

DÔVERUJTE MLIIEKU – JE KVALITNÉ A ZDRAVÉ

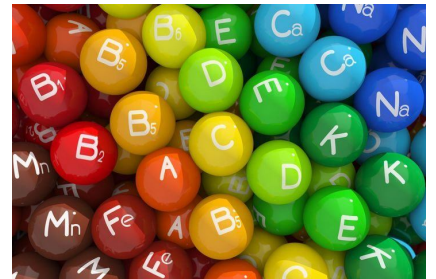


Až do polovice 20. storočia bolo mlieko považované za najvýživnejšiu potravinu, často aj za liek, o čom svedčí prezývka „**biela krv**“. Neskôr sa začali objavovať dezinformácie a rôzne mýty o škodlivosti mlieka, že zahlieňuje, spôsobuje astmu, cukrovku, rakovinu a pod., ktoré nikdy neboli lekármi potvrdené, avšak prispeli k zníženiu jeho spotreby. Skutoční odborníci na zdravú

výživu aj v súčasnosti zaraďujú mlieko medzi najvýživnejšiu a najkomplexnejšiu tzv. funkčnú potravinu, čo znamená, že sa vyznačuje účinkami, ktoré posilňujú zdravie a vitalitu.

ČO OBSAHUJE:

- ✓ **Plnohodnotné ľahko stráviteľné bielkoviny** obsahujúce všetky aminokyseliny vrátane esenciálnych, ktoré si ľudský organizmus nedokáže syntetizovať a sú pre stavbu, obnovu a funkčnosť telesných štruktúr a systémov nevyhnutné
- ✓ **Mliečny tuk** - nebojte sa ho. Je ľahko stráviteľný a z 12 hlavných mastných kyselín zastúpených v mlieku sa iba 3 nasýtené mastné kyseliny podieľajú na tvorbe zlého LDL cholesterolu. Ostatné mastné kyseliny napriek tomu, že patria medzi nasýtené mastné kyseliny, sú pre organizmus užitočné. Podieľajú sa na znižovaní telesného tuku, chránia pred vývinom rakoviny, zneškodňujú niektoré vírusy a choroboplodné baktérie.
- ✓ **Mliečny cukor - laktóza** je zdrojom energie, podporuje vstrebávanie vápnika, fosforu, horčíka, štiepi sa na glukózu a galaktózu významnú zložku pre vývoj mozgu, nervových tkanív, črevnú mikroflóru a motilitu,
- ✓ Mlieko obsahuje **14 minerálnych látok** – optimálny pomer vápnika a fosforu dôležitý pre pevnosť kostí, horčík, zinok.....železo
- ✓ **16 vitamínov** – A, B1- B6, B12, B9 listová, C, D, E, K
- ✓ **60 enzýmov zasahujúcich do metabolických pochodov** a iných biologických faktorov s protirakovinovými, antimikrobiálnymi, antisklerotickými, imunostimulačnými vlastnosťami.



AKÉ MLIIEKO DEŤOM A KOŤKO

Plno - polo - nízkotučné? Mliečného tuku sa u detí nemusíme obávať, preferujeme mlieko a mliečne výrobky plnotučné. Nízkotučné nie sú vhodné, pretože dieťaťu neposkytujú dostatočné množstvo energie a majú nižší obsah vitamínov viazaných na tuk. Len u detí s poruchou lipidového metabolizmu sme opatrnejší.

Mlieko a mliečne výrobky ponúkame dieťaťu denne. Ideálne je aspoň 3dl mlieka + kyslomliečny výrobok, syr.

KYSLO – MLIIEČNE VÝROBKY

Ponúkajte dieťaťu aj vysokokvalitné kyslomliečne výrobky, jogurty, acidofilné tvaroh a tvarohové výrobky, nátierky, peny a samozrejme syry. Tieto výrobky pozitívne ovplyvňujú metabolickú aktivitu črevnej mikroflóry, jej enzýmové systémy. Upravujú proces vyprázdňovania čriev, čím sa znižujú hnilobné pochody v hrubom čreve a tlmí sa vznik rizikových metabolitov, ktoré môžu dráždiť sliznicu a mať nežiaduce následky.

Pri výrobe jogurtov, ako aj iných kyslomliečnych výrobkov sa počas mliečného kvasenia čiastočne rozkladá aj mliečna bielkovina, čím sa stáva ľahšie stráviteľnou a klesá jej schopnosť vyvolávať alergiu.



