

БИОЛОГИЯ

Автор:

Байбулатова Алина Ренатовна

ученица 2 «А» класса

Руководитель:

Орлова Ирина Константиновна

учитель начальных классов

МОУ «Лицей № 107»

г. Саратов, Саратовская область

МОЛОКО – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ?

Аннотация: в работе рассмотрены различные точки зрения о пользе и вреде молока для человека. Представлены результаты опроса взрослых и анкетирования детей в возрасте 7-9 лет, с помощью которых определено место молока в жизни современного человека.

Ключевые слова: молоко, молочные продукты, сторонники, противники, витамины, пищевая ценность, химический состав.

Трудно найти другой продукт питания, который привлекает столько различных мнений в настоящее время, как молоко. Сторонники и противники приводят самые разнообразные факты и доводы в защиту своих убеждений.

Попробуем найти золотую середину и постараемся понять, полезно ли молоко для человека, и какое же место оно занимает в жизни современного человека.

Сегодня всем известна высокая биологическая ценность молока. Молоко находится в числе пищевых рекордсменов по содержанию полноценных белков, жиров, минеральных солей и жирорастворимых витаминов, а в общей сложности в молоке найдено примерно сто веществ, весьма важных с биологической точки зрения.

Однако противоречия среди диетологов и учёных существуют. Уж если среди специалистов нет единого мнения, что уж говорить о простых людях. Давайте рассмотрим и обобщим доводы экспертов о пользе и вреде молока.

Таблица 1

Мнения экспертов о пользе и вреде молока

Сторонники	Противники
Обезжиренное или снятое молоко сохраняет почти все полезные свойства цельного молока.	У людей, страдающих аллергией, может появиться зуд, сыпь и т.д.
Молоко богато белком. Вырабатываемые из белка иммуноглобулины, активно помогают организму бороться с разными инфекциями.	Молоко может вызвать неприятные ощущения в животе. Подобные ощущения часто возникают у людей, организм которых плохо перерабатывает молоко.
Аминокислоты, содержащиеся в молоке, могут послужить в качестве легкого снотворного или успокаивающего средства. Иногда рекомендуют пить молоко перед сном.	Молоко, полученное в промышленных масштабах в условиях удручающей экологической ситуации сложно назвать молоком, потому что вредные вещества содержатся практически везде, начиная от кормов для животных, заканчивая воздухом.
Молоко можно использовать как средство от изжоги, так как оно понижает кислотность желудочного сока.	Молоко вредно людям, организм которых склонен к образованию фосфатных камней в почках.
В составе натурального коровьего молока содержится около 20 витаминов. Наибольшее содержание приходится на рибофлавин (B2). Он перерабатывает жиры и углеводы в энергию, и оказывает благотворное воздействие на состояние кожного покрова.	Молоко, продаваемое в упаковках, является коктейлем молока множества разных коров, поэтому оно теряет в качестве по сравнению с молоком от отдельно взятой коровы.

Подводя итог вышесказанному, сделаем вывод о том, что молоко является двояким продуктом, который может нанести как вред, так и принести пользу вашему организму. Но что касается детей, то в питании школьников молоко должно занимать видное место, т.к. обеспечивает нормальный рост ребенка, помогает ему легче справляться со школьной нагрузкой и играет существенную роль в предупреждении инфекционных заболеваний.

Отметим, что самым ценным молоком считается парное молоко. Оно содержит максимальное количество полезных веществ и обладает всеми целебными свойствами натурального молока.

Если же приобретать молоко в магазине, то лучше всего выбирать пастеризованный продукт, в нем сохраняются не только витамины, но и большая часть полезных микроорганизмов.

Изучив информацию о пользе и вреде молока в различных источниках, мы решили узнать мнение обычных людей. Нами был проведен опрос среди взрослых и анкетирование среди учащихся в возрасте 7-9 лет.

Остановимся на опросе и рассмотрим мнения людей, которых мы останавливали на улице и задавали такой вопрос: *«В последнее время разгораются споры о пользе и вреде молока. Как Вы считаете, оно полезно или нет?»*. Некоторые ответы представлены ниже.

– Я с удовольствием давала бы сыну молоко, если бы он его пил. Считаю его полезным.

– Молоко полезно и детям, и взрослым. Но взрослым лучше пить молоко с меньшей жирностью.

