

КОРИСНИЙ ПРОДУКТ

Соеве молоко захищає печінку від ожиріння

Соеве молоко запобігає утворенню жирових відкладень у печінці, виявили дослідники з Університету Іллінойсу (США). Для США проблема ожиріння печінки є дуже актуальною. Безліч дорослих людей мають таке захворювання, що довго не проявляє себе симптомами, але загрожує серйозними порушеннями в роботі всього організму. Дослідження показали, що регулярне вживання соєвого молока знижує обсяг жирових відкладень у печінці на 20%.

Крім того, речовини, виявлені в соєвому молоці, перешкоджають утворенню тригліцеридів, накопичення яких є причиною розвитку захворювань серцево-судинної системи. Також регулярне вживання соєвого молока допоможе в боротьбі з надлишковою вагою.

Секрет цього продукту криється у великій кількості білків, які практично повністю складаються із водорозчинних альбумінів і глобулінів, завдяки чому легко засвоюються людським організмом.

ЕКЗОТИЧНИЙ ФРУКТ

Олія авокадо нейтралізує вільні радикали



величезних доз заліза, яке провокує вироблення великої кількості вільних радикалів.

На думку дослідників, секрет криється в здатності авокадо нейтралізувати небезпечні молекули кисню — вільні радикали. Молекули запускають ланцюгову реакцію, що призводить до руйнування клітинних оболонок, протейнів і навіть ДНК. У принципі ці молекули є нормальними «відходами» в організмі, але їх накопичення, спровоковане курінням, радіацією, забрудненням, може сильно підірвати здоров'я.

Експерти стверджують, що унікальність авокадо в тому, що компоненти цього фрукта можуть «добратися» до радикалів у мітохондріях (постачають клітину енергією). Якщо радикали вражають мітохондрії, припиняється вироблення енергії і клітина відмирає.

ПРИРОДНА АПТЕКА

Риб'ячий жир знімає прояви пародонтиту

Від пародонтиту — запалення тканин навколо зубів — страждають більше половини дорослих. Цей стан пов'язаний із підвищеним ризиком розвитку інсульту й серцево-судинних захворювань. Тому вчені з Університету Південної Австралії вирішили перевірити, чи можуть добавки зі вмістом риб'ячого жиру виступати як додаткова терапія при пародонтиті.

Фахівці зі Школи стоматології при університеті з'ясували, що в тих випадках, де для терапії пародонтиту використовувалася комбінація риб'ячого жиру й аспіріну, прояви захворювання в пацієнтів знижувалися.

Однак у висновках вчені ре-



комендують тим, хто приймає аспірін, що, як відомо, розріджує кров, перш ніж збільшувати споживання омега-3 жирних кислот, порадитися з лікарем. Оскільки їх надлишок може сповільнити процес згортання крові.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Огірки містять вітаміни групи B, аскорбінову кислоту (вітамін C), багато цінних мінеральних речовин, особливо заліза, кальцію, фосфору. В 100 грамах огірка міститься всього 10 калорій

Огірки сприяють формуванню легкого і корисного дієтичного харчування

Огірок зволожує, омолоджує шкіру, сприяє злушчуванню ороговілого епідермісу

Огірки не містять ніяких шкідливих домішок і підходять для харчування навіть людям із різними алергічними реакціями

Огірковий сік використовували як ефективний жарознижувач засіб не тільки при лихоманці, а й при опіках



Огірок прекрасно втамовує голод, забезпечує швидке почуття насичення

Огірок корисний при отруєннях, а щоденне вживання сприяє очищенню організму

Огірок сприяє кращому засвоєнню білків із їжі

Корисні властивості огірків зберігаються і в консерваціях

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Огірковий сік протипоказаний при гастриті, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, при ентеритах, колітах, ниркових хворобах, пієлоциститі з лужною реакцією сечі. Солені і мариновані огірки протипоказані при гострих і хронічних гепатитах, холециститах, жовчокам'яній хворобі.

Джерело: газета «Відомості.UA»

Фісташки поліпшують роботу кишечника

Фісташки сприятливо впливають на роботу кишечника. Фахівці з Інституту харчових і сільськогосподарських наук університету Флориди в ході дослідження прийшли до висновку, що вживання фісташок впливає на рівень корисних бактерій у травному тракті. Фісташки володіють пребіотичними властивостями завдяки вмісту харчового волокна, що слугує поживою для природних бактерій. Крім того, вони містять фітохімікати, що змінюють склад бактерій у травному тракті.



Поганий настрій може бути симптомом порушення кровообігу

Пригнічений настрій протягом тривалого часу — привід перевірити стан судин. Нове дослідження показало, що депресія може бути одним із симптомів порушення кровообігу. Вчені запросили понад тисячу добровольців, за фізичним і психологічним здоров'ям яких спостерігали сім років. За цей час у 12% учасників було діагностовано депресію на фоні захворювання периферичних артерій.

Молоко — збалансована їжа, приготована самою природою



Цінність молока пояснюється його унікальним і універсальним складом, добре збалансованим співвідношенням компонентів і легкозасвоюваною їх формою. Воно містить все, що необхідно новонародженому організму, — «будівельний» матеріал (білки) для росту і розвитку, енергію (вуглеводи і жир), мінеральні речовини, вітаміни, ферменти (для допомоги у перетравленні поживних речовин), імуноглобуліни. Якщо молоко ідеально відповідає потребам новонароджених, то чому б воно мало бути шкідливим для дорослих?