KEDY MLIEKO ŠKODÍ? ☹☹☹

Alergia na mliečnu bielkovinu, kedy je skutočne nevyhnutné kravské mlieko z jedálneho lístka vylúčiť a hľadať iný zdroj kvalitných bielkovín. **Laktózová intolerancia** - výskyt sa odhaduje na 14%. Jedinec z dôvodu čiastočnej, prechodnej, alebo úplnej straty aktivity enzýmu laktázy nie je schopný štiepiť mliečny cukor laktózu na glukózu a galaktózu. Z tenkého čreva, kde by tento štiepny proces mal prebiehať, sa časť nerozštiepeného mliečného cukru dostáva do hrubého čreva, kde sa laktóza rozkladá za vzniku iných organických kyselín a plynov. Tento stav sa prejavuje nadúvaním, kŕčovitými bolesťami brucha, vodnatými hnačkami. Nedostatok enzýmu sa vyskytuje napr. po prekonaní parazitárnych ochorení, zápaloch žalúdka a črevných infekciách, pri znížení celkovej imunity, pri Crohnovej chorobe. **Je však známe a overené, že títo ľudia sa nemusia definitívne zriecť tejto významnej potraviny**, pretože dobre a bez zdravotných problémov tolerujú mliečne výrobky. V nich je totiž obsah mliečného cukru znížený skvasením na kyselinu mliečnu a súčasne v baktériách mliečného kysnutia prítomný enzým laktáza, rozkladá zvyškovú laktózu. Toto sú prednosti kyslomliečnych fermentovaných výrobkov. – jogurty, acidofilné mlieko, zakysanka, syry.



NÁSLEDKY NEDOSTATKU



Odporúčané dávky potravín uvádzajú **220 kg mlieka a mliečných výrobkov na priemerného obyvateľa za rok**, spotreba je 160 kg.

Dlhodobejší nedostatok mlieka resp. mliečných výrobkov v strave detí sa môže prejavovať poruchami vo vývoji celkového telesného rastu, zníženou imunitou, nedostatočnou kalcifikáciou kostry a zubov, predčasnou osteoporózou.

MLIEKO NA TRHU

TRVANLIVÉ MLIEKO

Trvanlivé mlieko je čerstvé kravské mlieko ošetrené len pôsobením tepla metódou UHT – 135°C / 2-4 sekundy. zabalené do aseptického obalu ktorý neprepúšťa svetlo ani vzduch a bráni prenikaniu baktérií ktoré by spôsobili skysnutie. Trvanlivé mlieko je bez konzervačných látok a pri izbovej teplote si zachová trvanlivosť a nutričné hodnoty 3 – 6 mesiacov. Po otvorení aseptického obalu je potrebné trvanlivé mlieko skladovať v chladničke.



MLIEKO S PREDĹŽENOU TRVANLIVOSŤOU

Na výrobu sa využívajú dve metódy – zahriatie na teplotu 105 - 125°C na dobu 2 - 4 sekundy alebo ošetrovanie pasterizáciou a mechanickým filtrovaním. Mlieko je zbavené choroboplodných zárodkov, doba trvanlivosti je 14 - 21 dní. Toto mlieko sa plní do neaseptických obalov a musí sa skladovať a distribuovať v chladnom prostredí pri teplote do 6 °C.

ČERSTVÉ MLIEKO – MLIEKO OD FARMÁROV

Mlieko nebolo technologicky spracované, nie je balené do priemyselných obalov, ihneď po nadojení je v ponuke u farmára. Je plnotučné 3,6 - 4,2 % tuku ktorý sa vyzráža na povrchu mlieka, trvanlivosť je do troch dní. Mlieko nie je technologicky spracované ani tepelne ošetrované, môže obsahovať nebezpečné patogénne mikroorganizmy preto musí byť pred konzumáciou prevarené.

BEZLAKTÓZOVÉ Mlieko - „L Mlieko“

Je určené ľuďom s laktózovou intoleranciou. Je to trvanlivé mlieko do ktorého bol tesne pred zabalením pridaný potrebný enzým. takto upravené mlieko zostane v sklade u výrobcu 3 – 5 dní, počas ktorých enzým mliečnu laktózu rozloží na jednoduché cukry glukózu a galaktózu a preto je vhodné aj pre ľuďí s intoleranciou. Uvedené jednoduché cukry dávajú mlieku jemne sladkastú chuť, napriek tomu, že obsah cukrov je v klasickom mlieku a v –L mlieku rovnaký.



BUĎTE VZOROM ☺



Ťažisko výchovy aj v oblasti výživy je v rodine. Rodič má byť dieťaťu pozitívnym vzorom. Mlieko je ideálna potravina v každom veku, aj dospelom. Pre vysokú výživnú hodnotu a ľahkú stráviteľnosť je mlieko a mliečne výrobky ideálne v období rekonvalescencie, pri rôznych chorobách žalúdka, čriev, pečene, obličiek, pľúc, nervového systému a pod. V prevencii osteoporózy je nenahraditeľné. Posledné štúdie pripisujú vápniku, ktorý sa nachádza v mlieku dokonca podpornú úlohu v prevencii onkologických ochorení tráviaceho traktu. Všetky uvedené skutočnosti by mali byť pozitívnym impulzom k zvýšeniu konzumácie u detí aj dospelých.

MUDr. Alžeba Béderová, CSc.



**REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave**

www.facebook.com/ruvzba.sk

