

О ПОЛЬЗЕ МОЛОКА

Сладких снов!

Хорошим средством от бессонницы является чашка теплого молока с медом. Специальными снотворными средствами молоко не обладает, но, выпитое на ночь, оно снижает желудочную секрецию и оказывает общее успокаивающее действие.

Чтобы быть стройными и красивыми!

Молоко способно защитить организм от набирания избыточного веса. Кальций борется с полнотой, способствуя усиленному сжиганию жира в организме и уменьшая его отложения. Если вы склонны к полноте, то вам будет полезно употреблять молоко с пониженной жирностью. В таком молоке кальция даже больше, чем в жирном.

Никакой аллергии!

Молоко полезно добавлять в клубнику, чернику или красную смородину — это уменьшает возможность возникновения аллергических реакций.

Вредные вещества — долой!

Молоко способно выводить из организма токсины, соли тяжелых металлов и даже радиоактивные вещества. А витамины, содержащиеся в молоке, играют роль антиоксидантов, дополнительно защищая организм от вредного воздействия окружающей среды.

«Кружка молока и ломоть хлеба — вот пример идеального завтрака!»

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

