



**Международная академия методологии  
государственного управления**  
МОО

**Международное общественное движение  
«Созидание общества социальной справедливости»**  
МОО

# **Молоко – это эликсир жизни, здоровье и красота**

**Профилактико-превентивный подход**

**Вып.7**

**Том 421(463)**

**Москва – 2020**

**Научное,  
энциклопедическое многотомное издание  
«Человек и общество»  
(1991 -2020)**

**Основатель, научный редактор  
Комарова А.И.**

*Для государственных и негосударственных органов, общественных организаций и объединений, государственных деятелей, политиков, ученых, специалистов-практиков, преподавателей высших и других образовательных учреждений , аспирантов, студентов ..., а также широкого круга читателей, интересующихся вопросами утверждения правового государства, созидания истинно человеческого общества - общества социальной справедливости в России, Украине и в Мире*

**Молоко – это эликсир жизни, здоровье и красота / Здоровье. Гл. ред. Комарова А.И. Том 421(462). Вып. 7. М., 2020.**

©Всероссийское общественное движение «Социальная справедливость – будущее России», 2020.

**Настоящий Том 422(464) - это очередной выпуск 464 - томного Издания, который продолжает ДИАЛОГ – ОБРАЩЕНИЕ к социуму Планеты, государствам и народам - нашим современникам и будущим поколениям - созидателям ИСТИННО ЧЕЛОВЕЧНОГО ОБЩЕСТВА – ОБЩЕСТВА СОЦИАЛЬНОЙ СПРАВЕДЛИВОСТИ.**

**Основной из принципов нашей активности: «Прогрессивные идеи должны работать – звучать, как колокола, тиражироваться – пока не станут инициировать действия государственно-управленческого, политического, научного ... АВАНГАРДА общества, миллионов народных масс».**

**А.Комарова**

**Комарова Алина Ивановна – ректор Международной академии методологии государственного управления (МОО), председатель Международного антикоррупционного комитета (МОО), руководитель Международного общественного движения «Созидание общества социальной справедливости» (МОО), руководитель Международного общественного объединения «АНТИРАК» (МОО), академик Международной академии интегративной антропологии, академик Ноосферной общественной академии наук, доктор философских наук, юрист, профессор**



**Этот Том 422(464). Вып7.  
одной из 49 рубрик «ЗДОРОВЬЕ»  
ИЗДАНИЯ, которое действует  
с 1991 года (Москва-Киев).**

**На 22.05.2020 г. у нас более 1124 500 читателей**

**Наша деятельность основана на объединении усилий и возможностей ученых и практиков России и всего мира по реализации профилактико-превентивного подхода, результатов мониторинго-экспертных исследований, утверждения и развития принципов ЧЕЛОВЕЧНОГО ОБЩЕСТВА – ОБЩЕСТВА СОЦИАЛЬНОЙ СПРАВЕДЛИВОСТИ в решении проблем ЗДОРОВЬЯ — ДОЛГОЛЕТИЯ.**



**Молоко – это эликсир жизни, здоровье и красота / Здоровье. Гл. ред. Комарова А.И. Том 421(462). Вып. 7. М., 2020.**



## **В чем польза молока для здоровья, красоты и приготовления пищи?**

Оксана Манкевич

Важнейшая составляющая коровьего молока — кальций. При этом молоко содержит и другие элементы, которые помогают кальцию усваиваться: фосфор, витамин D, магний. Кальций укрепляет костные ткани, участвует в формировании коллагена. Особенно много значит кальций в жизни женщин бальзаковского возраста. Читает Юрий Берингов



Фото: Iamnao, Shutterstock.com

Дело в том, что в этот период у женщин появляется опасность серьезного заболевания — остеопороза, приводящего к хрупкости и ломкости костей. Поэтому женщинам никак нельзя обходиться без здорового питания в виде молока и молочных продуктов. Также без молока нельзя обходиться и людям, занимающимся тяжелым физическим трудом (например, спортсменам), ведь молоко — хороший источник рибофлавина. Еще в молоке много углеводов, т. е. так называемого «мышечного топлива», и белков, просто необходимых для поддержания мышц в отличной форме. Пол-литра молока удовлетворяют суточную потребность в белке как минимум на 20%. Молоко помогает снизить высокое кровяное давление и снижает риск возникновения некоторых видов рака. Кисломолочные продукты нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта, что положительно влияет на иммунную систему человека. При отравлении кислотами, щелочами, тяжелыми металлами, алкоголем или недоброкачественной пищей можно предотвратить печальные последствия, если выпить литр-полтора цельного теплого молока. стакан теплого молока на ночь действует как мягкое снотворное.



