

Как видно, полнота ассортимента жакетов недостаточная.

$$K_{\text{п}} = 10 / 15 \cdot 100 \% = 66 \% \text{ (джерсеры).}$$

Таким образом, полнота ассортимента джемперов хорошая.

$$K_{\text{п}} = 1 / 1 \cdot 100 \% = 100 \% \text{ (свитера).}$$

Только одна модель свитеров выпускается Mark, поэтому полнота и составила 100 %.

$$K_{\text{п}} = 0 / 1 \cdot 100 \% = 0 \% \text{ (куртки).}$$

Куртки в продаже отсутствуют, хотя и есть в выпускаемом ассортименте.

$$K_{\text{п}} = 7 / 20 \cdot 100 \% = 35 \% \text{ (брюки).}$$

Недостаточно в исследуемом магазине и брюк, всего 35 % всего выпуска.

$$K_{\text{п}} = 3 / 3 \cdot 100 \% = 100 \% \text{ (халаты).}$$

Все разновидности мужских халатов Mark Formelle присутствуют в продаже.

Из приведенных расчетов видно, что магазин Mark Formelle в ТЦ «Столица» имеет достаточно широкий ассортимент верхнего мужского трикотажа. Полнота ассортимента средняя. Рекомендуется добавить в ассортимент исследуемого магазина мужские куртки и большее количество разновидностей брюк и жакетов.

<http://edoc.bseu.by/>

А. П. Живулько, А. П. Евстафеева
БГЭУ (Минск)

Научный руководитель — М. М. Петухов, канд. техн. наук, доцент

МОЛОЧНЫЙ САХАР: ПОЛЬЗА И ВРЕД

Молочный сахар (лактоза) — это углевод, содержащийся в молоке и молочных продуктах. Данный дисахарид состоит из остатков молекул глюкозы и галактозы.

Особенность употребления человеком продуктов, содержащих лактозу, в том, что организм не усваивает лактозу напрямую. Для усвоения лактозы ему необходим фермент «лактаза». Именно лактаза расщепляет лактозу на глюкозу и галактозу, которые и усваивает организм человека.

Согласно данным, имеющимся в научной литературе, специалисты выделяют следующие полезные свойства молочного сахара:

- заметно укрепляет иммунитет организма;
- помогает кишечнику усваивать витамины В и С;

- улучшает заживление ран и ускоряет метаболизм и всасывание кальция [1].

Таким образом, молочные продукты весьма полезны для организма человека, только за исключением случаев индивидуальной непереносимости лактозы. Обычно непереносимость лактозы связана с нехваткой в организме человека лактазы или с его малой активностью. Нерасщепленная лактоза не усваивается организмом, что может вызвать ряд проблем со здоровьем:

- лактоза накапливается в кишечнике, что может вызвать диарею, метеоризм (неконтролируемое выделение газов и вздутие живота);
- накопление в кишечнике лактозы становится средой для размножения патогенных бактерий.

В некоторых случаях стенки кишечника слишком быстро усваивают лактозу — это вызывает выделение токсинов. Эти токсины способны вызвать отравление организма.

При индивидуальной непереносимости молочного сахара следует исключить из рациона не только молоко и молочные продукты, но и шоколад, кондитерские изделия, которые могут содержать молочные продукты. Все это можно заменить растительным молоком (например, кокосовым), безлактозным шоколадом и конфетами. После того, как острая непереносимость отступит, можно пробовать в свой пищевой рацион добавлять непастеризованный творог, твердые сыры, шоколадное какао.

Ученые из Гарварда Уолтер Уиллетт (Walter Willett) и Дэвид Людвиг (David Ludwig) проводили в феврале 2020 г. исследование молока и его компонентов для журнала *New England Journal of Medicine* [2]. При непереносимости лактозы ученые рекомендуют заменить молоко другими полезными продуктами. «Для кальция альтернативные пищевые источники включают капусту, брокколи, тофу, орехи, бобы и обогащенный апельсиновый сок; для витамина D можно использовать семгу, печень трески, сливочное масло».

Употреблять продукты с лактозой или нет — вопрос неоднозначный. Помимо противников употребления имеются и сторонники. Основные свойства лактозы в том, что она не вызывает набор веса, при этом хорошо утоляет голод — есть молочные диеты для укрепления иммунитета, очистки организма и избавления от лишнего веса.

Источники

1. Шлейн, Т. Осторожно: лактоза! Когда молочный сахар не совместим со здоровьем / Т. Шлейн. — СПб. : Вест, 2004. — 96 с.
2. Walter, C. W. Milk and Health / C. W. Walter, D. S. Ludwig // *The New England J. of Medicine*. — 2020. — № 382 (7). — P. 644–654.