



Канадские ученые подсчитали оптимальную дозу молока, которую нужно выпивать детям, чтобы нормально развиваться. Оказалось, что растущему организму нужно 2 стакана молока, то есть в общей сложности около 500 миллилитров.

Молоко — незаменимый источник витамина D для ребенка, особенно в зимний период. Оно укрепляет кости, защищает сердечно-сосудистую систему и предотвращает аутоиммунные заболевания. Но дозу 500 мл ученые советуют не превышать, ибо это может привести к дефициту железа, что чревато другими проблемами со здоровьем.

Врачи изучили соотношение потребления молока и уровня витамина D и железа у 1311 детей. Выяснилось, что у тех из них, кто пил по 2 чашки молока в день, уровень витамина D был на должном уровне. А у выпивавших больше двух чашек отмечалось понижение показателя железа. Исключение составляли малыши со смуглой кожей, которые по естественным причинам чаще испытывают недостаток в витамине D. Медики рекомендовали им пить больше двух чашек молока, особенно в зимние месяцы, когда мало солнца.

Однако выдающийся американский ученый, крупнейший представитель школы натуральной гигиены XX века **Герберт М. Шелтон** (Herbert M. Shelton, 1895-1985) по поводу употребления молока не столь оптимистичен в своей книге "Основы правильного питания" он пишет:

*"Молоко является питанием для новорожденных млеко-питающих. Оно очень хорошо разведено и хорошо приспособлено к нежному и неразвитому желудку новорожденного, ради которого оно и вырабатывается. Молоко коровы готово удовлетворить питательные потребности теленка, козье - козленка, молоко суки - потребности щенка и т.д. У всех млеко-питающих молодняк определенное время поддерживается естественным путем исключительно на молоке - молоке своей матери, специально для него приготовленном. Но приходит время, когда молодые животные инстинктивно начинают добавлять в свою пищу и другие продукты, и, наконец, полностью отказываются от материнского молока и этот источник питания „пересыхает". У всех млекопитающих лакта-ционный период короткий. То же самое происходит в человеческом роде. **Из этого видно, что природа не сотворила нас для молочного питания.***

Она не предусматривает снабжения нас молоком, кроме как на определенной стадии нашего развития."

Детям нужно пол-литра молока в день, утверждают канадские ученые. А так ли это на самом деле?

Автор: Администратор

20.12.2012 07:38 - Обновлено 20.12.2012 08:02

Полностью прочитать статью о молоке Герберта М. Шелтона можно в его статье ["Молоко в питании человека"](#)