



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 17. 10. 2013 | beda

Mléko: trvanlivé, čerstvé, nebo z automatu?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Mleko:-trvanlive,-cerstve,-nebo-z-automatu__s10010x7980.html

Mléko a mléčné výrobky patří mezi potraviny, které jsou pravděpodobně nejvíce opředeny mýty. Pravda je taková, že jsou neodmyslitelnou součástí vyvážené stravy, poskytují lidskému tělu kvalitní bílkoviny, nejlépe využitelný vápník a řadu dalších vitaminů a minerálních látek.



“Studie ukazují, že **pravidelná konzumace mléka a mléčných výrobků, přednostně méně tučných, snižuje riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění, je prevencí i důležitou součástí léčby osteoporózy a dokonce přispívá i k udržení tělesné hmotnosti,**” uvádí dietoložka [PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.](#)

Mléčný výrobek si dejte každý den

Za den bychom měli sníst **3 porce mléka, mléčných výrobků a sýrů**. 1 porce je 250 ml mléka, kefíru, 200 g jogurtu, 55 g sýra. Upřednostňujte méně tučné druhy jako je polotučné mléko, jogurty do 3 % tuku, sýry přírodní, např. typu cottage a tvrdé sýry do 30 % tuku v sušině, velmi zdravé jsou pak zejména zakysané mléčné výrobky.

Mléko čerstvé versus mléko trvanlivé

“Z hlediska výživového je nejhodnotnější mléko čerstvě nadojené od zdravých krav při zachování pravidel hygieny při získávání mléka. Mléko je však velice dobrou živnou půdou pro rozvoj mikroorganismů, a proto je nutné ho pro prodej v tržní síti tepelně ošetřit. V automatech na mléko se prodává mléko po nadojení tepelně neošetřené. V automatech se pouze chladí, a proto se doporučuje **před konzumací svařit. V mléce se během přepravy z automatu a případným skladováním mohou rozmnožit nežádoucí mikroorganismy,”** popisuje [prof. ing. Jana Dostálová, CSc.](#) a dodává, že “sváření mléka v domácnosti je poměrně nešetrný zákrok a z hlediska ztrát živin může být daleko nepříznivější než tepelné ošetření v mlékárně.”



Trvanlivé mléko neobsahuje konzervanty

Mléko, které si kupujeme v tržní síti, je **vždy tepelně ošetřené**. Pokud je **tepelný zákrok šetrnější** (teploty **do 85 °C** po různou dobu podle vyžadované trvanlivosti mlék - toto ošetření se nazývá pastérace) je mléko

označované jako **čerstvé**. **Mléko trvanlivé je tepelně ošetřeno při teplotách nad 100 °C** (135-150 °C jedná se o UHT - ultra heat treatment), ale záhřev trvá pouze několik sekund. **“Ztráty živin** jsou poněkud vyšší než u mléka pasterovaného, ale většinou **nedosahují více než 10 %**. Trvanlivé mléko má nepatrně pozměněnou chuť a vůni. Má takzvaně vařivou vůni a chuť. Všechny druhy mléka tepelně ošetřeného můžeme bez obav konzumovat. Žádné konzervanty se do mléka nesmějí přidávat,” popisuje profesorka Dostálová. **Dlouhá trvanlivost je dosažena pouze tepelným ošetřením a speciálním obalem, který zamezuje přístup vzduchu a světla.**

Skladování mléka

Mléko bychom měli v domácnosti skladovat při teplotě doporučené na obalu výrobcem a pokud kupujeme mléko v průhledných lahvích, měli bychom ho **skladovat v temnu, jinak získá tzv. "sluneční příchuť" a dochází ke ztrátám živin, zejména vitaminu B2.**

Copyright © 2023

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