

Beneficiile consumului de lapte și produse lactate



Laptele este unul dintre cele mai complete alimente existente



- ❧ **Laptele este singurul aliment consumat în perioada de început a vieții de către toate mamiferele, inclusiv de către om.**
- ❧ **Laptele oricărui mamifer are exact cantitatea necesară de proteine, calciu și vitamine necesare creșterii și dezvoltării puilor acestora.**

3



Compoziția laptelui



- ❧ **Apă:** componenta majoritară. Laptele este format din 80-87% apă.
- ❧ **Carbhidrați:** lactoza este principalul zahăr din lapte.
- ❧ **Proteine:** proteinele din lapte sunt considerate a avea valoare biologică ridicată și conțin numeroși aminoacizi esențiali. Laptele este format din 3-4% proteine.
- ❧ **Grăsimi:** acestea constituie 3 – 6% din lapte.
- ❧ **Vitamine:** Dintre toate vitaminele conținute de lapte, merită menționate vitamina A, vitamina D, riboflavina (B2), cianocobalamina (B12) și tiamina (B1).
- ❧ **Minerale:** Laptele este foarte bogat în minerale, care sunt de obicei sub formă de săruri. Laptele conține calciu, potasiu, fosfor, iod, sodiu, clorură, magneziu și zinc.

Laptele este una dintre principalele surse de calciu ale naturii

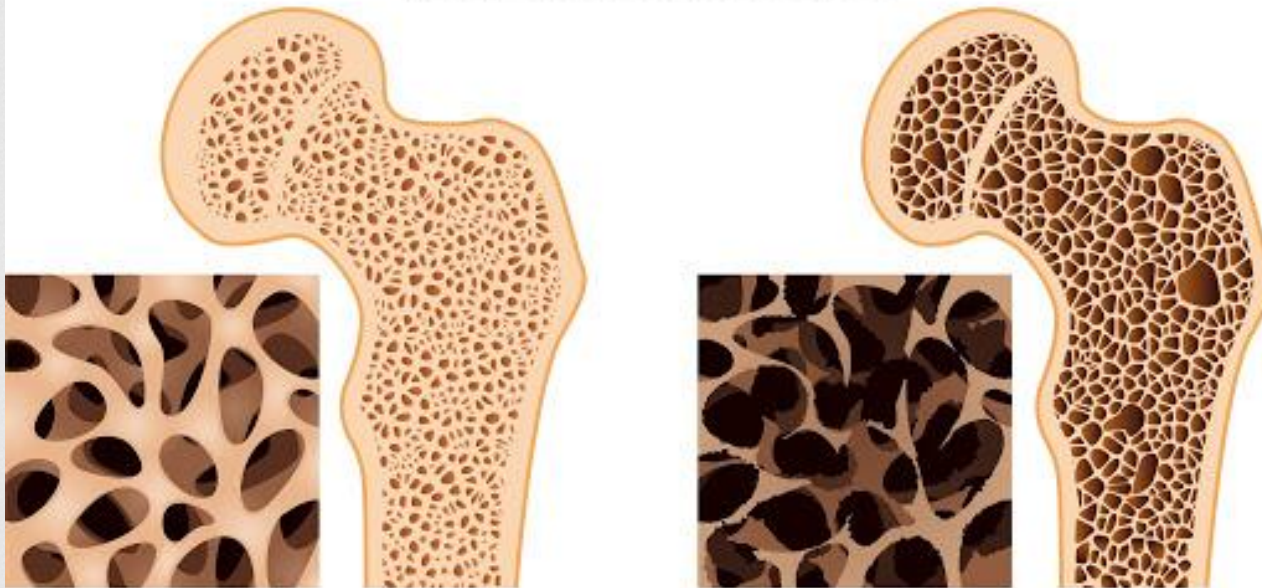


☞ Calciul este esențial pentru formarea și îngrijirea oaselor.

☞ Consumul adecvat de lapte și produse lactate din copilărie și de-a lungul vieții ajută la menținerea unor oase puternice și le protejează împotriva unor afecțiuni cum este osteoporoza.



Osteoporoza - Diferenta dintre oase



Os sanatos

Os afectat de osteoporoza

Laptele previne apariția cariilor



∞ Calciul din lapte întărește smaltul dinților, prevenind apariția cariilor, iar cazeina, o proteină conținută de lapte, formează o peliculă protectoare la nivelul dinților protejându-i împotriva acidității locale.

Persoanele care beau lapte trăiesc mai mult



Deși este foarte nutritiv, foarte multe persoane sar peste consumul de lapte. Cercetătorii de la universitățile *Cardiff* și *Bristol* spun că **laptele reduce riscul decesului în urma problemelor de inimă, precum infarctul, cu aproximativ 20%**. Cercetătorii au analizat 324 de studii anterioare și au concluzionat că datorită calităților nutriționale pe care le are, laptele ne ajută să supraviețuim.

După sport, laptele cu cacao este cel mai indicat



☞ Laptele cu cacao vă poate oferi mult **mai multă energie** decât băuturile calorice sau energizante. În urma unui studiu realizat de către experții de la *Universitatea din Texas*, cicliștii care au consumat lapte cu cacao după antrenamente aveau o formă fizică mult mai bună și, în plus, timpul de antrenament a scăzut.

Doza zilnică de lapte recomandată



- ❧ **Copii 1 – 12 ani: 400 – 600 ml**
- ❧ **Adolescenți: 300 – 500 ml**
- ❧ **Adulți: 250 – 300 ml**
- ❧ **Persoane expuse la substanțe toxice: 500 ml**
- ❧ **Vârstnici: 300 – 500 ml**

TIPURI DE LAPTE. PRODUSE ALIMENTARE OBȚINUTE DIN LAPTE

Tipuri de lapte

După metoda de conservare:

Pasteurizat

Sterilizat

UHT

După conținut în nutrienți și forma de prezentare

Integral

Parțial degresat

Degresat

Omogenizat

Concentrat, Condensat

Laptele cu compoziție modificată

Praf



Produse lactate

Derivați de fermentație:

Brânzeturi

Produse lactate acide:

iaurt, chefir, sana

Derivate grase:

Smântână

Unt

Frișcă

Derivate de uz industrial

Cazeină

Lactoză



Webografie



↻ <https://slideplayer.gr/slide/14585073/>

↻ http://www.sfatulmedicului.ro/Alimentatia-sanatoasa/beneficiile-laptelui_8712

↻ <https://www.farmaciata.ro/descoperiti-beneficiile-laptelui/>