O výživě 1. 6. 2023 | redakce Vím, co jím

Mléko pod drobnohledem: Nejčastější mýty o mléce

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Mleko-pod-drobnohledem:-Nejcastejsi-myty-o-mlece__s10010x20577.html

1. červen není spojen jen s Mezinárodním dnem dětí, ale také si tento den připomínáme Světový den mléka. Podobně, jako jiné potraviny, je i mléko opředeno řadou mýtů, které se jednou za čas někde objeví. Pojďme se na ty nejčastější mýty o mléce podívat.

Mýty se šíří o čemkoliv, potraviny nevyjímaje. Vždy je období, kdy se o nějaké potravině mluví a píše téměř všude. Jednou v superlativech, jindy je naopak zmiňována její absolutní škodlivost s doporučením se jí vyhýbat. Při čtení takových článků je dobré používat selský rozum. Nic není tak černobílé, jak to

na první pohled může vypadat.

Problém s mýty je totiž hlavně v tom, že lidé občas na základě takových informací vyřadí ze svého jídelníčku něco, co vlastně není škodlivé, a **připravují se tak naopak o nutričně hodnotné potraviny**. Krásný příklad můžeme vidět u mléka. Pití mléka má dlouholetou tradici a našim prababičkám ani babičkám neublížilo.

Světový den mléka ustanovila v roce 2001 Organizace pro výživu a zemědělství (FAO) při OSN, aby zvýšila povědomí o hodnotě mléka jako potraviny v celosvětovém měřítku a zároveň tak podpořila mlékárenský průmysl.

- Mléko je **významným zdrojem vápníku**, který je důležitý pro vývoj kostí v období růstu a jako prevence osteoporózy. Vápník ale není jediným prospěšným minerálem, který mléko obsahuje. Z dalších zde najdeme fosfor, draslík, hořčík, sodík, chlór či síru, dále řadu stopových prvků i **mnoho vitamínů** – jmenovitě B2, B1, B6, E, K i malé množství vitamínu D a C. A v neposlední řadě je mléko **cenným zdrojem bílkovin**.

Jaké mýty o mléce nejčastěji kolují?

1. Mléko zahleňuje

Jeden z nejčastějších mýtů vůbec. Jak je to doopravdy? Faktem je, že mléko „zahleňuje“, ale jenom na chvilku a ne v tom pravém slova smyslu. 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.

2. Kravské mléko není vhodné pro člověka

Tento mýtus bývá doprovázen tvrzením, že jsme jediní savci, kteří pijí mléko i v dospělosti. Faktem je, že **lidský druh vstřebává potřebné množství vápníku právě a nejsnáze z kravského mléka, a to po celý život**. Pokud má člověk potíže s trávením kravského mléka,

jedná se o anomálii jedince, nikoliv lidského druhu. Ostatní savci (s výjimkou koček) sice mléko v dospělosti nepijí, ale také si vaří maso, nebo z pšenice vyrábí těstoviny.

3. Vápník z mléka nepotřebujeme, jsou i jiné potraviny s vápníkem

Ano, vápník obsahují i jiné potraviny. Nicméně nejlépe vstřebatelný je právě z mléka, kysaných mléčných výrobků a sýrů. Vstřebatelnost totiž ovlivňují i další látky obsažené v potravině, některé vstřebatelnost vápníku podporují, jiné naopak blokují. Hodně vápníku obsahuje i mák, ale není tak dobře vstřebatelný a upřímně, kolik ho jsme schopni denně zkonzumovat? **Mléko a mléčné výrobky jsou proto nenahraditelným zdrojem vápníku**, nechceme-li ho suplementovat pouze doplňky stravy.

4. Mléko je moc tučné a má hodně kalorií

Na trhu jsou **mléka o různé tučnosti** - nízkotučné 0,5 %, polotučné 1,5 %, plnotučné 3,5 % a tzv. selské, tj. mléko s tučností 3,5 % a více), takže si spotřebitel může vybrat. **Pro předškolní děti a děti mladšího školního věku se doporučuje mléko plnotučné (3,5 % tuku).** Ani pro ostatní pak plnotučné mléko není při běžné konzumaci jedné sklenice denně velkým zdrojem energie.

5. Mléko se ředí vodou

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.

4. Trvanlivé mléko je bezcenné

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 téměř nezměněn. **Nutriční hodnota trvanlivého mléka je snížena pouze cca o 10 %.** Hlavní rozdíl je v chuti - oproti čerstvému má tzv. „vařivou“ chuť.

5. Trvanlivé mléko obsahuje „éčka“

Pochopitelně neobsahuje. **Ze zákona se do mléka nesmí přidávat žádné konzervanty.** A navíc není ani důvod do mléka cokoliv přidávat. Dlouhé trvanlivosti se dosahuje pouze tepelným ošetřením a vhodným balením.

6. Mléko „přímo od krávy“ je lepší než krabicové

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 „přímo od krávy“ má kolem 4 % tuku, zatímco polotučné 1,5 % a plnotučné 3,5 % tuku. Jak známo, **tuk je nositelem chuti**.

7. Kdo má alergii na kravské mléko, má pít kozí nebo ovčí

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.

Kolik mléka a mléčných výrobků denně si tedy dopřát?

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**.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: http://cmsm.cz/
Vyhláška č. 397/2016 Sb. - Vyhláška o požadavcích na mléko a mléčné výrobky, mražené krémy a jedlé tuky a oleje
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16373954/
https://adc.bmj.com/content/104/1/91
https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1365-2036.2007.03557.x

mléčné produkty alergie na mléko bílkoviny laktózová intolerance mléko osteoporóza vápník vitaminy a minerály zdraví zdroj vápníku

---

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