



Кальций в молочных продуктах поможет сохранить здоровье и красоту зубов

Молочные и кисломолочные продукты – это источник кальция, фосфора и магния, то есть тех микроэлементов, которые активно участвуют в развитии и сохранении здоровья зубов. Такая «компания» способствует и их полноценному усвоению.

Кальций необходим для прочности дентина – основы зуба. Именно в молочных продуктах он содержится в оптимальных количествах: например, 300 мг в стакане молока, 400-450 мг в стакане йогурта, 125 мг в 100 г творога. Норма – 1000 мг кальция в день, а для детей, пожилых людей, беременных женщин даже больше.

Фосфор снижает кислотность продуктов жизнедеятельности, которые кариозные бактерии оставляют на эмали. А вместе с кальцием он образует соединения, отвечающие прочность твердых тканей. А витамин B2 препятствует воспалению языка и образованию язв ротовой полости.

Считается, что ежедневное употребление 60-70 г сыра — хорошее профилактическое средство от кариеса. Кстати, в сыре «Гауда» достаточно большое содержание и кальция, и фосфора. В молоке и твороге присутствуют казеин, фосфаты, железо, магний, способствующие укреплению десен. Натуральный йогурт способствует нейтрализации вредоносных микроорганизмов, из-за которых возникает неприятный запах изо рта.

Стоит помнить, что пользу для зубов и всего организма принесут лишь натуральные молочные продукты. В то же время сладкие молочные коктейли и мороженое могут нанести вред из-за большого содержания сахара.

Примечательно, что если добавить молоко в кофе, то это снизит образование налета на зубах от напитка. А потребление молока после сладкого способно снижать кислотность среды полости рта. Поэтому, если запить сладкое шоколадное печенье молоком или йогуртом, можно снизить вероятность развития кариеса.

При выборе «молочки» стоит обратить внимание на сроки годности, а также на состав продукта. Выбирая сметану, надо обращать внимание на наименование, чтобы не купить сметанный продукт на основе растительных жиров. А также различать наименования «сыр» и «сырный продукт».

«Молочные продукты во многом уникальны благодаря своему сбалансированному содержанию витаминов, микроэлементов. «Молочку» легко вписать в свой ежедневный рацион: как в качестве самостоятельных блюд, так и в качестве ингредиентов. Важно, чтобы молочная

продукция была качественная и натуральная. Тогда она принесет максимум пользы для здоровья», – прокомментировала начальник отдела по коммуникациям АО «Золотые луга» Елена Крук.

Например, молочные и кисломолочные продукты компании «Золотые луга» производятся из натурального сырья, по выверенным технологиям, без добавления консервантов и искусственных добавок. А качественная упаковка позволяет сохранить продукт свежим. Один из крупнейших производителей молочной продукции на Урале и в Сибири выпускает продукты торговых марок «Золотые луга», «Ситниковское» и «Живи ЗдорОво!». В ассортименте как классические молочные продукты – молоко, сметана, сыры «Голландский», «Пошехонский» и «Гауда», кефир, творог и т.д., так и оздоровительные кисломолочные напитки – биопростокваша, наринэ, ацидофилин, польза которых доказана в ходе двух клинических исследований.