

В чем польза молока для здоровья, красоты и приготовления пищи?

Важнейшая составляющая молока – кальций. При этом молоко содержит и другие элементы, которые помогают кальцию усваиваться: фосфор, витамин D, магний. Кальций укрепляет костные ткани, участвует в формировании коллагена. Особенно много значит кальций в жизни женщин бальзаковского возраста. Дело в том, что в этот период у женщин появляется опасность серьезного заболевания – остеопороза, приводящего к хрупкости и ломкости костей. Поэтому женщинам никак нельзя обходиться без молока и молочных продуктов.

Также без молока нельзя обходиться и людям, занимающимся тяжелым физическим трудом (например, спортсменам), ведь молоко – хороший источник рибофлавина. Еще в молоке много углеводов, т.е. так называемого «мышечного топлива», и белков, просто необходимых для поддержания мышц в отличной форме. Пол-литра молока удовлетворяют суточную потребность в белке как минимум на 20%.

Молоко помогает снизить высокое кровяное давление и снижает риск возникновения некоторых видов рака. Кисломолочные продукты нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта, что положительно влияет на иммунную систему человека. При отравлении кислотами, щелочами, тяжелыми металлами, алкоголем или недоброкачественной пищей можно предотвратить печальные последствия, если выпить литр-полтора цельного теплого молока. стакан теплого молока на ночь действует как мягкое снотворное.

Пейте молоко – будете здоровы и красивы! Как уже говорилось выше, содержащийся в молоке кальций отвечает за формирование коллагена. Поэтому молоко является эффективным оружием в борьбе с увяданием кожи. А в сочетании с фосфором кальций отвечает за крепость и белизну зубов.

К моей подруге, когда она подрабатывала массажисткой во времена учебы в мединституте, на массаж ходила женщина, которой на первый взгляд можно было дать лет 30. Подруга была восхищена ее кожей и состоянием груди. Однажды клиентка опоздала на процедуру и объяснила это тем, что нянчилась с внуком. Видя изумление моей подруги, она сообщила, что ей 45 лет. Женщина призналась, что ничего не делает для поддержания молодости, но подозревает, что это заслуга молока и молочных

продуктов, которые она безумно любит и с детства потребляет в неограниченных количествах.

Молоко находит свое применение в изготовлении косметики по уходу за кожей и волосами. Применяется молоко и для ухода за лицом, телом и волосами в домашних условиях.

Очень полезна кефирная маска для волос – за 30-60 минут до мытья нанести на волосы кефир, подогретый до комнатной температуры, укутать теплым платком. Эта маска полезна для пересушенных, секущихся волос.

При солнечном ожоге кожи на пораженные места несколько раз наносят кефир или сметану. Эта процедура способствует быстрому заживлению кожи. Если начать выполнять процедуру сразу после прихода с пляжа, то велика вероятность, что кожа через пару дней не начнет облезать.

Если беспокоят мешки или синяки под глазами, пригодится такой рецепт – творог завернуть в бинтик и положить на глаза минут на 20 – припухлости сразу пройдут. Если выполнять эту процедуру в течение десяти дней, то пройдет и синева.

Прекрасное средство для кожи тела. Молотый кофе смешиваем со сметаной или сливками, можно добавить мед. Получается скраб. Наносим массирующими движениями этот скраб на тело, оставляем на несколько минут, а затем смываем без мыла.

Во-первых, это средство придает коже тела тонус и упругость, ощутимые уже после первого применения. Во-вторых, кофе борется с целлюлитом, а еще придает коже легкий оттенок загара.

Легендарные Нефертити и Клеопатра регулярно принимали молочные ванны. Для этих целей они использовали женское, верблюжье или ослиное молоко. Во многих SPA-салонах предлагают процедуру «Ванна Клеопатры». Такую процедуру вы можете делать и дома. При этом большего эффекта от ванны можно добиться, если в молоко (2-3 литра на целую ванну) добавить стакан меда. Перемешать, вылить в теплую воду в ванне, дать раствориться и полежать в этой ванне в течение 30-40 минут. Эта процедура способствует смягчению кожи, усилению ее упругости.

Молоко полезно при приготовлении пищи. Если вымачивать сушеные грибы в молоке, то после отваривания их будет не отличить от свежих. В молоке рекомендуется вымачивать в течение часа говяжью печень, тогда она после обжаривания будет сочной и нежной. Если картофельное пюре сделать на молоке, то оно будет вкуснее и нежнее, чем приготовленное на воде. Молочные каши незаменимы на завтрак. Из молока изготавливают мороженое, многие сорта конфет, шоколад, различные десерты. Почти все виды теста делаются на молоке или его производных. Из молока делаются крема для тортов и пирожных.

Рецепт вкусного кекса: понадобится 400 г кефира или сметаны, сахар – от 200 до 400 г

(в зависимости от того, насколько сладким мы хотим видеть наш будущий кекс), 2 яйца, мука и разрыхлитель теста, ваниль, цукаты и сухофрукты (можно и без них). В кефир добавляем яйца, сахар. Вымешиваем. В муку высыпав разрыхлитель теста, затем муку понемногу добавляем к кефиру. Муки нужно 2-3 стакана. Разрыхлитель теста добавляется обычно из расчета 1 упаковка на 500 г муки. Вымешиваем тесто до средней густоты, добавляем ваниль, цукаты или сухофрукты (изюм, нарезанные чернослив, курагу). Форму застилаем бумагой, смазываем маслом, выливаем тесто и ставим в духовку, прогретую до 220 градусов. Первые 30 минут духовку не открываем. Печется кекс минут 40-50.

К кексу можно сделать молочный крем – в пол-литра молока добавляем шесть столовых ложек муки, вымешиваем, ставим на медленный огонь и доводим до кипения. Полученную кашку остужаем. Сливочное масло (200-250 г) взбиваем с сахарной пудрой или сахаром (добавлять сахар по вкусу, время от времени проверяя сладость масла), затем понемногу добавляем охлажденное молоко, сваренное с мукой. Все взбиваем в однородную пышную массу. Наш кекс делим вдоль пополам, промазываем молочным кремом, наносим крем на верх кекса. Вкуснотища!

Молоко используют и для приготовления соусов к мясу и другим продуктам. Предлагаю вам попробовать вкусное блюдо «Куриное филе по-королевски». Куриное филе (примерно 700 г) режем, быстро обжариваем до румяной корочки. Обжариваем шампиньоны (400-600 г). Болгарский перец режем соломкой и тушим на сливочном масле. Затем в одной посуде соединяем обжаренное филе и шампиньоны, тушеный перец. Все это тушим на медленном огне минут 5-10. В это время в сливки (или в жирное молоко) добавляем муку (на стакан сливок 1 столовую ложку муки; для соуса понадобится 1,5-2 стакана), хорошо размешиваем. Сливки добавляем к тушеным продуктам, доводим до кипения и тушим еще минут 5, постоянно помешивая. Попробуйте!

Итак, молоко необходимо человеку, чтобы быть здоровым, красивым и хорошо и вкусно питаться! Желаю вам здоровья, красоты и приятного аппетита!

Автор - **Оксана Манкевич**

[Источник](#)