

## Молочные вопросы

Молоко - один из самых доступных напитков, если у тебя есть корова под рукой. Ну, или хотя бы магазин.

Несколько вопросов о молоке, ответы на которые будут тебе полезны.

Молоко поможет похудеть?

Вполне возможно. Полугодовые исследования Университета Теннесси показали, что увеличение содержания кальция в рационе ускоряет потерю веса. Причем просто кальций действует не так эффективно, как молоко. По мнению исследователей, белок, содержащийся в молоке, усиливает эффект сжигания жиров. Если, конечно, не запивать им эклеры.

Молоко поможет нарастить мускулы?

Белки молочной сыворотки и казеин являются высококачественными протеинами. Белки сыворотки быстро расщепляются на аминокислоты и попадают в кровь, что делает молоко отличным напитком после завершения тренировки. Казеин усваивается медленнее, попадая в твою кровь в течение долгого времени небольшими порциями. Так что молоко определенно поможет тебе нарастить мышечную массу (особенно цельное, как говорят знатоки из техасского Университета). При правильных режимах тренировки и питания, разумеется.

Не вредят ли гормоны?

Ты наверняка слышал, что коровам и прочей живности для ускорения роста дают гормоны. Естественно, эти гормоны попадают и в молоко. И они даже могут навредить тебе, но только если ты вдруг решишь принимать молоко внутривенно. Те же, кто предпочитает традиционные методы принятия пищи - ртом, могут не переживать. Процесс пищеварения разрушает гормоны.

А антибиотики?

Это пока не известно. Кто-то считает, что молоко от коров, которым колют антибиотики, может снизить для тебя эффект некоторых лекарств. Но если тебя это успокоит, найти молоко от «чистых» коров сейчас практически не реально. Так что если антибиотики и зло, то, к сожалению, неизбежное.

Обезжиренное полезнее?

Большинство исследователей полагают, что употребление цельного молока повышает уровень холестерина. А обезжиренное такого эффекта не дает. Ученые из Дании установили, что употребление 8 стаканов цельного молока в день повышает уровень «плохого» холестерина на 6%. С другой стороны, содержание триглицеридов (нейтральных жиров, повышающих вероятность болезней сердца) снизилось на 22%. А британские ученые советуют выпивать по 2 стакана любого коровьего молока в день, чтобы снизить вероятность инфаркта и инсульта.

Сухое молоко - это хорошо?

Судя по всему, да. Исследования Института питания АМН показали, что сухое молоко по пищевой и биологической ценности практически не уступает молоку обычному. А ведь его еще и хранить удобнее. Вот если бы оно еще и по вкусу не уступало исходному продукту, цены бы ему не было.

А если добавлять молоко в чай или кофе?

Будет вкусно, да. Но не факт, что полезно. На сегодняшний день установлено, что в чае молоко снижает эффективность катехинов (веществ, защищающих твое сердце). Впрочем, если ты чаще пьешь просто чай, беспокоиться не о чем. Примерно та же ситуация и с кофе. Кофеин вымывает кальций, который, в принципе, можно компенсировать употреблением молока. Правда, молока нужно будет пить больше, чем ты добавляешь в кофе.

Что в итоге?

Судя по всему, плюсов у молока все же больше, чем минусов. И если у тебя нет проблем с усвоением лактозы или даже молоко нравится тебе на вкус, то пей смело. Только помни, что оно является лишь полезной добавкой к правильному рациону и образу жизни.