

Фестиваль «ПОРТФОЛИО»



Исследование состава и свойств молока

Автор: Андреева Полина Андреевна

Научный руководитель: Борзова Ольга Александровна
НОУ «Частная школа «Радуга»

Калуга 2011



МОЛОКО. Расследование.



Аргументы обвинения

- Молоко абсолютно не усваивается взрослым организмом и является причиной зашлаковывания кишечника.
- Жирные молочные продукты повышают уровень холестерина в крови людей, а холестерин признан врагом человечества.

Аргументы защиты

- Нельзя однозначно говорить о вредности молока, так как каждый из нас так или иначе его использует: кто-то пьет его в чистом виде, кто-то варит на нем супы и каши.
- Кроме того, долгие годы молоко использовалось не только как продукт, но и как лекарство.





Коровье молоко



Материнское молоко коров — производится в больших количествах и является наиболее продаваемым видом молока животных.

Пищевая ценность на 100 г продукта

Энергетическая ценность 60 ккал
250 кДж

Вода 88 г

Белки 3.2 г

Жиры 3.25 г

— насыщенные 1.9 г

— мононасыщенные 0.8 г

— полиненасыщенные 0.2 г

Углеводы 5.2 г

— дисахариды 5.2 г

— лактоза 5.2 г

Ретинол (вит. А) 28 мкг

Тиамин (В1) 0.04 мг

Рибофлавин (В2) 0.18 мг

Кобаламин (В12) 0.44 мкг

Витамин D 2 МЕ

Кальций 113 мг

Магний 10 мг

Калий 143 мг

100 мл соответствуют 103 г

