

Алевтина Корзунова

Молочное чудо



Алевтина Корзунова

Молочное чудо

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6149708

Молочное чудо: Научная книга; 2013

Аннотация

Книга о чудодейственных свойствах любимого с детства продукта – молока. В этой книге содержатся сведения о применении молочных продуктов в косметологии и при лечении различных заболеваний, в частности, при ожогах, отравлениях, ревматизме, при заболеваниях опорно – двигательного аппарата и др.

Содержание

Введение	5
Глава 1	9
При простудных заболеваниях	14
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Алевтина Корзунова

Молочное чудо

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Нам всем с детства внушали, что для здоровья нужно пить молоко, и в этом уверены почти все. В то же время сегодня многие современные ученые утверждают, что молоко – подходящая еда только для младенцев, а вот кисломолочные продукты – прекрасное питание для всех. На самом деле все далеко не так однозначно, как на первый взгляд. Наши знания о молоке и молочных продуктах довольно ограничены и чаще всего сводятся к их гастрономическому употреблению. А между тем все молочные продукты, как и само молоко, это очень эффективные лекарства, которые способны помочь как при употреблении внутрь, так и при наружном применении.

Было бы ошибкой сказать, что молоко, а тем более кисломолочные продукты, полезны только маленьким детям. Врачи и сейчас рекомендуют регулярно употреблять их всем взрослым людям любого возраста. Конечно, как и в любом совете, есть свои ограничения и правила. Молоко и молочные продукты чаще всего применяются как средство лечебного питания.

Все молочные продукты отличаются высокой усвояемостью и питательностью, содержат вещества, укрепляющие иммунную систему и сдерживающие рост болезнетворных микробов. Цельное свежее молоко используется в лечебном

питании при гастритах и язвенной болезни желудка, сердечно-сосудистых заболеваниях, при недостаточности кровообращения, туберкулезе, различных воспалительных процессах. В то же время молоко противопоказано при воспалении тонких и толстых кишок (энтероколитах), некоторых формах гастрита и при пищевой аллергии.

Состав молока меняется в зависимости от вида и породы животного. Белковый состав молока отличается особой сложностью. Врачи считают, что молочные белки являются полноценными, поскольку содержат все незаменимые аминокислоты. Можно рекомендовать употребление молока и молочных продуктов в качестве питания, нормализующего обмен веществ.

Все виды живых йогуртов, ряженки, простокваши и варенца, т. е. кисломолочных продуктов, обладают послабляющим действием, уменьшают гнилостные и бродильные процессы в кишечнике и показаны при запорах. Йогурты и варенец с успехом применяются при назначении разгрузочных диет, при лечении ожирения, сердечно-сосудистой недостаточности, при усиленном газообразовании (метеоризме) в кишечнике.

Сливки получают из молока путем отстаивания или центрифугирования. В них содержится значительно больше жира, чем в молоке, и соответственно меньше воды с растворенными в ней белками, сахарами, минеральными солями и витаминами. В диетотерапии сливки используют при язвен-

ной болезни и гастритах.

Сметану производят путем заквашивания сливок молочнокислыми бактериями, в результате чего кислотность сметаны увеличивается. Сметану используют в лечебном питании для улучшения вкуса блюд при диетах, исключающих содержание хлора и при нарушении обмена жиров.

Благодаря тому, что в твороге молочный белок подвергнут температурной обработке, он более доступен для расщепления ферментами. Поэтому творог представляет собой легкоусвояемый продукт. Установлено, что на переваривание творога выделяется в несколько раз меньше желудочного сока, соляной кислоты и ферментов, чем на сквашенное и цельное молоко. Творог содержит все жизненно важные для организма аминокислоты, особенно метионин и холин. Он благоприятно влияет на печень, препятствуя отложению в ней жиров, выводит холестерин из организма.

Причиной нашего разговора послужил возросший интерес читателей к целебным свойствам молочных продуктов и некоторой путанице в лечении ими. К сожалению, далеко не каждого человека сегодня можно назвать абсолютно здоровым. Причин возникновения и прогрессирования заболеваний в человеческом организме можно назвать множество: это и наследственная предрасположенность, и переутомление, и малоподвижный образ жизни, и нагрузки на нервную систему, и экологическое загрязнение среды.

