

Какое молоко полезнее?

Молоко – очень важный и, главное, полезный продукт. Свою жизнь каждый младенец начинал с молока матери. Оно дает все необходимые питательные вещества, витамины, а также укрепляет иммунитет. Молоком лечатся во время простуды, а самые красивые женщины в истории принимали молочные ванны. Но молоко бывает разное, и про каждый вид надо знать.

Самое распространенное – коровье молоко. Оно в изобилии продается в наших магазинах. На картонных пакетах и полиэтиленовых упаковках перечислено множество составляющих – это и белки, и жиры, и углеводы, и витамины. Однако соотношение всех этих питательных веществ далеко не идеально. Например, грубого белка казеина здесь слишком много, а углеводов – слишком мало. Из-за этого коровье молоко усваивается желудочно-кишечным трактом довольно тяжело.

Совсем иначе дело обстоит с молоком козьим. О его чудодейственных свойствах и пользе до сих пор ходят легенды. Древние врачи лечили им лихорадку, заболевания почек и нервные расстройства. Последнее, кстати, совершенно обосновано: недавно в козьем молоке были обнаружены вещества, по своему строению похожие на бензодиазепины – снотворные, применяемые в медицине. Так что успокаивающее действие этого напитка хорошо объяснимо с биохимической точки зрения. Его хорошая усвояемость тоже имеет научную трактовку. Дело в том, что в козьем молоке белки, жиры и углеводы содержатся в очень уравновешенных пропорциях, как раз в таких, на которые «запрограммирован» человеческий организм. К тому же в нем есть много средне-цепочечных липидов, которые всасываются в кровь без предварительного расщепления желчью. А это значит, что усваиваются они очень быстро и почти не откладываются в толщу подкожно-жировой клетчатки. Проще говоря, от козьего молока не толстеют.

Но есть у чудо-напитка и свои недостатки. Во-первых, это довольно специфический запах и неприятный привкус. Второй опасной стороной козьего молока считается его инфицированность. Белая жидкость может кишеть возбудителями всевозможных болезней, например, клещевого энцефалита. Так что молоко обязательно нужно кипятить – только тогда оно становится безопасным и не может причинить здоровью никакого вреда.

Кобылье молоко ценится еще больше козьего. Правда, пить его в сыром виде довольно затруднительно из-за высокой жирности. А вот кумыс мало того что вкусен, так еще и очень полезен. Его делают путем сбраживания: в молоко добавляют закваску и оставляют его на пару дней в тепле. После этого в напиток, конечно же, появляются градусы. Однако их совсем немного, примерно так же, как в кефире. Тем не менее, у кумыса достаточно выражен хмельной эффект, наверное, из-за того, что алкоголь всасывается в кровь еще в желудке, а молочные белки и жиры – только через несколько часов после поступления в кишечник.

Кумыс издревле ценится за свои целебные качества. Раньше им лечили буквально все, начиная от чахотки и заканчивая неврозами. Сейчас старинная традиция опять входит в моду в Башкортостане, начали открываться так называемые «кумысолечебницы». Эффект от употребления кумыса сопоставим с талассотерапией: у человека нормализуются сон, работа кишечника и артериальное давление.

Однако самым ценным, самым полезным считается молоко ослицы. Древние римлянки умывали им лицо. Они считали, что такая процедура сохранит молодость и упругость кожи. А предания рассказывают об омолаживающих ваннах из молока ослицы. Многочисленные исследования выявили, что некоторые белки, содержащиеся в ослином молоке, стимулируют синтез коллагена. А это вещество, как известно, является структурным остовом кожи. Так что молоко ослицы действительно является своеобразным аналогом «эликсира молодости». Кроме того, ослиное молоко содержит в себе антиоксиданты. Также в нем содержатся липолитические ферменты – соединения, расщепляющие жировые молекулы в желудочно-кишечном тракте. Именно поэтому любую трапезу лучше всего запивать ослиным молоком.

Автор - **Юлия Белич**

[Источник](#)