



## Молочные продукты

Употребляйте богатые кальцием продукты

- Продукты из группы молочных продуктов обеспечивают организм кальцием.
- Детям необходимо потреблять кальций каждый день, чтобы иметь крепкие кости сейчас и в более старшем возрасте. Потребление кальция сейчас впоследствии предупреждает появление остеопороза.
- Взрослым необходим кальций, который поддерживает здоровое состояние костей, способствует предотвращению повышения кровяного давления, заболевания раком кишечника и помогает контролировать вес.

### Какие продукты относятся к группе молочных продуктов?

В состав группы молочных продуктов входят:

- Молоко
- Йогурт
- Сыр (кроме сливочного)

Если вы не употребляете или не можете употреблять эти продукты, выбирайте продукты, не содержащие лактозы, или обогащенные кальцием продукты и напитки, такие как обогащенное кальцием соевое молоко или обогащенный кальцием апельсиновый сок.

### Употребляйте богатые кальцием продукты



Выбирайте обезжиренное молоко или молоко пониженной жирности, обычное или не содержащее лактозы.



Выбирайте обезжиренный йогурт или йогурт пониженной жирности. Выбирайте простые молочные продукты без добавок и сами добавляйте фрукты или джем с пониженным содержанием сахара, чтобы избежать употребления большого количества сахара. Одна чашка йогурта с какой-либо вкусовой добавкой содержит примерно 7 чайных ложек сахара.



Выбирайте сыры, изготовленные из молока жирностью 2 %, чтобы потребить меньшее количество насыщенных жиров.



Выбирайте обогащенные кальцием продукты, такие как соевое молоко, рисовое молоко, 100 % сок или крупы. Проверяйте этикетки и выбирайте продукты с более высоким содержанием кальция.



Витамин D способствует усвоению кальция в организме. Выбирайте молочные и обогащенные кальцием продукты, у которых на этикетке также указано наличие витамина D.

## Какое количество молочных продуктов требуется?

В таблице указано, сколько молочных продуктов следует потреблять ежедневно.

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Взрослые и дети старше 8 лет | 3 чашки  |
| Дети от 2 до 8 лет           | 2 чашки  |
| Дети от 1 до 2 лет           | от 1-1/2 до 2 чашек продуктов из цельного молока       |
| Младенцы до 1 года           | грудное молоко или молочная смесь, молоко не требуется |

### Что считается чашкой молока?



- 8 унций (одна чашка) молока
- 1 чашка йогурта
- 1-1/2 унции натурального сыра, например, чеддер (кусочек размером 6 игральные кости)
- 2 унции плавленого сыра (2 ломтика или кусочек размером 8 игральные кости)

В этих продуктах содержится примерно столько же кальция, сколько в одной чашке молока:

- 1 чашка обогащенного кальцием соевого молока или апельсинового сока
- 1-1/3 чашки отварной листовой капусты
- 3 унции обычного тофу (изготовленного с использованием сульфата кальция)
- 3 чашки пятнистой фасоли
- от 1-1/2 до 2 чашек мороженого
- 5 унций консервированного лосося с костями



### Я могу это делать! Каждый день есть богатые кальцием продукты.

- Пейте молоко при каждом приеме пищи.
- Выбирайте обезжиренное молоко или йогурт.
- Попробуйте обезжиренный йогурт или сыр пониженной жирности в качестве легкой закуски.
- Чтобы увеличить потребление кальция, добавляйте обезжиренное сухое молоко в супы, запеканки или в напитки, например, во фруктовый коктейль.
- Если вы не употребляете молоко, выбирайте обогащенные кальцием продукты, в которых содержится столько же кальция, сколько и в молоке. Ищите этикетки, на которых указано 30% рекомендуемой суточной потребности в кальции.
- Если вы или ваша семья не употребляете достаточное количество богатых кальцием продуктов, узнайте у лечащего врача о необходимости приема содержащих кальций пищевых добавок.

#### Позаботьтесь о своей безопасности!

- ✓ Без охлаждения молочные продукты могут испортиться. Не оставляйте молоко, йогурт или сыр при комнатной температуре или в машине; по возможности сразу убирайте в холодильник, чтобы воспрепятствовать росту болезнетворных бактерий.
- ✓ Избегайте употребления непастеризованного молока и молочных продуктов.