Но и в таких неблагоприятных условиях можно с уверен-

ностью сказать, что залогом здоровья является сбалансированное, правильное питание. Если вы привыкните задумываться над тем, что следует и чего не следует есть, то сможете сберечь свое здоровье и молодость. А для этого нужно знать, какие полезные вещества входят в состав употребляемых вами продуктов. Дальнейший материал мы разделили по главам, в которых расскажем вам о способах применения молока и его производных при различных заболеваниях.

Глава 1

Молоко

Молоко содержит белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины. Молочная промышленность выпускает в продажу охлажденное и пастеризованное молоко.

Охлажденное или цельное молоко наиболее полезно, так как в нем содержится большое количество питательных веществ. С другой стороны, охлажденное молоко является самой благоприятной средой для развития и размножения различных микроорганизмов, далеко не всегда полезных человеку. Некоторые из этих микроорганизмов вредны и крайне опасны для жизни и здоровья человека, так как являются возбудителями туберкулеза, бруцеллеза, брюшного тифа, дифтерии и пр.

Молочная промышленность производит животное масло, цельномолочную и кисломолочную продукцию, сыр, брынзу, молочные консервы... Из всего обилия наименований нас интересуют только некоторые. Среди них охлажденное, пастеризованное, стерилизованное и т. д. молоко, а также различные кисломолочные продукты.

1. Охлажденное молоко – это молоко, первичная обработка которого позволяет сохранить его пищевые качества, избавить от бактерий (при температуре $+15^{\circ}\text{C}$ их жизнедеятельность подавляется).

тельность в значительной степени снижается, а при +4 °С прекращается), предохранить от скисания и порчи. Вместе с тем благоприятная среда для развития особо устойчивых бактерий сохраняется.

2. Пастеризованное молоко – молоко, подвергнутое нагреву до строго определенной температуры, а затем охлаждению.

3. Стерилизованное молоко получается путем обработки цельного молока паром под давлением (до 140–150 °С). Помимо вышеперечисленных видов, существует также молоко повышенной жирности (до 6 %). Такое молоко получают путем нормализации, т. е. добавления определенного количества жира (сливок).

4. Топленое молоко с содержанием жира 4–6 % вырабатывают из смеси молока и сливок. Отличительной особенностью технологии является тепловая обработка, обуславливающая цвет и вкус продукта. Топленое молоко получают (в домашних условиях) томлением пастеризованного молока в закрытой посуде при температуре 95–100 °С в течение нескольких часов. При этом молоко приобретает приятный бежевый оттенок.

5. Белковое молоко характеризуется пониженным содержанием жира и повышенным содержанием молочного белка. В процессе приготовления этого продукта проводят двойную нормализацию исходного сырья по содержанию жира и сухих веществ. По содержанию жира нормализуют, добавляя

обезжиренное молоко, или проводя частичное сепарирование молока, или же добавляя к обезжиренному молоку цельное. Для нормализации сухих обезжиренных веществ в молоко добавляют сухое или сгущенное молоко. Нежирное молоко получают обратным способом, т. е. сепарируя или удаляя из молока часть находящихся в нем сливок.

6. Витаминизированное молоко готовят, добавляя в цельное молоко витамин С из расчета 100 мг на 1 кг продукта. Это молоко рекомендуют в качестве лечебного и профилактического средства для борьбы с простудными заболеваниями.

7. Другая разновидность молочных продуктов – сливки. Они образуются из жира молока, который накапливается на поверхности, если дать молоку отстояться в течение нескольких часов. Сливки – это высокопитательный и полезный продукт, который легко и почти полностью усваивается человеческим организмом. Они обладают мягким и нежным вкусом, что делает их незаменимыми и ценными в кулинарии.

Натуральное молоко – сложный пищевой продукт, в котором содержится (в среднем): 3,7 % жиров; 3,5 % белков; 4,9 % лактозы (молочного сахара); 0,7 % минеральных соединений; 87,2 % воды.

