

## О пользе молока



О вкусах не спорят, ведь главное - польза. Американские ученые пришли к выводу, что употребление нежирных молочных продуктов способно на 50% снизить риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, таких, как инсульт и гипертония. Ученые на протяжении двух лет исследовали меню и привычки 6 тысяч человек, и результаты их исследования показали, что любители молочного довольно редко страдают заболеваниями сердца, в отличие от тех, кто такие продукты не жалуется. Вообще о пользе молочных продуктов спорить нечего, тут все и так очевидно. К примеру - молоко: его состав уникален! Этот продукт содержит все необходимые человеку вещества. Самое ценное в молоке - специальный белок, который усваивается организмом гораздо лучше, чем мясной. Также молоко содержит жиры, лактозу (молочный сахар), конечно же кальций и все известные витамины и ферменты. Особенно много в молоке витаминов В1 и В2, витамина группы D. А еще в нем в избытке содержатся калий, фосфор, железо, йод, цинк. Не любите молоко? Попробуй регулярно есть другие молочные продукты: творог, сметану, нежирный йогурт, кефир.

## О пользе меда: вкусное оздоровление



Мед – это продукт, который помогает сохранить не только здоровье, но и красоту. Лечебные свойства меда применяются на протяжении многих веков. В состав меда входит фруктоза, глюкоза, вода, ферменты и белки, витамины В1, В2, В6, Е, К, С и провитамин А-каротин, а также железо, медь, марганец, двуокись кремния, хлор, кальций, калий, натрий, фосфор, алюминий и магний. Мед практически не содержит пестицидов или других токсинов, поскольку подвергшиеся заражению пчелы обычно не добираются до улья. Первые упоминания о лечебных свойствах меда появились уже в Древнем Египте, повсеместно использовался мед и в Древней Руси. Существует даже наука, изучающая влияние продуктов пчеловодства на здоровье человека, - апитерапия.

### Полезные свойства меда

Мед – источник энергии и долголетия, его регулярное употребление придает силы, укрепляет иммунитет, помогает бороться с каждодневными стрессами, успокаивает и тонизирует. Мед позволяет восполнить дефицит питательных веществ в рационе; обладает антибактериальными свойствами, оказывает отхаркивающее, противовоспалительное и слабительное действие. В народной медицине мед повсеместно применяется при лечении ангины, насморка, ларингита, бронхита, трахеита, бронхиальной астмы, как сердечно-укрепляющее средство, при воспалении желудочно-кишечного тракта, почечных и желчных заболеваниях. Кроме того, мед обладает антисептическими свойствами и ускоряет заживление гнойных ран и ожогов.

Регулярное потребление даже незначительного количества меда (одна столовая ложка):

- уменьшает тревожность и способствует глубокому сну (если съесть мед вечером);
- помогает при несварении желудка;
- растворяет мокроту;
- придает силы и повышает выносливость.