Пейте молоко — будете здоровы и красивы! Как уже говорилось выше, содержащийся в молоке кальций отвечает за формирование коллагена. Поэтому молоко является эффективным оружием в борьбе с увяданием кожи. А в сочетании с фосфором кальций отвечает за крепость и белизну зубов. Пейте молоко — будете здоровы и красивы  
Фото: [pixabay.com](http://pixabay.com)  
К моей подруге, когда она подрабатывала массажисткой во времена учебы в мединституте, на массаж ходила женщина, которой на первый взгляд можно было дать лет 30. Подруга была восхищена ее кожей и состоянием груди. Однажды клиентка опоздала на процедуру и объяснила это тем, что нянчилась с внуком. Видя изумление моей подруги, она сообщила, что ей 45 лет. Женщина призналась, что ничего не делает для поддержания молодости, но подозревает, что это заслуга молока и молочных продуктов, которые она безумно любит и с детства потребляет в неограниченных количествах. Молоко находит свое применение в изготовлении косметики по уходу за кожей и волосами. Применяется молоко и для ухода за лицом, телом и волосами в домашних условиях. Очень

полезна кефирная маска для волос — за 30–60 минут до мытья нанести на волосы кефир, подогретый до комнатной температуры, укутать теплым платком. Эта маска полезна для пересушенных, секущихся волос. При солнечном ожоге кожи на пораженные места несколько раз наносят кефир или сметану. Процедура способствует быстрому заживлению кожи. Если начать выполнять процедуру сразу после прихода с пляжа, то велика вероятность, что кожа через пару дней не начнет облезать. Если беспокоят мешки или синяки под глазами, пригодится такой рецепт молодости — творог завернуть в бинтик и положить на глаза минут на 20 — припухлости сразу пройдут. Если выполнять эту процедуру в течение десяти дней, то пройдет и синева. Прекрасное средство для кожи тела. Молотый кофе смешиваем со сметаной или сливками, можно добавить мед. Получается скраб. Наносим массирующими движениями этот скраб на тело, оставляем на несколько минут, а затем смываем без мыла. Во-первых, это средство придает коже тела тонус и упругость, ощутимые уже после первого применения. Во-вторых, кофе борется с целлюлитом, а еще придает коже легкий оттенок загара. Ванна с добавлением молочно-медовой смеси хорошо смягчает кожу



Фото: pixabay.com Легендарные Нефертити и Клеопатра регулярно принимали молочные ванны. Для этих целей они использовали женское, верблюжье или ослиное молоко. Во многих SPA-салонах предлагают процедуру «Ванна Клеопатры». Такую процедуру вы можете делать и дома. При этом большего эффекта от ванны можно добиться, если в молоко (2–3 литра на целую ванну) добавить стакан меда. Перемешать, вылить в теплую воду в ванне, дать раствориться и полежать в этой ванне в течение 30–40 минут. Эта процедура способствует смягчению кожи, усилению ее упругости. Польза молока есть и при приготовлении пищи: если вымачивать сушеные грибы в молоке, то после отваривания их будет не отличить от свежих. В молоке рекомендуется вымачивать в течение часа говяжью печень, тогда она после обжаривания будет сочной и нежной. Если картофельное пюре сделать на молоке, то оно будет вкуснее и нежнее, чем приготовленное на воде. Молочные каши незаменимы на завтрак. Из молока изготавливают мороженое, многие сорта конфет, шоколад, различные десерты. Почти все виды теста делаются на