От жирности молока зависит его качество. Характерный вкус сливочного масла определяется молочным жиром, который по химическому составу отличается от жиров других

видов. Хотя этот жир имеет животное происхождение, в нем содержится (по массе) лишь 0,3 % холестерина. Молочный жир легче прочих составляющих и при отстаивании молока всплывает, образуя слой сливок. В натуральном молоке жир распределен по всему объему в виде мелких шариков (капель), заключенных в тонкую оболочку, препятствующую их слипанию. В молоке содержится три вида белков: казеин, альбумин и глобулин. Казеин содержит наиболее важные аминокислоты.

Лактоза (молочный сахар) встречается только в молоке. На вкус она не такая сладкая, как сахароза (тростниковый или свекловичный сахар), и менее растворима в воде, но именно она придает молоку сладковатый привкус. Установлено, что участие лактозы в пищеварительном процессе способствует удержанию кальция в организме. Однако существует и проблема неприятия лактозы человеческим организмом, что типично для представителей этнических групп или целых народов, в рационы которых обычно не входит молоко. Неприятие лактозы проявляется, как правило, через заболевания желудочно-кишечного тракта – различные гастриты и диарею. Однако люди, страдающие от несовместимости их организмов с лактозой, могут без ущерба для своего здоровья употреблять в пищу (лучше – небольшими порциями) кисломолочные продукты типа пахты или йогурта.

Минеральные вещества, содержащиеся в молоке, являются весьма существенными составляющими питания. Наибо-

лее важны из них кальций и фосфор, которые совершенно необходимы для восстановления костных тканей. Всего 0,9 литра молока дает организму кальция столько же, сколько 20 куриных яиц или 11,7 кг постной говядины или 2,2 кг пшеничного хлеба. В молоке присутствуют все витамины, но больше всего в нем рибофлавина и лактофлавина.

Все с детства прекрасно знают, что, если простудился, нужно пить теплое молоко с медом и малиновым вареньем. На самом деле спектр применения молока настолько широк, что и представить сложно. Молоко может серьезно помочь вашему здоровью при тяжелых различных заболеваниях.

При простудных заболеваниях

Требуется: 1 стакан молока, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Растворить в теплом молоке мед. Перемешать.

Применение. Выпить сразу после появления симптомов простуды. Стакан молока с медом, выпитого на ночь, также предотвратит развитие насморка и избавит от сопутствующих ему неприятных ощущений: воспалений слизистой, покраснения глаз. Но не стоит забывать, что все эти средства помогают только в том случае, если простуда еще не окончательно захватила ваш организм.

Промывание носа настоями или отварами лекарственных растений с добавлением меда – хорошее средство от насморка. Приготовьте, например, отвар ромашки аптечной.

Требуется: 1 ч. л. цветков ромашки аптечной, 1 стакан молока, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. соли.

Приготовление. Цветки залить молоком, довести до кипения и кипятить на медленном огне примерно 3–4 минуты. Добавить соль и мед, перемешать до полного растворения.

Применение: Промыть теплым раствором нос так, чтобы смесь попала и в носоглотку. При насморке и застарелом гайморите полезно вкладывать небольшие комочки меда величиной с горошину в ноздри. Это следует делать на ночь.

Гайморит может быть следствием частых простудных заболеваний. Эта болезнь излечивается с помощью такого средства.

Требуется: 1 л молока, 2 ст. л. меда.

Приготовление. В кастрюлю с кипящим молоком добавить мед, снять ее с огня.

Применение. Накрывшись одеялом, вдыхать пар поочередно каждой ноздрей. Эту воду надо использовать в течение дня, каждый раз добавляя очередную порцию меда. Проводить ингаляцию как можно чаще, не менее 6 раз в день.

Хронический насморк – явление весьма неприятное, однако его лечение будет успешным при использовании молока и эвкалипта.

Требуется: 1 ч. л. измельченного листа эвкалипта, 3 стакана молока, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Эвкалипт залить молоком, добавить немного соли и меда. Дать смеси настояться 20 мин., затем процедить и остудить до теплого состояния.

Применение. Втягивать носом полученный настой (поочередно каждой ноздрей), затем выпускать его через рот. Так использовать всю жидкость, повторять процедуру утром и вечером.

Требуется: 1 луковица, 1 ст. л. молока, чистая марля.