– В нашей семье регулярно пьет молоко муж, т.к. работает в сфере уничтожения химического оружия. Я не очень люблю, могу добавить только в кофе. Сын любит чай с молоком, иногда пьет просто. Ему сейчас почти 3 года, он больше любит снежок и йогурт. Я, как мама, против его воли не иду и не заставляю пить молоко в чистом виде.

– Думаю, молоко полезно, мой ребенок пьет, и я пью! Но некоторое молоко, которое продается в магазинах, может и не вредное, но и полезного в нем мало.

– У нас с молоком очень напряженные отношения. Я его ненавижу и не пью ни в каком виде. И дети мои тоже. Но кисломолочное едим: творог, ряженку, йогурт. Едим, но не любим. По поводу полезности ничего не скажу. Полезно тому, кому оно нравится.

– Считаю, что молоко полезнее пить детям, чем взрослым.

– Мы считаем, что молоко, безусловно, полезно, особенно детям, и, конечно же, настоящее, а не пастеризованное. В нашей семье каждое утро начинается с каши на молоке, а вечером дочка пьет молоко перед сном.

– Я думаю, что ничего плохого в молоке нет. У нас в семье все всегда пили и пьют молоко, и я в том числе. И, стоит вспомнить, что все выросли на молоке и все живы!

– В своей жизни никогда не пила этот продукт. Не люблю!

– Как может быть полезно молоко, которое в коробочках с какими-то консервантами и добавками? Я в селе живу, у нас своё молоко! Натуральное и полезное. Мы молоко именно такое любим, в моей семье молоко пьют все. Еще любим творог, сметану, каши, но только на натуральном молоке, от коровы или козы. Такое молоко полезно. А когда внуки приезжают ко мне на каникулы, они едят только натуральную и здоровую пищу, химией их родители накормят.

– Я пью молоко, дочь не пьёт, о пользе не задумывалась.

– Я никогда не пила молоко, в детстве я им давилась. А вот мои сыновья очень его любят. Я думаю, что оно полезно, но не все его любят.

– Я считаю, что полезно, по крайней мере, лет до 20 его надо употреблять 100%, дальше дело каждого. Столкнулась с тем, что при некоторых болезнях его нельзя употреблять. А то, что оно способствует развитию детского организма, в этом я уверена! Мы с мужем пьем редко. Дети пьют все! Старшие пьют по 2 стакана в день.

– Полезно, мне от изжоги помогает.

– Мы пьем всей семьей и считаем его полезным для всех.

В результате опроса никто из респондентов не упомянул о вреде молока, лишь несколько человек подчеркнули, что оно всё-таки нужнее детям и молодым людям, что полезно только натуральное молоко, и оно может быть противопоказано при наличии каких-то определенных заболеваний.

Несколько человек не задумывались о пользе и вреде молока, а другие не пьют молоко с детства, потому что не любят.

Также в ответах прослеживается тенденция, что некоторые дети не пьют молоко. Почему так происходит, мы решили выяснить у самих детей и провели анкетирование, в котором приняли участие 50 детей 7-9 лет.

Более наглядно результаты анкетирования мы представили в виде диаграмм.

Откуда берется молоко?



Диаграмма 1

Любишь ли ты молоко?

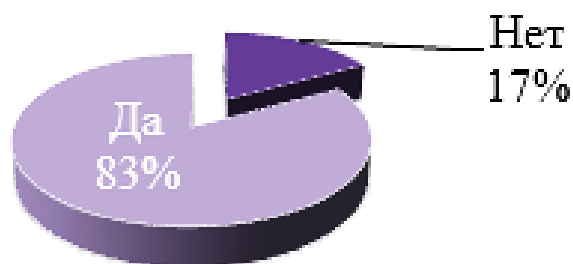


Диаграмма 2

Любители молока на вопрос: «Почему ты любишь молоко?», отвечали в основном одинаково: «Оно вкусное и полезное». Те респонденты, которые молоко не любят, утверждают, что им не нравится вкус молока и наличие на поверхности пенки.

Какие молочные продукты ты знаешь?

