

Автор: **І.І. Антонік**, провідний науковий співробітник лабораторії лептоспірозу сільськогосподарських тварин з музеєм мікроорганізмів, Інститут ветеринарної медицини НААН

Унікальні властивості КОЗИНОГО МОЛОКА

Частина 3, закінчення. Початок статті читайте в журналі «Корми і Факти» №9 (85) вересень; №10 (86) жовтень 2017



Козине молоко за своїм складом - просто джерело природних вітамінів, макро - і мікро елементів. Козине молоко містить приблизно близько 40 біологічно важливих компонентів, таких необхідних для нашого організму. Серед них значаться такі вітаміни: А, В, Е, РР і С. А також в ньому багато амінокислот, ферментів для нормального травлення і велика кількість незамінних мікроелементів.

Ці речовини позитивно впливають на організм:

- **Калій** козиного молока допомагає впоратися з втомою, сонливістю, набряками і наслідками радіаційного опромінення. Калій (так само як і кальцій) перешкоджає накопиченню радіонуклідів в організмі, тому людям, які зазнали опромінення (в тому числі і рентгенівському), потрібно пити козине молоко. Калій перешкоджає всмоктуванню в кишечнику радіонуклідів стронцію, цезію та виводить їх з організму.
- **Магній** завдяки великому вмісту цього компоненту в козиному молоці виліковує судоми, нормалізує

роботу серця, запобігає нападам стенокардії.

Магній розширює судини, знижує артеріальний тиск, стимулює перистальтику кишечника і підвищує жовчовиділення. І що дуже важливо, запобігає і лікує рак! При низькому вмісті магнію в організмі починають активно виділятися речовини цитокініни, які викликають запальні процеси у внутрішніх органах і тканинах і створюють сприятливі умови для зростання ракових клітин. Постійне надходження магнію з козином молоком - прекрасна профілактика онкологічних і запальних захворювань!

- **Залізо**. Навіть у самих ослаблених і виснажених хворих з вираженим недовкрів'ям прийом козиного молока незмінно сприяє підвищенню гемоглобіну. Заліза в козячому молоці не тільки більше, ніж у коров'ячому, але і засвоюється воно набагато краще. З козячого молока засвоюється 58% міститься в ньому заліза, а з коров'ячого молока - лише 10%. Краща засвою-

ваність заліза з козячого молока пов'язана з більш високим вмістом в ньому амінокислот - лізину і цистину, які утворюють хелатні комплекси з залізом, що покращує його всмоктування в кишечнику.

Дефіцит заліза виводить з ладу весь організм. Він проявляється швидкою втомлюваністю, сонливістю, схильністю до простудних захворювань. Призводить до зниження активності щитовидної залози, раку шлунка, запально-атрофічних змін у слизовій носа, рота, стравоходу і шлунка. Незважаючи на те що залізо міститься практично у всіх продуктах, вибір для людини не так вже й великий. Залізо засвоюється дуже погано. Козине молоко - рідкісне, блискуче виняток. Харчування козином молоком збільшує рівень гемоглобіну на 51- 58%, а харчування коров'ячим молоком - лише на 13%. За своєю біологічною доступності залізо в козиному молоці не може зрівнятися ні з одним іншим продуктом.

- **Натрій**. Хронічні закрепи, гастрити, коліти, виразкова хвороба, артрити, ревматизм, остеопороз часто виникають через нестачу в організмі натрію. Натрій накопичується в лімфі, м'язах, зв'язках, в стінках шлунка і кишечника і надає лужну дію. Виснаження запасів натрію різко порушує кислотно-лужний баланс організму і призводить до розвитку хвороб.
- **Селен** має потужну протиракову дію, має вирішальне значення в лікуванні і профілактиці найпоширеніших хвороб. З усіх видів молока козине містить селену найбільше. Селен в поєднанні з вітаміном Е має виражену проти-запальну дію, тому козине молоко, багате і селеном, і вітаміном Е, дуже корисно при артриті, коліті, панкреатиті та інших хронічних запальних захворюваннях, які важко піддаються лікуванню.
- **Фосфор** живить клітини мозку, відіграє важливу роль в процесах, що протікають в м'язах, кісткової тканини і нервової системи. Чим більше ви п'єте козиного молока, тим краще пам'ять, міцніше кістки і хребет, гнучкіше суглоби, сильніше м'язи.
- **Марганець** позитивно впливає

на роботу нирок, печінки, головного мозку, підшлункової залози, бере участь у розвитку кісткової і м'язевої системи.

