

Врач подчеркнула, что знаменитый мультяшный лозунг «Пейте, дети, молоко, будете здоровы» стоит забыть. У 70% населения планеты выявлена непереносимость лактозы, даже у детей.

Кроме того, лактоза является сахаром, содержащимся в молоке. Это вещество может вызвать серьёзные сбои пищеварения, воспаления ЖКТ, вздутие живота, диарею. На молочный бедок часто возникают аллергические реакции.

Журавлёва отметила и тот момент, что парное молоко, которое можно пить в малом количестве и то не всем, это не магазинные молокопродукты. И в целом человеческий организм природно не предназначен для употребления молока коровы и других животных.

«Забудьте навсегда про фразу "Пейте дети молоко, будете здоровы". Это в прошлом и не стоит, во-первых, путать парное молоко из-под коровы, которое совсем в малых дозах можно употреблять, но и то не всем, и молочные продукты, которые продаются в магазинах», — объяснила диетолог.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.