

Пищевая ценность молока



- Пищевая ценность молока отражает полноту полезных его качеств. Среди всех пищевых продуктов молоко – самый полноценный, наиболее сбалансированный по незаменимым веществам продукт, рекомендуемый для питания людей всех возрастных категорий.
- Молоко отвечает в первую очередь потребностям растущего организма, оно способно удовлетворять организм ребенка в дефицитных аминокислотах: триптофане, лизине, метионине и гистидине. Благодаря химической структуре жира, специфическим качествам белков молоко наиболее приемлемо для переработки еще несовершенным пищеварительным трактом новорожденного. Так, для переваривания молока требуется в 3-4 раза меньше пищеварительной энергии, чем для переваривания белков хлеба, и самое малое количество панкреатического сока.
- Высокая питательная ценность молока обусловлена оптимальным содержанием в нем необходимых витаминов, а также благоприятным, почти идеальным соотношением их, при котором эти вещества в основном полностью усваиваются.
- В организме человека белки молока играют роль пластического материала, необходимого для построения новых клеток и тканей, образования биологически активных веществ, ферментов и гормонов. Степень чистой утилизации молочного белка в организме человека составляет 75%. Высокая биологическая ценность белков молока обусловлена составом, сбалансированностью незаменимых аминокислот, их хорошей перевариваемостью и усвояемостью в живом организме.
- Из 18 аминокислот молока 8 относится к незаменимым, т. е. к кислотам, не синтезируемым в организме, но без которых не могут быть построены молекулы белков. Такие незаменимые аминокислоты, как триптофан, метионин, изолейцин, лейцин, фенилаланин и валин, содержатся в белке молока в значительно больших количествах, чем в белках растительных продуктов, мяса и рыбы.
- Коллоидное состояние белков определяет их легкую доступность и перевариваемость протеолитическими ферментами. Так, казеин усваивается в организме на 95 %, сывороточные белки (альбумины и глобулины) - на 97 %.
- В молоке содержится довольно много углеводных компонентов, из которых 90% приходится на долю лактозы - углевода, характерного только для молока. Лактоза является источником энергии.
- Степень усвоения молочного сахара в организме человека составляет 98%. Лактоза способствует также лучшему усвоению кальция.
- Молоко, поступающее в организм человека, служит источником минеральных веществ, которые поддерживают кислотно-щелочное равновесие в тканях и осмотическое давление в крови, а также способствуют нормальной физиологической деятельности организма.
- Молоко является постоянным источником всех витаминов.
- Ежедневное потребление 0,5л цельного молока или кисломолочных напитков удовлетворяет значительную часть суточной потребности человека в пищевых веществах.