magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 3. 7. 2017 | tla

Mléko není voda. Vyživuje kosti a zuby i v dospělosti

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Mleko-neni-voda.-Vyzivuje-kosti-a-zuby-i-v-dospelosti__s10010x10469.html

Mléko, když se o něm začnete bavit s přáteli či kolegy, rozproudí se velmi živá diskuse. Jedni jsou zastánci pití mléka, konzumace mléčných výrobků, druzí jsou ochotni jíst jen jogurty a sýry, ale mléka ze sklenice by se nenapili. Do třetí skupiny patří jeho zásadoví odpůrci, kteří mají jasný názor – mléko je základní potravina mláďat savců, poté co se naučí konzumovat jinou potravu, pít ho přestávají, a pít by ho neměl ani člověk. A to jste ještě nenarazili na to, zda je lepší mléko kravské, kozí či ovčí...

Nejprve začněme tím, zda vůbec mléko pít, zařazovat do jídelníčku mléčné výrobky.

„Mléko není jen nápoj, ale i mléčné výrobky jako zakysaná mléka,

> jogurty, sýry a další. Najdeme ho jako jednu ze surovin v celé řadě potravin. I odpůrce mléka si jistě někdy dal svíčkovou, do níž se přidává smetana na zjemnění chuti," říká nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Mléko obsahuje velké množství vody, laktózu – tedy mléčný cukr, bílkoviny, tuk, enzymy, vitamíny a minerální látky.

> „Z vitamínů jmenujme především vitamín A, B1, B2, B6, E, K, D, C, z minerálních látek to je hlavně vápník, fosfor, draslík, hořčík a jód," vyjmenovává Zuzana Douchová a hned přidává:
>
> „Důležité je vyzdvihnout obsah kvalitních bílkovin, ve 100 mililitrech jich je přibližně 3,3 gramu."

Kosti a zuby

V mléce najdeme vápník v takové kombinaci s fosforem, že je pro organismus velmi dobře využitelný. Mnohem více než z jiných, zejména rostlinných, zdrojů v potravě. Mléko a mléčné výrobky tak přispívají k tvorbě kostní hmoty, jejich konzumace zabraňuje vzniku osteoporózy. Důležité jsou tak pro děti v růstu,

které by je měly mít k dispozici ve čtyřech denních porcích, a také dospělé – ti by je měli mít ideálně ve třech denních porcích.

> „Již 200 až 250 mililitrů mléka dodá dospělému kolem 30 procent doporučené denní dávky vápníku," připomíná Zuzana Douchová.

Mléko není voda

Přestože mléko obsahuje přibližně 86 až 88 procent vody, neměli bychom si ho plést s nápojem.

> „Energetická hodnota litru polotučného mléka je přibližně 1980 kJ a plnotučného 2660 kJ, což je v případě plnotučného hodnota odpovídající večeři pro muže," upozorňuje nutriční terapeutka.

Co alergie

Nejčastěji se v Česku setkáváme s kravským mlékem, v posledních letech se stále častěji začínají objevovat výrobky z kozího a dokonce ovčího mléka. Jaké v nich jsou rozdíly? Nejčastější otázkou je, zda si člověk alergický na kravské

mléko může dát kozí či ovčí.

> „Co se týká intolerance laktózy, tak bohužel ne. Ta je obsažena v podobném množství v kravském, kozím i ovčím. Alergici na laktózu mohou však tolerovat kysané mléčné výrobky, kde proces fermentace mléčný cukr přeměnil. I tak v nich však bývá obsažen, již ale v minimálním či stopovém množství a často tak problémy nečiní," uvádí Zuzana Douchová.

Trochu jinak tomu je v případě alergie na bílkovinu obsaženou v mléce. Lidem, jímž činí problémy kravské mléko, mnohdy bez problémů konzumují kozí mléko a výrobky z něj a v některých případech i ovčí.

Kozí a ovčí ochucené?

Lidé zvyklí na výrobky z kravského mléka si hůře zvykají na typickou chuť kozích či ovčích mléčných výrobků – nyní již lze koupit jak všechny tři druhy mlék, samozřejmě sýrů, ale také například jogurtů. Proto se doporučuje, chce-li člověk obohatit svůj jídelníček a není na jiné než kravské mléko zvyklý, sáhnout spíše po kořením či ovocem ochucených kozích a ovčích výrobcích.

Jaké jsou výživové hodnoty?

Živina / obsah ve 100 gramech	kravské mléko	ovčí mléko	kozí mléko
Bílkoviny	3,3 g	5,68 g	3,73 g
Tuky	3,5 g	6,86 g	4,25 g
Sacharidy	4,7 g	5 g	5,24 g
Energie	266 kJ	436 kJ	310 kJ
Cholesterol	7 mg	27 mg	11 mg
Vápník	117 mg	191 mg	142 mg

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz