

# Стоит ли пить молоко и чем его можно заменить?

Есть очень хорошее видео о молоке у погорелого -

<https://www.youtube.com/watch?v=qdYb7hMZqBE>. Если вкратце, то из молочных можно употреблять только и **кисломолочные**, возможно, включая сыр, все остальные виды скорее будут вредны, особенно для женщин. Так же **обезжиренные** лучше жирных (возможно потому, что из-за последний прибавляется вес или сгущается кровь). Прикрепил три скрина из видео для доказательства.

1.00

11

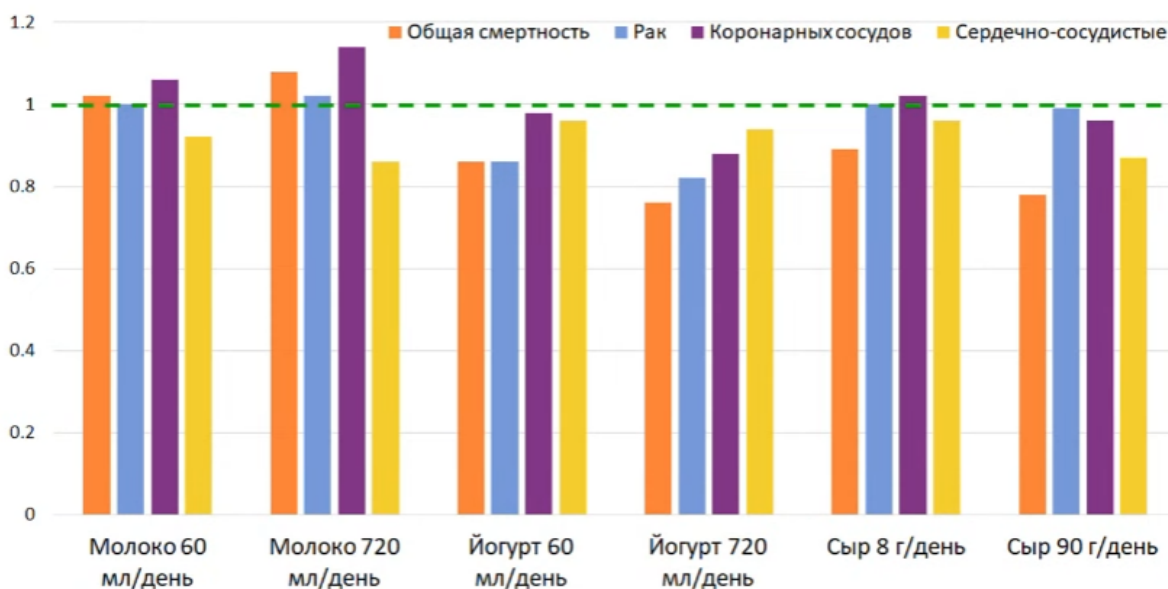
## Риск смерти от всех видов рака, на 1 порцию

	Male Мужчины		Female Женщины	
	RR per serving increase	95 % CI	RR per serving increase	95 % CI
Вся молочка	1.00	(0.97, 1.04)	1.04	(0.99, 1.10)
Молоко всё	1.02	(0.97, 1.08)	1.05	(0.96, 1.14)
Йогурт	0.60	(0.29, 1.26)	1.10	(0.51, 2.37)
Сыр	1.23	(0.76, 1.99)	1.75	(0.79, 3.88)
Масло				
Цельное молоко*	0.90	(0.45, 1.80)	1.27	(0.60, 2.71)
Обезжир. молоко*	1.43	(1.13, 1.81)	NA	NA
*Рак простаты	1.07	(0.95, 1.20)	NA	NA

## Потребление молочных продуктов и риск болезни паркинсона

Продукт	Женщины	Мужчины
Все молочные	+15%	+40%
Молоко	+45%	
Сыр	+26%	
Йогурт	-5%	
Масло	-24%	
Прирост на каждые 200 г. молока	+17%	
Прирост на каждые 10 г. сыра	+13%	

