

## Чем полезно зерновое молоко



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/chem-polezno-zernovoe-moloko/>  
Зерновое молоко – напиток, получаемый из зерен различных культур, чаще всего из злаков (Википедия).

Зерновое молоко – это самый популярный, и в тоже время самый жирный заменитель молока. Его можно с легкость приготовить в домашних условиях из предварительно замоченных в воде зерен или же купить в магазине (на его поиски лучше всего отправляться в магазин органических продуктов).

Самое вкусное зерновое молоко получается из воды и нежаренных орехов. Для его приготовления можно использовать микс орехов или только один вид, в любом случае оно будет приносить твоему организму больше пользы.

Зерновое молоко рекомендуется принимать:

во время поста;  
при придерживании вегетарианской диеты и сыроедении;

при непереносимости лактозы.

В чем польза зернового молока?

1. В зерновом молоке находится много растительных эстрогенов – изофлавоны, которые уменьшают количество плохого холестерина в крови, следовательно, снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
2. Любое зерновое молоко чрезвычайно богато на белок и ненасыщенные липиды, которые в свою очередь нужны для построения клеточных структур и тканей человеческого организма.
3. Польза зернового молока связана с высоким уровнем витамина Е, который защищает организм от от вреда свободных радикалов, а также предотвращает клетки от преждевременного старения.

Но не стоит употреблять слишком много зернового молока. Так, если верить итальянским ученым, то при ежедневном приеме 40г соевого белка на 45% сокращается частота приливов при менопаузе, но при этом наличие изофлавонов одновременно повышает риск развития рака молочной железы.

Помни: все есть лекарство, и все есть яд – все дело в дозе!