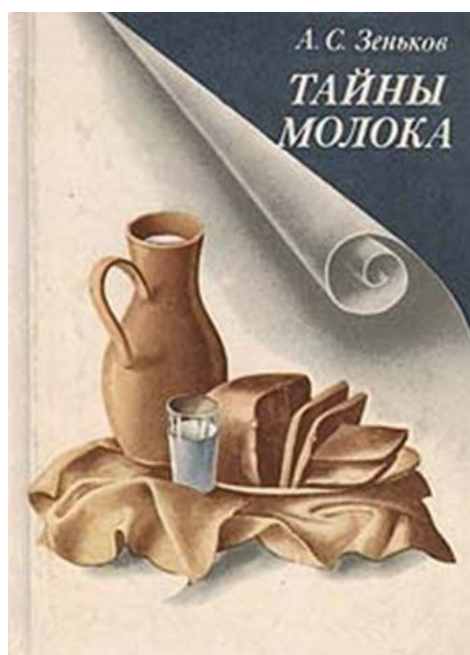
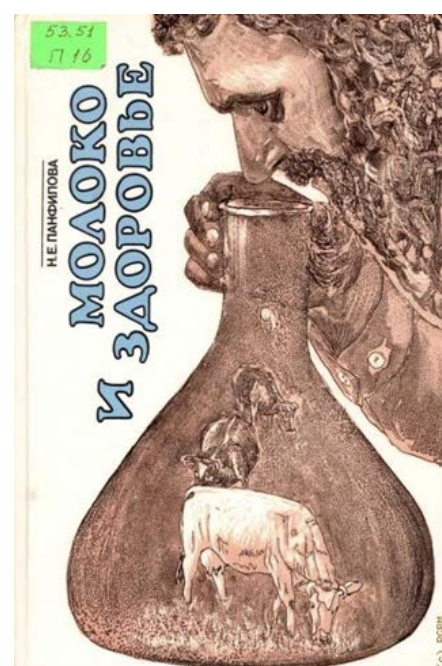


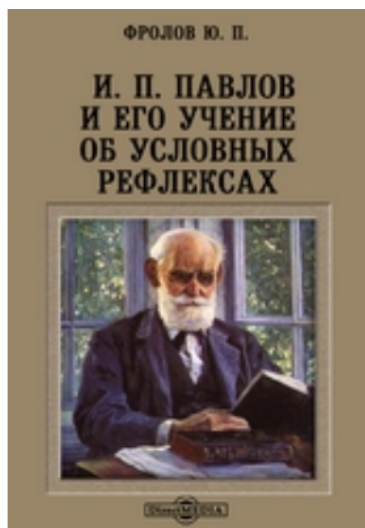
В отделе технической и экономической литературы Национальной библиотеки Республики Адыгея с 13 февраля по 1 марта 2023 года действует книжная выставка «Молоко и его полезные свойства» из цикла: «Интересно о полезном».



Во все времена молоко ценилось главным образом за свои удивительные питательные свойства. Люди с глубокой древности приручали диких животных и использовали их молоко в питании.

В молоке содержится все, что необходимо для жизни и развития человека: углеводы и жиры, белковые и минеральные вещества, микроэлементы и витамины.





Истинно научное обоснование пищевых и лечебных свойств молока дал академик И. П. Павлов.

На основании своих глубоких многолетних исследований он оценил молоко как «изумительную пищу, приготовленную самой природой».

Давно не утихают споры среди ученых и диетологов и о вреде молока. Дело в том, что у продукта есть один серьезный недостаток – не все его хорошо усваивают. Некоторые взрослые не переносят лактозу.

Если есть такая проблема, это не значит, что стоит отказаться от всех молочных продуктов. Кефир, йогурт, ряженка и другие кисломолочные продукты содержат гораздо меньше лактозы, чем молоко, но обладают такими же полезными свойствами.

Книги и журналы, представленные на выставке, будут интересны не только врачам-диетологам, но и всем, кто заботится о своем здоровье.

Для кулинаров на выставке представлены издания книг с рецептами блюд, которые можно приготовить с использованием молока и молочных продуктов.

У женщин особый интерес вызовут книги, посвященные молоку в качестве средства для ухода за кожей и волосами, ведь оно используется уже не одну тысячу лет и за это время не потеряло своей популярности.



***Приглашаем всех желающих, познакомится с материалами выставки. Ждем вас по адресу: г. Майкоп, ул. Комсомольская, 189. Национальная библиотека Республики Адыгея.
Левина А. Н. -ведущий библиотекарь ОТЭЛ***