Молочні білки за перетравлюваністю і збалансованістю амінокислотного складу належать до найбільш біологічно цінних білків у природі. Їх засвоюваність організмом становить 96-98%. Додатково потреба дітей і дорослих у білках становить 70 грамів, а 1 л молока містить близько 35 г. Основні білки молока — казеїни — легко перетравлюються в нашому організмі. Білки сироватки молока багаті на триптофан, який разом із лізином і нікотиновою кислотою бере участь у розвитку кісткової та м'язової тканин, що особливо важливо для дітей і підлітків. Вони також багаті на метіонін, який має антисклеротичні властивості і попереджує жирове переродження печінки, тому необхідний для людей середнього і похилого віку. У казеїні високий вміст валіну, необхідного для нормальної діяльності нервової системи.

Молочні білки нейтралізують отруйні важкі метали та інші шкідливі для здоров'я людини речовини. Крім того, імуноглобуліни молока виконують функції антитіл.

ЦІКАВО ЗНАТИ

У піці знайшли протиракові речовини

Як стверджують американські вчені, корисні компоненти містяться у спеціях орегано, особливо в піці. Дослідники з Університету Лонг-Айленда (США) провели лабораторні тести з клітинами раку простати, які показали, що компонент орегано знешкоджує ракові клітки. Зокрема йдеться про речовину карвакрол, що викликає апоптоз — процес, який призводить до самознищення ракових клітин.

«Нам відомо, що орегано має протизапальні властивості й антибактеріальний ефект. За ефективністю впливу на рак цю спецію можна прирівняти до суперпродукту — куркуми», — відзначив керівник дослідження доктор Супрія Бавадекар.

Раніше дослідники вже публікували несподівані відкриття про те, що вживання піци знижує ризик виникнення раку. Тоді протираковий ефект пов'язували з лікопіном, який надає червоних кольорів томатам, що додаються у піцу.

Жир є важливою енергетичною частиною молока. Його енергетична цінність у 2 рази вища, ніж молочного цукру і білку. Коefіцієнт перетравлення молочного жиру становить 97-99%.

Важливий компонент молока — молочний цукор (лактоза). На відміну від інших цукрів, лактоза відносно гірше розчиняється у воді, повільно всмоктується у кишковому тракті й цим стимулює розвиток

Молочні білки за перетравлюваністю і збалансованістю амінокислотного складу належать до найбільш біологічно цінних білків у природі. Їх засвоюваність організмом становить 96-98%.

мікроорганізмів, які утворюють молочну кислоту, пригнічують розвиток гнильної мікрофлори, сприяють кращому всмоктуванню кальцію і фосфору, що особливо важливо для дітей і людей похилого віку. Лактоза складається з глюкози і галактози. Галактоза необхідна для побудови тканин мозку. Похідне лактози — лактулоза — визнана у світі основним пребіотиком (стимулює ріст корисної мікрофлори в кишківнику).

Молоко — незамінне джерело кальцію. 1 літр молока забезпечує добову потребу дітей у кальції і

ДОСЛІДЖЕННЯ

Кава врятує від сухості очей



Вживання кави дозволяє істотно знизити негативні наслідки довготривалої роботи за комп'ютером, вважають японські дослідники з Токійського університету. Фахівці повідомили, що кава сприяє процесу слізозовиділення, що відчутно знижує прояви так званого синдрому сухого ока.

Як зазначають медики, надмірне напруження очей, пов'язане

майже забезпечує її у фосфорі. Тому молоко й молочні продукти вкрай необхідні для дітей і підлітків та жінок після 40 років.

Молоко є також важливим джерелом забезпечення організму вітамінами А, Д, В2, Е. 50-70% потреби людини у вітаміні В2 і 20-70% — у вітаміні В12 задовольняється за рахунок молока і кисломолочних продуктів, а вершкове масло і сири є основним постачальником вітамінів А і Д. Завдяки наявності в молоці кальцію, фосфору та вітамінів попереджається розвиток авітамінозів.

Коров'яче молоко є сировиною для виробництва молочних продуктів різних груп, зокрема кисломолочних: кисломолочні напої, сметана, кисломолочний сир. Молочна кислота, яка утворюється в значних кількостях, пригнічує в кишківнику розвиток гнильної мікрофлори. Клінічно підтверджено лікувальний ефект кисломолочних продуктів при інфекційних захворюваннях горла, легенів, травного тракту.

Засвоєння кисломолочних продуктів є кращим, оскільки білки в них під дією кислоти згортаються і стають доступнішими для дії травних ферментів. Споживання кисломолочних продуктів рекомендують при неперетравності молока, що зумовлено відсутністю у деяких дорослих люди ферменту лактази, здатної розщеплювати молочний цукор.

Добре засвоєння молока забезпечується при мінімальній роботі травних залоз, тому воно корисне при захворюваннях шлунково-кишкового тракту (гастрит, виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки). Незначний вміст у молоці натрію дозволяє рекомендувати його при серцево-судинних і ниркових захворюваннях. Завдяки відносно низькій калорійності (63 ккал/100 г) молоко і молочні продукти можна використовувати у тих випадках, коли необхідно обмежувати калорійність їжі. А в тих випадках, коли необхідно підвищити калорійність раціону, слід вживати сири, масло та сметану.

Отже, молоко та молочні продукти задовольняють усі харчові потреби для всіх вікових груп, а також для людей здорових і тих, хто потребує дієтичного харчування.

Завідувач кафедри технології переробки молока Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій Орися ЦІСАРИК