**Чим корисне козяче молоко і чому воно набагато краще коров'ячого**

Останнім часом козяче молоко стрімко набирає популярність завдяки масі його властивостей. Воно корисне для нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту, підвищення рівня гемоглобіну, а також профілактики втрати зору. Крім того, козяче молоко має бактерицидні властивості, що дозволяє йому не тільки зберігатися значно довше коров'ячого, а й надавати знезаражувальну дію на організм.

Порівняно з коров'ячим молоком, козяче містить в 6 разів більше вітаміну В12, що відповідає за кровотворення і правильне протікання обмінних процесів. Молоко багате калієм — важливим мінералом для здоров'я серцево-судинної і нервової систем. Сіалова кислота, яка міститься в козячому молоці, необхідна для вироблення імуноглобуліну і зміцнення природного захисту організму від вірусів і хвороботворних бактерій. Молочний жир в козячому молоці відрізняється хорошою засвоюваністю, тому воно легше перетравлюється і не викликає дискомфорту в кишечнику.

В цілому козяче молоко якісніше і корисніше коров'ячого з багатьох причин. По-перше, воно містить в рази менше лактози, і в певних випадках підходить навіть тим, хто страждає алергією або непереносимістю — однак тут варто пам'ятати, що все індивідуально, і якщо ви відчуваєте проблеми з реакцією на лактозу, козяче молоко варто вводити в раціон тільки після консультації з фахівцем. Крім того, білки козячого молока значно перевершують за якістю білки коров'ячого молока: вони відрізняються більш високим вмістом піакрину і тіаміну — речовин, незамінних для роботи людського організму.

Фельдшер санітарний

відділення епідеміологічного нагляду (спостереження)

та профілактики неінфекційних захворювань

Рогатинського відділу ІФ РВ

ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ»

Наталія Николишин