

Козяче молоко відновить сили організму після затяжних хвороб

Продукт корисний, проте лікарі все ж рекомендують його не всім

Останнім часом бабусі на чернівецьких ринках активно заохочують господинь купувати козяче молоко, вихваляючи його цілющі властивості. Мимоволі думається – може й собі оздоровитися, замінивши у щоденному раціоні коров'яче молоко на козяче? Лікарі підтверджують – продукт корисний, та все ж вживати краще без фанатизму.

Підійде для алергіків, але зашкодить хворим на шлунок

– Насамперед варто зазначити, що козяче молоко – дуже калорійне, тож його вводять у раціон лише при значному виснаженні організму, аби відновити сили після тривалої хвороби, – розповідає **дільничний терапевт міської поліклініки №2 Ольга Бойко**.

– Воно містить менше лактози (молочно-го цукру), ніж

коров'яче, тому підходить тим, у кого вона погано засвоюється. Вважається, що кози мають здатність фільтрувати шкідливі речовини, які можуть потрапити в молоко. Крім того, вони не хворіють на туберкульоз, бруцельоз та інші хвороби, на які можуть нездужати корови. Козяче молоко більш однорідне, ніж коров'яче, до його складу входять білки високої якості, безбілковий азот, тіамін, піакрін та багато іншого.

Козяче молоко, як і коров'яче, входить до групи казеїнових (казеїн – це складний білок молока, що містить фосфор, є джере-

лом кальцію і фосфору для організму). Проте воно не містить альфа-1s-казеїну, який є основним джерелом алергічних реакцій на коров'яче молоко. Тому козяче молоко можуть пити ті, у кого на коров'яче алергія.

У козячому молоці більше калію, магнію, фосфору і кальцію, ніж у коров'ячому, тож воно позитивно впливає на діяльність серцево-судинної системи, нормалізує обмінні процеси в організмі. До того ж у козячому молоці немає аглютининів, тому воно повністю засвоюється організмом. Кип'ятити козяче молоко не можна, бо воно втрачає лікувальні властивості.

Однак, незважаючи на очевидну користь козячого молока, перед тим як почати його вживати, краще порадитися із лікарем-гастроентерологом, наголошує пані Бойко. Надмірне захоплення молоком може загострити хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту та викликати проблеми з підшлунковою залозою. Варто також пам'ятати, що у людей після 35 років пе-

федри педіатрії та дитячих інфекційних хвороб БДМУ, кандидат медичних наук Сергій Сажин. – Склад та питома вага макро- та мікроелементів і вітамінів у козячому молоці хоч і переважає материнське, проте засвоюється в організмі немовлят набагато гірше. А недосконале співвідношення білкових та жи-



Незважаючи на очевидну користь козячого молока, перед тим як почати його вживати, краще порадитися із лікарем-гастроентерологом. Фото з архіву «ЗБ»

Козячим молоком зцілювали своїх пацієнтів ще Авіценна та Гіппократ

рестає вироблятися фермент, який відповідає за перетравлення молочних білків тваринного походження, тож їм краще замінити у раціоні молоко на молочні продукти.

Діти можуть підхопити від кози стафілокок

Що ж до того, чи можна вживати козяче молоко дітям, педіатри сходяться на одному – можна, але обережно.

– На першому році життя молоко будь-яких ссавців, крім грудного молока матері, є неприпустимим, – каже **асистент ка-**

рових фракцій часто призводить до шлунково-кишкових дисфункцій, проблем з нирками, системою кровотворення. Не варто забувати, що всі корисні речовини містяться тільки у некип'яченому молоці та змінюють свою хімічну структуру (і, відповідно, активність) під впливом високих температур. З іншого боку, некип'ячене молоко є гарним поживним се-

редовищем для цілого ряду бактерій (сальмонели, стафілококи, бруцели), які можуть викликати у дітей гострі шлунково-кишкові інфекції.

Серед основних показань до використання козячого молока є виснаження організму внаслідок тяжких хронічних інфекцій. Його можна вживати як будь-який продукт два-три рази на тиждень по

100-200 мл (залежно від віку) на другому році життя і далі. Більш корисними та безпечними у дитячому віці є кисломолочні продукти (сир, кефір), які можна вводити як прикорм з восьмимісячного віку. А вибір молочного продукту у дітей грудного віку повинен зводитись до вживання грудного материнського молока.

Уляна ПАЛИЛЮЛКО

Буковинців застерігають від масових харчових отруєнь

Останнім часом в Україні почастишали спалахи гострих кишкових інфекцій та харчових отруєнь. Так, у Бердичеві понад два десятки людей отруїлися несвіжими тістечками, а на Житомирщині люди потрапили до лікарні просто з храмового свята.

– Попередніми роками були такі прикраси й на Буковині, – каже **головний санітарний лікар Чернівецької області Наталія Гопко**. – Причини їх одні й ті ж. Це – залучення до приготування страв осіб, не обізнаних із елементарними правилами особистої гігієни, та порушення правил приготування і зберігання їжі. Отруєння спричиняють здебільшого страви, які готують «із запасом» та зберігають понад рекомендовані терміни, що призводить до накопичення у них збудників інфекційних захворювань.

Щоб запобігти біді, Н. Гопко рекомендує:

– НЕ вживати продукти і напої при найменшій підозрі щодо їхньої якості, або ж ті, термін придатності котрих уже закінчився.

– НЕ купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук.

– НЕ вживати незнайомі гриби, ягоди, трави, інші рослини. При харчуванні у непристосованих умовах (ліс, пляж тощо) виключати контакт продуктів з ґрунтом та піском.

– НЕ готувати продукти із запасом, а зберігати страви без холоду не більше 2 годин.

– НЕ брати у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби тощо).

– НЕ готувати багатоконпонентні страви, що вимагають високої термічної обробки (паште-

ти, м'ясні салати тощо), у невідповідних умовах. Перед споживанням овочів, фруктів та ягід їх треба добре мити питною водою, а перш, ніж дати їх дітям, – обдати окропом.

– НЕ використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду сумнівної якості (джерела в лісі, річки, озера тощо).

– Перед приготуванням їжі та перед її вживанням завжди мити руки з милом.

– Обов'язково мити руки після відвідування туалетів.

– У випадку виявлення перших ознак кишкового захворювання терміново звернутись до найближчої лікувальної установи. При груповому відпочинку хворого бажано тимчасово (до прибуття лікаря) ізолювати. При тяжкому стані хворого негайно викликати швидку медичну допомогу.



Спалахи харчових отруєнь бувають зазвичай під час масових святкування – храмів, весіль тощо. Фото з архіву «ЗБ»