## Риск смерти при употреблении молока, йогурта и сыра

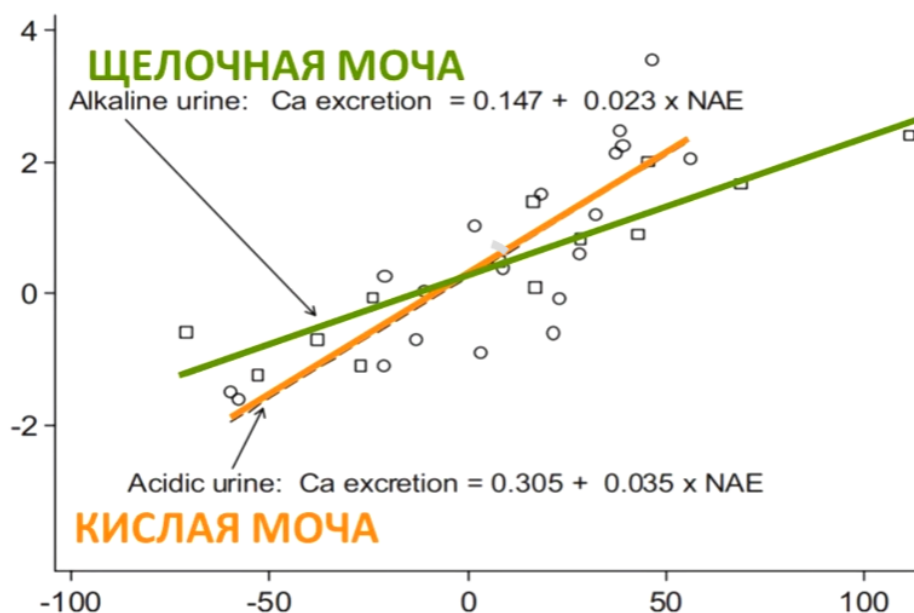


Основное преимущество молока в кальции, но оно также закисляет, и чем более кислая среда в ЖКТ - тем сильнее вымывается кальций - <https://youtu.be/MGzeWhW78Ww?t=879> (с таймокодом). В этом же видео говорится о том, сколько нужно человеку **УСВОЯЕМОГО** кальция (а не нечёткие рекомендации FDA и пр. с учётом усвояемости - она бывает разная у разных продуктов, см. пятый скрин) - взрослому около 300мг, где-то 400 - подростку, но

ТОЧНО НЕ ПОМНЮ.

## ЗАВИСИМОСТЬ ВЫДЕЛЕНИЯ КАЛЬЦИЯ ОТ ВЫДЕЛЕНИЯ КИСЛОТ С МОЧОЙ

ИЗМЕНЕНИЯ В  
ВЫДЕЛЕНИИ КАЛЬЦИЯ С  
МОЧОЙ



ИЗМЕНЕНИЯ В ВЫДЕЛЕНИИ КИСЛОТ С МОЧОЙ

16  
MOVEAT

ПРОДУКТ WWW.MOVEAT.EXPERT	ПОРЦИЯ, г.	ВСЕГО КАЛЬЦИЯ НА ПОРЦИЮ, мг.	УСВОЯЕМОГО КАЛЬЦИЯ, мг.	КОЛ-ВО, ЭКВ. 240 мл. ЙОГУРТА, г.
ЙОГУРТ/КЕФИР	240	300	96	----
СЫР ЧЕДДЕР	100	720	97	99
ТВОРОГ	100	150	49	196
КРАСНАЯ ФАСОЛЬ	100	24	6	1600
БЕЛАЯ ФАСОЛЬ	100	103	23	417
КОРИЧНЕВАЯ ФАСОЛЬ	100	53	14	686
ЧЕЧЕВИЦА	100	70	15	623
СОЯ	100	220	46	208
МАК	100	1550	325	30
КУНЖУТ	100	1100	231	42
ФУНДУК	100	140	29	327
КЕШЬЮ	100	40	8	1143
МИНДАЛЬ	100	245	51	187
АРАХИС	100	80	18	545
ПОДСОЛНЕЧНИК	100	230	48	199
СЕМЕНА ТЫКВЫ	100	44	9	1039
ГР. ОРЕХ	100	80	17	571

8

9

MOVEAT

Насчёт **замены**. Зависит от того, что ты *именно* хочешь заменить. Можно, например, из рыбы заменить омега-3 добавками, но белок из рыбы ими не заменишь. И я уже писал об основном преимуществе молока - кальций. В этом плане очень хорош **кунжут** (но он тоже закисляет) - по нему так же есть видео - <https://www.youtube.com/watch?v=Qxv3il5UUtw>. Остатки можно добирать остальными продуктами, так же см. таблицу и считай усвояемый

кальций.

Мак как источник кальция я бы не рассматривал - он, кажется, слишком опасен в плане опиоидов, кол-во которых разнится у разных производителей. Тоже есть видео -

<https://www.youtube.com/watch?v=GIOTec6yhpo>

Автор **заметки**: Сергей

---

Revision #2

Created 24 January 2024 09:52:20 by Тимур

Updated 24 January 2024 10:02:40 by Тимур