Лактоза в нашей жизни: все, что вам нужно знать!

Лактоза, или «молочный сахар», является органическим соединением, что мы знаем с уроков химии. Она содержится во всех молочных продуктах. Так как это дисахарид (если углубиться в химию - глюкоза и галактоза), то он является энергией для организма, но какую еще пользу несет лактоза, а может и вред, разберемся. Прежде всего, стоит объяснить, что любой молочный продукт с лактозой может усвоиться организмом только ферментом, схожему по названию - «лактазой», чья активность определяется работой гена, синтезирующего его. Кроме того, лактоза укрепляет иммунитет и нервную систему, служит профилактикой ССЗ и др. Молочные продукты все же весьма полезны для человека, но существует такое явление как «непереносимость лактозы», что чаще является следствием генетической предрасположенности. Такая непереносимость возникает из-за нарушения работы фермента лактаза, а без него лактоза не усваивается! Это может вызвать диарею, метеоризм и другие проблемы в кишечнике, а также создать среду для размножения бактерий. Нормой лактозы для взрослого является 4 стакана молока, но подойдет любой молочный продукт. Следите за своим рационом и будьте внимательны к организму!