Приготовление. Натереть на терке небольшую луковицу, слегка отжать сок, добавить молоко и выложить кашицу на марлю, сложенную в несколько слоев.

Применение. Нижнюю часть носа смазать любым подсолнечным маслом и приложить компресс. Процедуру следует проводить в течение суток не менее 3 раз.

Следующее средство поможет предотвратить грипп, и защита эта будет надежнее всяких химических препаратов. При ангине, гриппе, ОРЗ рекомендуются следующие средства.

Требуется: 1 ст. л. измельченной сухой травы зверобоя, 1 стакан кипящего молока, 4 ст. л. меда.

Приготовление. Залить сухую траву зверобоя кипящим молоком, настаивать 2 часа, процедить, добавить мед.

Применение. Пить теплый настой по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

Требуется: 1 стакан ягод брусники, 0,5 стакана сока лимона, 1 стакан ягод малины, 0,5 стакана ягод кизила, 1 стакан молока.

Приготовление. Все компоненты осторожно смешать в стеклянной или керамической посуде.

Применение. Полученную смесь принимать 4–5 раз в день за 30 минут до еды по 100 г.

Молоко с маслом поистине универсально. Оно используется и в качестве мази, и в качестве лекарства для внутреннего применения, и в качестве оригинального добавления к блюдам. Готовить его довольно просто.

Требуется: 1 лимон, 1 ч. л. растительного масла, 3 ст. л. молока.

Приготовление. Измельчить лимон вместе с кожурой, пропустив его через мясорубку, залить растительным маслом и молоком, оставить на 3 часа.

Применение. В период заболевания гриппом смазывать этим маслом десны до и после еды, ушные раковины и подошвы ног на ночь.

При появлении первых признаков заболевания следует принять меры предосторожности. Устоять перед гриппом вам поможет следующая смесь.

Требуется: 1 л молока, 1 ст. л. соли, 1 лимон, 3 ст. л. меда, 6 таблеток витамина С.

Приготовление. В кипяченое молоко добавить соль, сок лимона, мед, измельченные таблетки аскорбиновой кислоты. Все размешать до полного растворения.

Применение. Всю приготовленную жидкость выпить теплой не ранее чем за 2 часа до еды. Поэтому делать это рекомендуется в свободный день. Средство чрезвычайно эффективное, после его приема грипп вам не грозит.

Следующее средство поможет быстро и эффективно бороться с гриппом и с простудой.

Требуется: 50 г измельченной коры ивы, 50 г цветков ромашки, 50 г плодов шиповника, 50 г меда, 1 л молока.

Приготовление. Смешать все компоненты в небольшой эмалированной посуде, залить молоком, настаивать 10 минут, процедить, отжать.

Применение. Пить по 0,3 стакана теплого молока 3 раза в день за 15 минут до еды.

При упадке сил, который возникает при различных заболеваниях, в том числе и простудных, можно применять следующие средства.

Требуется: 0,5 стакана измельченных листьев алоэ, 0,75 стакана меда, 3 стакана свежего молока.

Приготовление. Измельчить листья алоэ, смешать их с медом и настаивать в темном месте 3 дня. Затем добавить свежее молоко и настаивать в темном месте сутки. Процедить.

Применение. Полученную жидкость принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день перед едой.

Требуется: 1 кг ягод калины, 400 мл молока.

Приготовление. Ягоды калины отделить от веточек, протереть через мелкое сито или пропустить через мясорубку. Сок отжать, а выжимки смешать с половиной указанного количества молока. Оставшееся молоко добавить в сок. Вы-

жимки положить в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить на медленный огонь. Через 30 минут переложить ягоды в нагретые банки, добавить горячий сок и закрыть прокипяченными крышками.

Применение. Принимать по 1 ст. л. смеси 3 раза в день во время эпидемии гриппа. Перед употреблением взболтать.

Хорошим противовоспалительным действием обладает смесь молока и сливочного масла.

Требуется: 0,5 л свежего молока и 4 ст. л. масла.

Приготовление. Масло нужно растопить и добавить в молоко. Все хорошо перемешать.

Применение. Полученный раствор нужно принимать 3 раза в день после еды по 100 г.

Требуется: 3–4 зубчика чеснока, 1 стакан молока.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.