молоке или его производных. Из молока делаются кремы для тортов и пирожных. Нежный кекс с молочным кремом Фото: pixabay.com Рецепт вкусного кекса: понадобится 400 г кефира или сметаны, сахар — от 200 до 400 г (в зависимости от того, насколько сладким мы хотим видеть наш будущий кекс), 2 яйца, мука и разрыхлитель теста, ваниль, цукаты и сухофрукты (можно и без них). В кефир добавляем яйца, сахар. Вымешиваем. В муку высыпав разрыхлитель теста, затем муку понемногу добавляем к кефиру. Муки нужно 2–3 стакана. Разрыхлитель теста добавляется обычно из расчета 1 упаковка на 500 г муки. Вымешиваем тесто до средней густоты, добавляем ваниль, цукаты или сухофрукты (изюм, нарезанные чернослив, курагу). Форму застилаем бумагой, смазываем маслом, выливаем тесто и ставим в духовку, прогретую до 220 градусов. Первые 30 минут духовку не открываем. Печется кекс минут 40–50. К кексу можно сделать молочный крем — в пол-литра молока добавляем шесть столовых ложек муки, вымешиваем, ставим на медленный огонь и доводим до кипения. Полученную кашку остужаем. Сливочное масло (200–250 г) взбиваем с сахарной пудрой или сахаром (добавлять сахар по вкусу, время от времени проверяя сладость масла), затем понемногу добавляем охлажденное молоко, сваренное с мукой. Все взбиваем в однородную пышную массу. Наш кекс делим вдоль пополам, промазываем молочным кремом, наносим крем на верх кекса. Вкуснотища! Куриное филе по-королевски Фото: pixabay.com Молоко используют и для приготовления соусов к мясу и другим продуктам. Предлагаю вам попробовать оригинальный рецепт вкусного блюда: «Куриное филе по-королевски». Куриное филе (примерно 700 г) режем, быстро обжариваем до румяной корочки. Обжариваем шампиньоны (400–600 г). Болгарский перец режем соломкой и тушим на сливочном масле. Затем в одной посуде соединяем обжаренное филе и шампиньоны, тушеный перец. Все это тушим на медленном огне минут 5–10. В это время в сливки (или в жирное молоко) добавляем муку (на стакан сливок 1 столовую ложку муки; для соуса понадобится 1,5–2 стакана), хорошо размешиваем. Сливки добавляем к тушеным продуктам, доводим до кипения и тушим еще минут 5, постоянно помешивая. Попробуйте! Итак, молоко необходимо человеку, чтобы быть здоровым, красивым и хорошо и вкусно питаться! Желаю вам здоровья, красоты и приятного аппетита!

Оксана Манкевич

<https://shkolazhizni.ru/health/articles/7468/>

© Shkolazhizni.ru

## Ученые определили ежедневную норму молочных продуктов

19.05.2020.

Алексей Даничев

Масштабное международное исследование определило, что всего две порции молочных продуктов в день снижают риск развития диабета, гипертонии и метаболического синдрома. Результаты опубликованы в журнале *BMJ Open Diabetes Research & Care*.

Более ранние исследования, проводимые в Северной Америке и Европе, показали, что высокое потребление молочных продуктов снижает риск диабета, повышения кровяного давления и метаболического синдрома — комплекса факторов, приводящих к преждевременной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. Однако ученые не знали, можно ли эти результаты распространять на всех людей планеты.

В новом, самом масштабном за всю историю исследовании приняли участие 147 812 человек в возрасте от 35 до 70 лет из 21 страны, включая как развитые, например, **Швеция** и **Канада**, так и развивающиеся — **Бангладеш**, **Колумбия**, **Иран** и другие.

За участниками наблюдали более девяти лет. Обычное потребление пищи за предыдущий год каждый раз оценивалось с помощью регулярного заполнения опросников, по которым определялся уровень в рационе молочных продуктов, таких как молоко, йогурт, йогуртовые напитки, сыр и блюда, приготовленные из молочных продуктов. Отдельно учитывались цельномолочные и обезжиренные продукт с содержанием жира один-два процента. Масло и сливки были выделены в особую группу, поскольку в некоторых странах их не употребляют в пищу.

Была также собрана информация о личной истории болезни каждого участника, использовании рецептурных лекарств, образовательном уровне, курении и параметрах веса, роста, окружности талии, артериального давления, холестерина и уровня глюкозы в крови натощак.

