magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 6. 5. 2016 | Marcela Avramopulu

Mýty… o mléce

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Myty…-o-mlece__s10010x9761.html

Mýty se šíří o čemkoliv, i o potravinách. Vždy je období, kdy se o nějaké potravině mluví a píše téměř všude – někdy v superlativech nebo se naopak píše o absolutní škodlivosti některé potraviny s doporučením se jí vyhýbat. Mezi takové potraviny patří i mléko.

Kdo zprávy šíří a proč, je věc, kterou asi nerozluštíme. Při čtení takových článků je dobré používat selský rozum. Nic není tak černobílé, jak to vypadá. Pití mléka má dlouholetou tradici a našim prababičkám ani babičkám neublížilo.

Zdroj: Milk in various dishes z Shutterstock

Problém s mýty je hlavně v tom, že lidé občas na základě takových informací vyřadí ze svého jídelníčku něco, co vlastně není škodlivé. Krásný příklad můžeme vidět u mléka, jakožto významného zdroje vápníku. Vápník je totiž důležitý pro vývoj kostí v období růstu a jako prevence osteoporózy. Mléko je také cenným zdrojem bílkovin a některých vitamínů.

MÝTY O KRAVSKÉM MLÉCE

Mýtus č. 1: Mléko zahleňuje a hlavně naše střeva!

Pravda: Zahleňuje, ale jenom na chvilku a navíc se to střev netýká. Na sliznici v ústech a hltanu se vyrobí na krátkou dobu z mléka ochranný film, který připomíná hlen. Tato emulze se ale po chvíli přemění na jednotlivé živiny a je po zahlenění.

Mýtus č. 2: Jsme jediní savci, kteří pijí mléko i v dospělosti!

Pravda: Je nějaký důvod s tím mít problém? Stejně tak jsme jediní savci, kteří maso vaří, nebo z pšenice vyrábí těstoviny.

Mýtus č. 3: Mléko se ředí vodou

Pravda: Neředí. Mléko se vyrábí tak, že se odstředí nadojené mléko, to znamená, že zbude beztučné mléko a smetana. Následně se to zase smíchá ve správném poměru tak, aby se dosáhlo standardizované tučnosti. Nadojené mléko má totiž vždy různý obsah tuku, krávy nejsou standardizované.

Mýtus č. 4: Trvanlivé mléko (UHT) je bezcenné

Pravda: Není. Trvanlivost je delší, než u mléka čerstvého a je jí docíleno zahřátím na teplotu cca 140°C na jednu, dvě vteřiny, zatímco mléko čerstvé prochází jenom pasterizací. Mléko při zahřátí UHT (Ultra High Temperature) ztratí nepatrné množství enzymů a vitamínů, ale obsah vápníku, bílkovin a dalších živin zůstane nezměněn. Hlavní rozdíl je v chuti - oproti čerstvému má tzv. "vařivou" chuť.

Mýtus č. 5: Trvanlivé mléko obsahuje "éčka"

Pravda: Neobsahuje. Ze zákona nesmí. A ani není důvod do mléka cokoliv přidávat.

Mýtus č. 6: Krabicové mléko se recykluje - staré se

převaří a znovu plní do krabic

Pravda: Takovou moc, aby mléko přežilo bez úhony, Tetrapack ani var nemá. Hoax, který se šířil po mailu, odkazoval na číselné údaje na spodní straně krabice. Podle něj z něho šlo vyčíst, kolikrát bylo mléko už „recyklované“. Ve skutečnosti ale čísla souvisí s tiskem obalu, ne s obsahem krabice.

Mýtus č. 7: Je mléko od krávy je lepší než z mléčného automatu?

Pravda: Pokud dodržíme správný postup úpravy, tj. necháme takové mléko projít varem, bude vlastně chutnat jako to trvanlivé. Pokud mléko nepřevaříme, riskujeme zdravotní problémy kvůli možné mikrobiální kontaminaci. A jestli i po převaření přijde někomu chuťově lepší, je to tím, že pije mléko, které je tučnější. Mléko od krávy má kolem 4% tuku, zatímco polotučné 1,5% a plnotučné 3,5% tuku. Jak známo, tuk je nositelem chuti.

Mýtus č. 8: Kdo má alergii na kravské mléko, má pít kozí nebo ovčí

Pravda: Tady je nutno rozlišovat, co vlastně člověk na mléku nesnese. A pokud má někdo například alergii na bílkovinu kravského mléka, většinou nesnese ani tu z mléka kozího a ovčího.

Mýtus č. 9: Vápník z mléka nepotřebujeme, jsou i jiné potraviny s vápníkem

Pravda: Ano. Vápník obsahují i jiné potraviny. Nejlépe vstřebatelný je ale z mléka, kysaných mléčných výrobků a sýrů. Vstřebatelnost totiž ovlivňují i další látky obsažené v potravině, některé vstřebatelnost vápníku podporují, jiné blokují. Odpůrci mléka často argumentují tím, že vápník můžeme přijímat naříklad prostřednictvím máku. Ano, mák obsahuje vápníku hodně, ale upřímně, kolik ho jsme schopni denně zkonzumovat? Mléko a mléčné výrobky jsou proto nenahraditelným zdrojem vápníku.

Jaký je tedy doporučený příjem?

Je důležité dbát na dostatečný příjem mléka a mléčných výrobků především u dětí - ty by měly mít 3-4 porce denně. Podobně na tom jsou ženy v období těhotenství. A v neposlední řadě by se na vyšší příjem mléka a mléčných výrobků měly soustředit ženy během menopauzy a po ní, protože v tomto období se zvyšuje riziko osteoporózy (řídnutí kostí). A co ti ostatní? Těm se doporučují denně 2-3 porce.

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