magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 11. 4. 2013 | dpe

Proč (ne)pít kravské mléko?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Proc-(ne)pit-kravske-mleko__s10010x7685.html

Mýty opředené, zavrhované i vychvalované. Někdo si bez něj nedokáže svůj jídelníček představit, jiný ho z něj už dávno vyškrtl. Tak si dnes mezi spotřebiteli stojí obyčejné kravské mléko. Máme ho pít, nebo ne?

I když je mléko tekutinou, má tak obrovské množství živin, že ho můžeme považovat za kompletní potravinu. „Zcela zásadní je v mléce obsah bílkovin," doplňuje odborník na výživu Petr Havlíček. „Bílkovina bude v budoucnosti nedostatková. A zatímco Amerika sází na řasy, Dálný východ na brouky, u nás jejím zdrojem bude nejspíš i nadále mléko," dodává.

„Lidé mají proti mléku nejčastěji dvě výhrady. Za prvé, že zahleňuje, a za druhé, že způsobuje alergii. U nás se ale mléko považuje za tradiční potravinu, na kterou jsme adaptovaní. U našich předků tvořilo ve stravě daleko větší podíl než maso," vzpomíná Petr Havlíček, který dává mléku ve stravě moderního člověka své jednoznačné ano. „Je však třeba dbát na to, jaké mléko konzumujeme," dodává Havlíček.

Přírodní produkt

Mléko tedy do našeho jídelníčku patří, jen je nutné vědět, jaké. Je totiž **rozdíl mezi mlékem čerstvým, pasterovaným, homogenizovaným nebo uvařeným technologií UHT.** Čerstvé, tedy přírodní mléko si dnes můžeme koupit většinou u farmářů.

Přírodní mléko je syrovou potravinou, hned po nadojení je jen rychle zchlazeno. Není odstředěné ani nijak tepelně ošetřené a nemá v sobě žádné

přísady. Vlivem mikroorganismů (laktobacilů) však může zkysnout, a tak vzniká tzv. kyška. Někdo ho doporučuje před pitím převařit.

Šetrná pasterizace

Pasterizace znamená krátké zahřátí na zhruba 61,5 °C. **Čerstvé pasterované mléko je určené k okamžité spotřebě**. Vydržet by mělo asi pět dnů.

Prodávají ho farmáři nebo si ho můžete koupit v mlékomatu (automatu na mléko). Šetrně pasterizované mléko neobsahuje žádné konzervační látky. Není nutno ho dále převařovat. Není narušeno žádným mechanickým zásahem, například homogenizací, zachovává si tak své typické vlastnosti, přirozený obsah smetany, přirozený obsah všech živin, lahodnou chuť i vůni.

Trvanlivé, ale bez života

V supermarketech je nejčastěji prodávané **mléko balené v tetrapackových obalech nebo v plastových láhvích, a to s delší trvanlivostí než 7 dnů**. Většinou bývá **ošetřeno tzv. ultravysokým záhřevem (UHT),** které zaručuje možnost dlouhodobého uchovávání mléka při pokojové teplotě.

Před tím ještě mléko při průmyslové úpravě prochází tzv. **homogenizací**. To

znamená, že se molekuly tuku technologicky rozbíjejí na menší velikost. Díky tomu se neodděluje smetana od vody a mléko nedělá typický „smetanový špunt“ v lahvi. Molekuly tuku zůstanou rozprostřeny totiž v celé krabici/láhvi a neusazují se na hladině.

Takovéto mléko ale přijde o část živin, které ho činí tak výjimečným. Nejsou v něm lactobacily, zničeny jsou z části vitamíny, enzymy a další látky. Toto mléko má tedy z výživového hlediska menší přínos. I tak zůstává bohaté na bílkoviny i vápník, pro než bývá mléko právě oceňováno.

Co všechno v mléku najdeme

„Mléko je dobré, když jsou zdravé krávy,“ říká Lumír Grussmann z Mlékárny MILTRA. „Pro kvalitu mléka je nejdůležitější dbát na to, co krávám dáváte ke krmení. Co nejvíce se oprostit i při případném léčení krav od hormonů a antibiotik…“ prozrazuje filozofii farem, které dodávají mléko do Mlékárny MILTRA.

Zdravé krávy se za péči odmění produktem, který je našemu zdraví prospěšný. „Je to živá potravina, která kromě základních živin jako jsou bílkoviny, mléčný cukr a mléčný tuk obsahuje mimo jiné látky jako je laktoferin, laktoperoxidáza, různé další imunoglobuliny, vitamíny rozpustné v tucích jako je A, D, E.

Obsahuje také řadu vitaminů B komplex. Zakysané výrobky z kvalitního mléka pak obsahují soubory mikroorganizmů (laktobacily a další), jež posilují imunitní systém a udržují optimální střevní mikroflóru," vyjmenovává Lumír Grussmann.

Dále „živé“ mléko obsahuje jód, zinek a selen, který je vynikajícím antioxidantem. Z minerálních látek je důležitý draslík, fosfor a hořčík. V době růstu a dospívání, ale i ve vyšším věku potřebujeme vápník (zejména na kosti). Také ten nám mléko dodá a navíc obsahuje i vitamín D, díky kterému je vápník lépe stravitelný.

Mléko z Mlékárny MILTRA je základem pro výrobky tzv. Farmářské řady, z nichž některé jsou nositeli loga Vím, co jím (například Farmářská syrovátka s bohatým zdrojem lehce stravitelných bílkovin, vhodná pro redukční dietu, nebo na trhu ojedinělý Farmářský mix, který je směsí syrovátky a zákysu). Samotné mléko ovšem logo Vím, co jím nevlastní. Přísnými kritérii hodnocení neprošlo kvůli své tučnosti. Odříkat si ho ale nemusíme. Jen stačí pohlídat, abychom svůj celkový denní příjem živin uzpůsobili tak, abychom nepřijali příliš příliš mnoho energie prostřednictvím mléčného tuku...

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz