как выразился еще в конце прошлого века знаменитый физиолог академик И.П. Павлов, выдвигают молоко и молочные продукты на первое место среди продуктов питания.

Молоко занимает одно из первых мест среди продуктов питания благодаря содержанию хорошо усвояемых жиров, белков, молочного сахара, минеральных веществ, витаминов и микроэлементов. Молочный жир, молочный белок и молочный сахар содержатся только в молоке.

По свойствам и степени усвоения их организмом они отличаются от аналогичных веществ, содержащихся в других продуктах питания.

Из молочного жира при переработке получают сливки, масла, сыр и другие продукты, необходимые для здорового питания человека.

Молочный белок включает все известные аминокислоты, в том числе и незаменимые (лейцин, лизин). В молоке содержатся антитела – иммуноглобулины, которые защищают организм новорожденных от многих заболеваний.

Микроэлементный состав молока характеризуется необходимыми компонентами для роста и развития организма: соединения железа, меди, цинка, марганца, йода, кобальта, олова, серебра и др. микроэлементы. Они участвуют в гемопоэзе, ускоряют окислительно-восстановительные процессы организма.

В связи с нехваткой содержания йода и фтора в воде считают необходимым выпускать молоко фторированное и йодированное, так как молоко является лучше усваиваемым продуктом.

В свежее выдоенном молоке содержатся все наиболее ценные витамины.

При недостатке витаминов в организме развиваются гиповитаминозы, а при отсутствии их развивается авитаминоз. При избытке витаминов развивается гипervитаминоз.

Содержание витамина А способствует росту организма, предохраняет его от заболеваний глаз и различных инфекционных заболеваний. Образуется в организме животных из желтого пигмента каротина содержащегося в зеленых кормах, поэтому летом его в молоке больше, чем зимой.

Витамина Д в молочном жире больше у коров пасущихся на солнечных горных пастбищах. При недостатке витамина Д и кальция нарушается работа околотитовидных желез (у человека сводит мышцы, в пальцах возникает зуд, могут начаться приступы судорог). Употребляя много молока и регулярно бывая на солнце, это нарушение случается очень редко.

Недостаток в пище витамина В1 вызывает болезнь бери-бери, нарушает деятельность нервной системы и мозга, отражается на углеводном и жировом обмене.

Витамин В2 входит в состав ферментов, обеспечивающих окислительно-восстановительные процессы в организме, а также участвует в углеводном и белковом обмене. Он образуется микроорганизмами в желудке животных. В зимнее время его количество в молоке больше, чем в летнее.

Содержание витамина В12 в молоке, увеличивается с повышением кислотности молока. Поэтому его больше в кисломолочных продуктах.

Витамина РР очень устойчив, его содержание повышается в стойловый период. Он предохраняет организм от заболеваний кожи, а также входит в состав ферментов осуществляющих окислительно-восстановительный процесс.

Витамин С (аскорбиновая кислота) полезен при некоторых инфекционных заболеваниях: болезней почек, печени и др. Его количество при обработке и при доступе воздуха из-за легкой окисляемости уменьшается.

В молоке в виде молекулярных и коллоидных растворов находятся соли неорганических и органических кислот: фосфорноокислые, казеиновокислые и лимоннокислые соли для развития костной системы организма. Поэтому при переломах врачи советуют употреблять больше молочных продуктов, особенно творог и творожные изделия.

Истинно научное обоснование пищевых и лечебных свойств молока дал академик И.П.Павлов.

В состав белка входят: водород, сера, фосфор. Это открыл голландский ученый Г.Я. Мульдер, который сделал вывод о том, что белки важны для процессов жизнедеятельности организма.

На основании многолетних исследований он оценил молоко как, «изумительную пищу, приготовленную самой природой».

В молоке содержится все, что необходимо для жизни и развития человека. Молочные продукты (простокваша, кефир и др.) являются прекрасным лечебным средством для страдающих желудочно-кишечными заболеваниями, туберкулезом; при отравлениях хорошо очищают организм от токсичных элементов.

Включение молочных продуктов в пищевой рацион повышает его полноценность и способствует лучшему усвоению всех компонентов.

Молоко оказывает влияние на секрецию пищеварительных желез и при минимальном напряжении усваивается лучше и энергии требуется в 3-4 раза меньше.

Институт питания Академии Медицинских наук с другими научными учреждениями разработал нормы питания населения.

По научно обоснованным нормам молочные продукты должны составлять 1/3 пищевого рациона суточной потребности человека в пищу.

Взрослый человек ежедневно должен употреблять молочных продуктов в количестве: молока – 500 г, творога – 30 г, сметаны – 18 г, масла – 33 г, сыра – 18 г, сливки – 18 г, в пересчете на цельное молоко – 1,5 кг. Некоторые люди не переносят молоко и молочные продукты из-за

недостатка ферментов лактозы или слабой активности фермента, расщепляющего молочный сахар.

Наука о питании считает, что молоко и его продукты необходимо включать в состав рациона для человека в любом возрасте.

В физиологии питания человека большую роль играет все компоненты молока. Биологическая роль молока заключается в наличии в нем всех необходимых для организма человека витаминов. Содержание их меняется в зависимости от рациона кормления животных. Суточная потребность человека 1 литр молока, энергетическая ценность молока – 2720×10^3 Дж/кг биологическая ценность молока в том, что оно способствует созданию кислой среды в кишечном тракте и подавлению развития гнилостной микрофлоры. Молочные продукты используют как лечебное средство при интоксикации организма ядовитыми продуктами гнилостной микрофлоры.

В исследованиях академика И.П. Павлова было установлено, что для переваривания молока в желудке требуется самый слабый желудочный сок, а поэтому молочные продукты считают самой легкой пищей и применяются при всех заболеваниях: желудочно-кишечных, при истощении, малокровии, при сердечных заболеваниях, при болезни печени, поджелудочной железы, почек, ожирении, гипертонической болезни во всех случаях, когда необходимо освободить организм от излишней жидкости и вредных продуктов обмена.

Молоко применяют для предупреждения профессиональных заболеваний рабочих, при отравлении солями тяжелых металлов, кислотами и щелочами.

Молоко называют «соком жизни» и, употребляя по 1 литру в день молока, свою жизнь продлишь на 100 лет.

В связи с нехваткой содержания йода в воде считают необходимым выпускать молоко йодированное, так как молоко является лучше усваиваемым продуктом. Йодомарин врачи советуют запивать молоком, а употребляя молоко йодированное получается продукт два в одном. Употребляя молоко йодированное, йодсодержащие гормоны щитовидной железой – в виде комплексов с белками плазмы крови транспортируются в свободном виде.

При разрушении свободной формы гормона комплекс с белком диссоциирует и таким образом поддерживается нужная концентрация сигнальной молекулы йода.

Примечания:

1. Большая медицинская энциклопедия Б.В. Петровского / Советская энциклопедия. – Москва, 1976. – Т. 4. – С. 273-275.
2. Большая медицинская энциклопедия Б.В. Петровского / Советская энциклопедия. – Москва, 1976. – Т. 6. – С. 352-353.
3. Большая медицинская энциклопедия Б.В. Петровского / Советская энциклопедия. – Москва, 1976. – Т. 12. – С. 526-530.
4. Матусис И.И.. Витамины и антивитамины // «Советская Россия», 1975.
5. Медицинский вестник. Избранные статьи, 2001. – №33.