magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 22. 10. 2019 | prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Nakupujte mléčné výrobky chytře. Jaké hodnoty pečlivě sledovat?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nakupujte-mlecne-vyrobky-chytre.-Jake-hodnoty-peclive-sledovat__s10010x19387.html

Vysokého obsahu dobře využitelného vápníku si na mléku a mléčných výrobcích nejvíce ceníme. Vápník je využitelný z více než 30 %, zatímco z většiny rostlinných zdrojů je využitelnost pouze 5 – 10 %, někdy i méně. Mléko obsahuje v průměru 120 mg vápníku/100 g, tvrdé sýry až 900 mg/100 g. Jaké další hodnoty sledovat? Které zdraví prospívají a které naopak?

Bílkoviny na druhém místě

- Mléko obsahuje plnohodnotné bílkoviny průměrně v množství 3,3 %, z toho je 2,8 % kaseinu, zbytek tvoří syrovátkové bílkoviny.

Nejvyšší obsah bílkovin mají sýry, zejména tvrdé (až 30 g/100 g). Mléčné bílkoviny mají ve srovnání s bílkovinami masa výhodu, že mají velmi nízký obsah purinových bází. Puriny **přispívají ke vzniku onemocnění dny**. Vysokou výživovou hodnotu (nejvyšší ze všech bílkovin) mají syrovátkové bílkoviny.

Plusy i minusy výživových hodnot

+ Příznivé účinky na lidské zdraví mají **mléčné fosfolipidy**, které tvoří až 1% z celkového obsahu tuku. Vyšší obsah fosfolipidů má **podmáslí**, kam přecházejí při stloukání smetany.

+ Jako pozitivní, hlavně v prevenci nádorových onemocnění, se uvádí přítomnost konjugované **kyseliny linolové**.

- Mléko obsahuje **cholesterol** (jeho obsah závisí na obsahu tuku od 2 mg/100 g v odstředěném mléce do 240 mg/100g v másle.), ale v současné době se mu již nepřipisují tak negativní účinky jako v dobách nedávno minulých.

- Ze sacharidů je v mléce přítomna téměř výlučně **laktóza (4,7 %)**, která je příčinou trávicích potíží u lidí s laktózovou intolerancí, kterou trpí u nás několik procent populace. Kysané mléčné výrobky, pokud nejsou zahuštěné, obsahují

laktózy méně, protože je částečně fermentována mléčnými bakteriemi.

- Některé kysané mléčné výrobky (ochucené výrobky – jogurty, mléčné nápoje) **mají vysoký obsah přidaného cukru** (někdy i více než 10 %).

- Mléčný tuk nemá z hlediska výživového příliš vhodné složení, protože **obsahuje přes 60 % nasycených mastných kyselin**, které působí negativně, zejména na vznik kardiovaskulárních onemocnění. Jejich část však představují kyseliny s krátkým a středním uhlíkovým řetězcem, a proto je stravitelnost a využitelnost mléčného tuku poměrně dobrá. Obsah nezbytných polyenových mastných kyselin v mléčném tuku je pouze 2 – 6 % z celkových mastných kyselin.

Vitaminy a další prospěšné látky

Mléko je dobrým zdrojem většiny vitaminů. Významný je **obsah vitaminů skupiny B, zejména vitaminu B2 a vitaminu B12**.

Výrobky s vyšším obsahem tuku jsou významnějším zdrojem vitaminů rozpustných v tucích (zejména vitaminů A a D) a karotenů, než výrobky nízkotučné.

Mimo vápník, o kterém bylo již pojednáno, obsahuje mléko a mléčné výrobky řadu dalších prospěšných minerálních látek, zejména **jod a zinek**.

Z hlediska výživy jsou nejvýznamnější kysané mléčné výrobky a sýry.

Bílkoviny v kysaných mléčných výrobcích jsou **lépe stravitelné než v mléce**

z důvodu jemného vysrážení a částečného rozštěpení mléčnými kulturami.

Rovněž mléčný tuk je v nich lépe stravitelný. V kyselém prostředí se lépe využívá vápník. Při fermentaci vzniká i levotočivá kyselina mléčná, která se neštěpí v tenkém střevě a okyseluje prostředí tlustého střeva, a tak **brání hnilobným procesům**. Mikroorganizmy přítomné ve fermentovaných mléčných výrobcích jsou přínosné pro naše trávicí ústrojí. Podobný výživový přínos mají **sýry**.

Tipy: Co sledovat při nákupu?

- Při výběru mléčných výrobků bychom měli sledovat především **datum spotřeby, surovinové složení a tabulku s výživovými údaji**.
- Z výživových údajů bychom měli věnovat pozornost zejména obsahu tuku, protože v obsahu tuku i u stejného druhu mléčného výrobku existují velké rozdíly.
- Senzorické vlastnosti mají lepší výrobky s vyšším obsahem tuku, ale **pokud si hlídáme váhu, měli bychom vybírat ty méně tučné** nebo těch tučných konzumovat menší množství.
- Z kysaných mléčných výrobků bychom měli preferovat neochucené, protože obsah cukru téměř ve všech ochucených je vysoký.

Závěrem je nutno zdůraznit, že mléko a mléčné výrobky do správné výživy zejména dětí, těhotných a kojících žen a starších lidí patří, i když v mediích, obzvlášť na internetu, se často dozvídáme opak.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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