Результаты показали, что при среднем употреблении двух порций жирных молочных продуктов в день риск развития гипертонии и диабета уменьшался, соответственно, на 11 и 12 процентов. Такое количество молочных продуктов авторы исследования считают оптимальным, так эффект от увеличения дозы был незначительным — у тех, кто употреблял в сутки три порции молочных продуктов, это снижение составляло 13 и 14 процентов.

Под порцией понимались: 240 миллилитров молока, около 20 граммов сыра, упаковка натурального йогурта, 120 граммов, или полчашки творога.

Эффект от обезжиренных продуктов был значительно ниже, поэтому ученые рекомендуют употреблять именно цельные, а не обезжиренные молочные продукты.

Более 47 тысяч из участников исследования имели не просто диабет или гипертонию, а метаболический синдром — сочетание таких факторов, как повышенное артериальное давление, излишний вес, низкий уровень полезного холестерина, высокое содержание в крови жиров и глюкозы.

Для них эффект снижения риска развития заболевания при ежедневном употреблении молочных продуктов был еще выше — от 24 до 28 процентов по сравнению с теми, у кого в рационе эти продукты отсутствовали.

Ученые отмечают, что их исследование — обсервационное, и не ставит своей целью выяснение причин.

"Если наши результаты будут подтверждены в достаточно крупных и долгосрочных испытаниях, то увеличение потребления молочных продуктов может стать осуществимым и недорогим подходом к снижению метаболического синдрома, гипертонии, диабета и, в конечном счете, сердечно-сосудистых заболеваний во всем мире", — пишут авторы статьи.

<https://ria.ru/20200519/1571693497.html>.

## 10 причин пить молоко каждый день

«Пейте, дети, молоко — будете здоровы!» — фраза, знакомая с детства. Но мало кто из взрослых знает, почему молоко считается полезным. Об этом и пойдёт речь в статье.

### Причина 1: крепкие кости и зубы

Один из самых важных макроэлементов для жизнедеятельности организма — кальций. Он участвует в процессе свёртывания крови, оказывает влияние на сокращения



мышц, регулирует секрецию гормонов и нейромедиаторов. Но главная его миссия — здоровье костей и зубов.

Молоко богато кальцием. В 100 мл содержится 120 мг этого минерала. В этом напитке кальций находится в наиболее усваиваемой для человека форме. Два стакана молока в день — это почти половина суточной нормы кальция.

Именно поэтому молоко рекомендуют пить детям и подросткам. Скелет активно растёт, костная ткань динамично обновляется — нужно много кальция. Во взрослом возрасте регулярное употребление молока снижает риск развития остеопороза. При условии, конечно, занятий спортом. Также за счёт кальция молоко предотвращает кариес.

### **Причина 2: сильный иммунитет**

Для правильного усвоения кальция организму нужен витамин D. Он повышает всасывание кальция клетками желудка на 30–40%, а также помогает в его усвоении почкам.

Но на этом полезные функции витамина D не заканчиваются. Он участвует в синтезе некоторых гормонов и клеток. Так, витамин D влияет на область костного мозга, которая вырабатывает моноциты — клетки, укрепляющие иммунитет.

Самый простой способ получать витамин D — нежиться под лучами солнца. Организм синтезирует его под воздействием ультрафиолета. Однако в большей части нашей страны солнечная активность зимой и в межсезонье настолько мала, что организм почти не вырабатывает витамин D.

Восполнять недостаток приходится из других источников. В молоке витамина D не так много, но вполне достаточно, чтобы кальций хорошо усваивался, а иммунитет повышался. Кроме того, выпускают молоко, дополнительно обогащённое витамином D.



[Wavebreakmedia/Depositphotos.com](https://www.wavebreakmedia.com/Depositphotos.com)

### **Причина 3: улучшение настроения**

Итак, витамин D участвует в выработке некоторых гормонов. В частности, серотонина. Это гормон счастья. Он напрямую влияет на настроение, аппетит и сон. Перебои в выработке серотонина приводят к ощущению усталости и даже депрессиям. Возможно, поэтому от стаканчика молока с печеньем становится так тепло и уютно.

#### **Причина 4: профилактика рака**

По некоторым данным, витамин D может играть роль в росте клеток, предотвращающих злокачественные новообразования толстого кишечника. Исследователи также связывают это с нехваткой естественного солнечного света.

Ещё есть мнение, что кальций и лактоза, содержащиеся в молочных продуктах, могут предотвратить рак яичников у женщин.

Нельзя точно сказать, насколько верны эти гипотезы. Но то, что учёные относятся к молоку серьёзно, — бесспорно.

#### **Причина 5: укрепление сердца и сосудов**

Больше, чем кальция, в молоке только калия: 146 мг на 100 мл. Помимо того, что калий поддерживает кислотно-щелочное равновесие крови и водный баланс организма, принимает участие в передаче нервных импульсов и необходим для синтеза белка, он ещё играет важную роль в расширении сосудов и снижении артериального давления.

Такой точки зрения придерживается доктор медицины Марк Хьюстон (Mark Houston) из Медицинского центра Университета Вандербильта. В одном из своих исследований он выявил, что у добровольцев, потреблявших 4 069 мг калия в день, риск развития ишемической болезни сердца на 49% ниже по сравнению с теми, в чьём рационе калия вчетверо меньше.

Люди, пьющие нежирное молоко, обогащают организм калием и тем самым укрепляют свои сосуды, нормализуют давление и сердечный ритм.

#### **Причина 6: рост мышц**

В молоке довольно много белка. Молочный белок на 80% состоит из казеина и на 20% из белка сыворотки и обладает полезными свойствами обоих.

Белок — главный строительный материал для мышц. Неслучайно многие атлеты пьют его после тренировок. Во время физической активности протеин в мышечной ткани разрушается — для восстановления нужна подпитка.

#### **Причина 7: хороший сон**

Кроме помощи в росте и восстановлении мышц, богатые белком продукты благотворно влияют на сон. Они вызывают сонливость и успокаивают пищеварение. Заснуть, когда, к примеру, разыгралась изжога, невозможно.

Как уже упоминалось, молоко обладает релаксирующим свойством. Но главное, оно способствует выработке мелатонина — гормона, регулирующего суточные ритмы человека. Попробуйте выпить стакан тёплого молока с мёдом, когда не спится, и не заметите, как окажетесь в царстве Морфея.



[Goodluz/Depositphotos.com](https://www.depositphotos.com/10000000/Goodluz/)

### **Причина 8: красивая кожа**

Один из секретов божественной красоты Клеопатры — знаменитые молочные ванны. Этот напиток до сих пор широко используется в косметологии. Но, чтобы иметь красивую кожу, не обязательно молоко втирать в неё в виде масок. Ведь оно содержит витамин А.

Витамин А называют витамином красоты. Он способствует синтезу гиалуроновой кислоты в эпидермисе, благодаря чему кожа имеет подтянутый вид. Также витамин А для кожи лица — основной фактор образования коллагена, отвечающего за свежесть и упругость кожи.

### **Причина 9: доступность и безопасность**

Жители городов лишены возможности пить молоко прямо из-под коровы. Но это не значит, что им можно забыть о пользе натурального молока.

Современные технологии позволяют сохранять весь спектр полезных веществ молока: витамины D и A, кальций, калий, фосфор, белок и другие. Это называется ультрапастеризацией. Во время этого уникального процесса происходит бережная термическая обработка высококачественного молока. В результате оно очищается от микробов, но сохраняет витамины и микроэлементы.

Ультрапастеризованное молоко разливают по шестислойным асептическим упаковкам. Это позволяет защитить напиток от воздействия внешней среды, проникновения микробов и солнечного света. Благодаря асептической упаковке молоко может храниться до полугода до момента вскрытия. Без консервантов.



Асептическая упаковка

Таким образом, в ультрапастеризованном молоке в асептической таре сохранены полезные вещества и оно надёжно защищено от порчи.

**Причина 10: это вкусно!**

Вы любите молоко?

Сложно встретить человека, который бы не пил молоко по гастрономическим убеждениям. Молочный коктейль, какао, кофе с молоком, молоко с хлопьями — всё это безумно вкусно. И, пожалуй, это главное, почему молоко стоит пить каждый день!





<https://lifehacker.ru/10-prichin-pit-moloko/>.

\* \* \*