

Роспотребнадзор напоминает, что молоко и молочные продукты относятся к продуктам с высокими показателями пищевой ценности. Они содержат значительное количество незаменимых нутриентов, обладают высокой переваримостью и усвояемостью. В питании молоко и молочные продукты являются основными источниками животного белка (незаменимых аминокислот).

В одной чашке молока содержится:

- 8 г качественного белка с полным аминокислотным составом;
- 8 г жира;
- 13 г углеводов;
- 146 калорий;
- кальций - 276 мг (28% дневной нормы);
- витамин Д - 24% дневной нормы;
- витамин В2 (рибофлавин) - 26% дневной нормы;
- витамин В12 - 18% дневной нормы;

- калий - 10% дневной нормы;
- фосфор - 22% дневной нормы;
- витамин А, витамин В1 и В6, селен, цинк и магний.

Употребление молока и молочной продукции ненадлежащего качества может стать причиной возникновения целого ряда заболеваний. В первую очередь – острых кишечных инфекций, так как молоко и молочные продукты относятся к скоропортящейся продукции и являются благоприятной средой для быстрого размножения болезнетворных микроорганизмов. Кроме того, через сырое молоко больных коров человеку могут передаваться такие тяжелые инфекции как туберкулез, бруцеллез, ящур.

В целях профилактики заболеваний, передающихся через молоко и молочную продукцию, необходимо:

- покупать молоко и молочные продукты в установленных местах, при наличии холодильного оборудования, информации о продукции и ее изготовителе;
- не следует покупать молоко и молочные продукты у частных лиц, реализующих продукцию без ветеринарно-санитарных документов, в неустановленных местах;
- соблюдать условия хранения и сроки годности молока и молочной продукции, установленные ее изготовителем;
- сырое молоко перед употреблением необходимо обязательно прокипятить;
- предпочтение следует отдавать молоку и молочной продукции в промышленной

упаковке.

При покупке молока в упаковке, прежде всего, обратите внимание на ее внешний вид. Упаковка не должна быть вздутой или поврежденной, а тем более открытой.

Вскрытая упаковка должна храниться в соответствии с условиями хранения, указанными производителем на этикетке. Даже если молоко не изменилось во вкусе и запахе употреблять его после истечения этих сроков не следует.

Необходимо отметить, что наименование молочной продукции, изготовленной с использованием заменителей молочного жира (с замещением в количестве не более 50%), должно начинаться со слов – «Молокосодержащий продукт с заменителем молочного жира». На потребительской упаковке обязательно указывается информация о наличии в продукте растительных масел.

Рекомендации по употреблению молока:

- Молоко и молочные продукты – продукты ежедневного потребления.
- Взрослому здоровому человеку рекомендуется ежедневно 2 стакана молока и жидких кисломолочных продуктов, ломтик сыра (20г), порция сливочного масла (12г) и 30 г творога (одна стандартная пачка в неделю).

Будьте здоровы!



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ОСНОВА СБАЛАНСИРОВАННОГО РАЦИОНА

Роспотребнадзор напоминает, что молоко и молочные продукты относятся к продуктам с высокими питательными свойствами. Молоко и молочные продукты являются основными источниками животного белка (незаменимых аминокислот).

В ОДНОЙ ЧАШКЕ МОЛОКА СОДЕРЖИТСЯ

- 8 г белка с полным аминокислотным составом;
- 8 г жира;
- 13 г углеводов;
- 146 калорий;
- кальций - 276 мг (28% дневной нормы);
- витамин Д - 24% дневной нормы;



- витамин В12
- витамин А
- калий
- фосфор
- витамин С
- витамин Е
- витамин К
- витамин РР
- витамин Н
- витамин Р
- витамин В6
- витамин В2
- витамин В5
- витамин В9
- витамин В1
- витамин В3
- витамин В4
- витамин В7
- витамин В8
- витамин В10
- витамин В11
- витамин В13
- витамин В14
- витамин В15
- витамин В16
- витамин В17
- витамин В18
- витамин В19
- витамин В20
- витамин В21
- витамин В22
- витамин В23
- витамин В24
- витамин В25
- витамин В26
- витамин В27
- витамин В28
- витамин В29
- витамин В30
- витамин В31
- витамин В32
- витамин В33
- витамин В34
- витамин В35
- витамин В36
- витамин В37
- витамин В38
- витамин В39
- витамин В40
- витамин В41
- витамин В42
- витамин В43
- витамин В44
- витамин В45
- витамин В46
- витамин В47
- витамин В48
- витамин В49
- витамин В50
- витамин В51
- витамин В52
- витамин В53
- витамин В54
- витамин В55
- витамин В56
- витамин В57
- витамин В58
- витамин В59
- витамин В60
- витамин В61
- витамин В62
- витамин В63
- витамин В64
- витамин В65
- витамин В66
- витамин В67
- витамин В68
- витамин В69
- витамин В70
- витамин В71
- витамин В72
- витамин В73
- витамин В74
- витамин В75
- витамин В76
- витамин В77
- витамин В78
- витамин В79
- витамин В80
- витамин В81
- витамин В82
- витамин В83
- витамин В84
- витамин В85
- витамин В86
- витамин В87
- витамин В88
- витамин В89
- витамин В90
- витамин В91
- витамин В92
- витамин В93
- витамин В94
- витамин В95
- витамин В96
- витамин В97
- витамин В98
- витамин В99
- витамин В100