- **Сеалінова кислота** бере участь у формуванні і зміцненні імунітету
- **Лактоза** входить до складу ферментів, які беруть участь в синтезі білків, жирів і вітамінів. Вона необхідна серцю, печінці, ниркам. Компоненти лактози - глюкоза і галактоза - найцінніше харчування для клітин мозку і нервової системи.

Лактоза сприяє кращому всмоктуванню важкозасвоюваного кальцію в кишечнику. Тим самим допомагає зміцнювати кістки, уникати судом і інших важких наслідків дефіциту кальцію в організмі. А також покращує засвоєння магнію і марганцю. З віком у деяких людей виникає непереносимість молока - у вигляді здуття живота, проносу, підвищеного газоутворення. Це пов'язано з відсутністю в організмі ферменту лактази, який розщеплює молочний цукор на глюкозу і галактозу. Нерозщеплені лактоза, потрапляючи в товстий кишечник, піддається впливу бактеріальної флори, утворює органічні кислоти, вуглекислоти і водень, які, в свою чергу, і викликають неприємні явища у вигляді проносів і метеоризму.

Фермент лактази зберігається на все життя у тих людей, які постійно п'ють молоко, у інших він згодом пропадає через незатребуваність.

Козине молоко використовується в косметології у складі різних

кремів, скрабів і лосьйонів:

- Сприяє відновленню природного колагену шкіри, тим самим зменшуючи ознаки старіння;
- Зменшує вугрові висипання і покращує колір обличчя;
- Відновлює пошкоджені і сухі волосся, запобігає їх перетин, бореться з лупою.

Неоціненні властивості молока і його омолоджуюча дія вплинули і на застосування молока в косметології. Ще Клеопатра, єгипетська цариця, легендарна спокусниця, вмивалася молоком і приймала молочні ванни. Вона прекрасно знала, що подібні процедури зроблять шкіру шовковистою і оздоровлять її. Прийняття ванни з козином молоком - це, звичайно, не екзотичний засіб відновлення краси, але приймають такі процедури нечасто. Інша справа - омолоджуюча маска, зволожуюча ванночка, живильний крем, в якому козине молоко активно використовується в якості основи. Те ж можна сказати про косметичні засоби для обличчя (для вмивання, пілінгу, тонізації, лікувально-профілактичних процедур).

З козиного молока можна приготувати різноманітні молочні продукти, такі як твердий і м'який сири, сметану, домашній сир (творог), масло, йогурт (біоюгурт), кефір, айран, мацони (кисломолочні продукт із козиного молока), також використовують і сироватку. Використовують козине молоко і для приготування багатьох смачних і корисних страв для дитячого харчування, десертів, крем-сирів та напоїв



на основі сироватки.

У сучасному світі козине молоко використовується як незамінні ліки, поживний продукт і тонус для всього організму. Найбільші і відомі виробники молочної продукції працюють з козином молоком і впевнені, що інтерес до цього продукту буде зростати по годинах і скоро замінить багато лікарських препаратів.

Природа завжди дає все найнеобхідніше, щоб бути здоровим і міцним. Треба пам'ятати завжди про це і вибирати тільки найкраще і корисне.

Користь і шкода молока останнім часом викликає запеклі суперечки у фахівців, які ніяк не можуть прийти до єдиної думки з цього питання. Кожна людина повинна прислухатися до свого організму, але включати в раціон молочні продукти все ж необхідно. Молоко є для чоловіків цінним поживним продуктом, благотворно впливає на здоров'я в цілому.

Наостанок варто відзначити, що за результатами статистики, усі, хто в потрібних і правильних пропорціях регулярно вживають козяче молоко, регуляри відчутну користь у вигляді міцного здоров'я, сильного імунітету, продовження краси та молодості.


Протипоказання до застосування козиного молока:

Індивідуальна непереносимість.

До того ж, жирне козине молоко не рекомендується людям з розладом кишечника, так як сам продукт має послаблюючу дію.

Через високий вміст білка слід акуратно пити козяче молоко людям, що страждають нирковою недостатністю. Адаже їх дієта збіднена білками.

В інших же випадках перешкод для вживання цього продукту немає.

Пийте на здоров'я! 

Література:

1. Ермолова Л.С., Кунижев С.М., Аполохова С.Ф. Биологически активные компоненты козьего молока - важные слагаемые здоровья человека/ Л.С. Ермолова В ЛН// Овцы, козы, шерстяное дело. 2002. № 3. С. 42-46.
2. Макарова І. Козье молоко для здоров'я, долголетия и красоты. Советы опытного доктора для взрослых и малышей./ І.Макарова.. ООО.Центполиграф.- Москва.- 320 с.