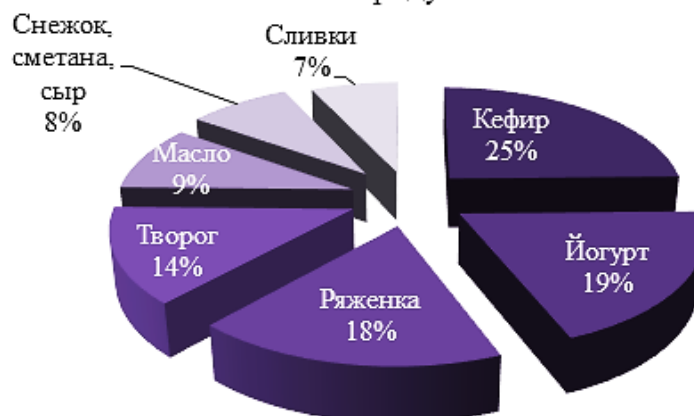


Диаграмма 3

Какие молочные продукты ты ешь дома?

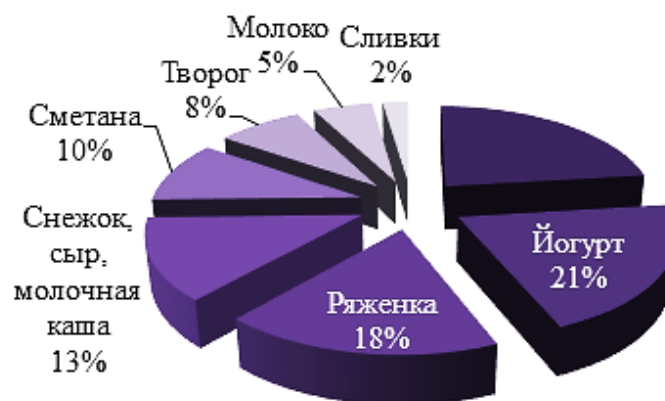


Диаграмма 4

Отвечая на данный вопрос, 10 % учащихся по каким-то причинам затруднились ответить. Обратите внимание, что молоко занимает предпоследнее место в списке предпочтений детей.

На вопрос о пользе молока 100 % дали положительный ответ.

На вопрос анкеты: «Чем полезно молоко?» школьники предложили варианты, некоторые из которых неверные.

Чем полезно молоко?

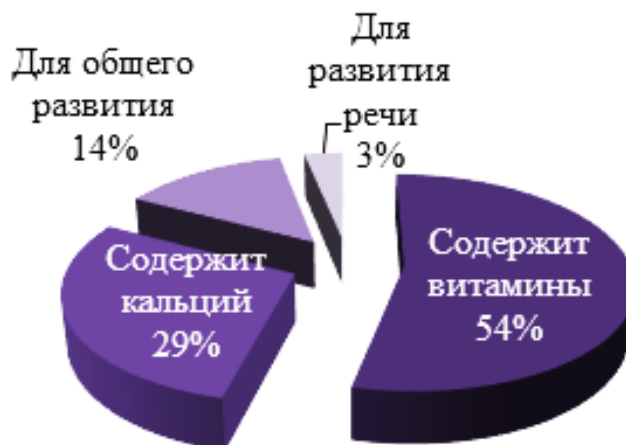


Диаграмма 5

В ходе исследовательской работы мы выяснили, что взрослые употребляют молоко и молочные продукты чаще детей, возможно в силу привычки своего детства, детства без кока-колы и т.п. Или потому, что в обществе раньше царило мнение, что молоко – источник здоровья.

Что касается детей, то молоко не является основой пищевого рациона современного ребенка. Также у младших школьников недостаточно сформирован круг представлений о пользе молока и молочных продуктов для растущего организма.

В заключении хочется сказать, что о вкусах не спорят, ведь главное – польза. А польза молока и молочных продуктов очевидна. И, несмотря на неутихающие споры о пользе и вреде молока, этот уникальный продукт пользуется уважением в каждом уголке земного шара. Прохладное молоко в фаянсовой кружке на подмосковной даче, чай с молоком на традиционном английском чаепитии, пиала с молоком в бурятской юрте...

Список литературы:

1. Горбатов К.К. Биохимия молока и молочных продуктов. М.: «Легкая промышленность»; 1984 г.
2. Пепель А. Химия и физика молока. Перевод с нем. – М: Пищевая промышленность, 1979. – 623 с.
3. Шидловская В.П. Органолептические свойства молока и молочных продуктов. – М: Колос, 2000. (Справочник). – 280 с.