magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 27. 6. 2014 | beda

Mléko jako zdroj tuků

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Mleko-jako-zdroj-tuku__s10010x8465.html

Mléko a mléčné výrobky jsou nedílnou součástí naší stravy, ale musíme si dávat pozor na jejich tučnost. Obsahují totiž nasycené mastné kyseliny, jejichž nadměrný příjem přispívá ke vzniku nemocí srdce a cév. „Mléko a mléčné výrobky jsou cenným zdrojem významných živin nezbytných pro lidský organismus," říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Tuky jsou ve stravě důležitou složkou, především pro tvorbu steroidních hormonů, slouží také jako důležitý **zdroj energie, pomáhají vstřebávat v tucích rozpustné živiny, jsou tepelnou a mechanickou ochranou organismu.** Nadbytečný příjem tuků (nad 35 % celkového energetického příjmu, což při denním energetickém příjmu 2000 kcal pro průměrnou ženu činí přibližně nad 90 g tuku denně) a především pak špatných tuků (nasycených mastných kyselin nad 10 % celkového energetického příjmu a trans mastných kyselin nad 1 % celkového energetického příjmu) však vede k obezitě, cukrovce 2. typu a nemocem srdce a cév. **Tuky bychom neměli z naší stravy vyřazovat, spíš si pouze vybírat jaké a kolik jich budeme přijímat, tudíž sledovat nejen kvantitu ale i kvalitu tuků.**

Mléko jako lék

Mléčné výrobky by měly být součástí pestré vyvážené stravy a zdravého životního stylu, jelikož mají řadu pozitivních účinků na lidský organismus. Mléčné potraviny přispívají:

- ke zdravému stavu kostí a zubů,
- pomáhají snižovat hmotnost nebo ji udržovat
- přispívají ke snížení rizika vzniku cukrovky 2. typu
- přispívají ke kontrole krevního tlaku,
- udržují přirozenou mikroflóru ve střevech,

Říká se, že sklenice horkého mléka před spaním přispívá k lepšímu a kvalitnímu spánku. Kde je pravda? Je to babská rada, nebo má mléko opravdu pozitivní vliv na nespavost? Mléko obsahuje aminokyselinu tryptofan, ze které se tvoří serotonin (hormon dobré nálady), proto se nám může zdát, že po sklenice mléka jsme klidnější a lépe usneme. A když do toho přidáme ještě lžíci medu, účinek je dvojnásobně vyšší. Rozhodně je tedy lepší dát si sklenici mléka, než pravidelné užívání léků na spaní.

Kolik mléčného tuku si můžeme dovolit?

Při denním energetickém příjmu 8 000 – 9 000 kJ by příjem nasycených mastných kyselin měl být přibližně v rozmezí 21,6 – 24,3 g. Pro představu je to 1/3 z doporučeného celkového příjmu tuků. **Mléčné výrobky bychom přednostně měli konzumovat polotučné, v ideálním případě**

neochucené. U sýrů je vhodné vybírat ty, které mají nižší obsah tuku v sušině, sýry přírodní a tvarohy.

Nejlepší pro naše zdraví je pestrá strava

„Je důležité, aby strava zahrnovala všechny hlavní živiny (sacharidy, tuky, bílkoviny) v optimálním poměru. Obecně platí, že sacharidy mají hradit 45-65 % z celkového energetického příjmu (nižší hodnota platí pro přísnější redukční diety, více sacharidů v dietě si mohou dovolit fyzicky aktivní lidé), ***tuky 30-35 % z celkového příjmu tuků a zbytek bílkoviny****. Se skladbou jídelníčku je vždy dobré poradit se s odborníkem*," říká dietoložka. Je zde mnoho faktorů, které mohou ovlivnit energetický příjem a zastoupení hlavních živin. Genetika, stáří i styl života, hrají důležitou roli. **Pokud se někdo úplně vyhýbá konzumaci mléčných výrobků, může to vyústit v nedostatečný příjem plnohodnotných bílkovin, důležitých vitaminů a minerálních látek, především vápníku, vitaminů B skupiny, vitaminu D.**

Mléčné výrobky pro alergiky

Alergie na mléčnou bílkovinu postihuje především malé děti, u dospělých osob se nejčastěji setkáváme s různě závažným stupněm laktózové intolerance. Lidé alergičtí na mléčnou bílkovinu nebo její frakce musí zcela vyřadit mléko a

mléčné výrobky z potravy, u laktózové intolerance bývají dobře tolerovány zakysané mléčné výrobky, čerstvé a tvrdé sýry.

Alternativní výrobky pro alergiky a osoby s laktózovou intolerancí:

- náhrady mléka z rýže a dalších obilnin
- náhrady mléka a mléčných výrobků ze sóji
- náhrady mléka z mandlí a jiných ořechů

Je mnoho druhů mléka, jak poznám ty kvalitní?

Mléka se od se sebe liší tučností a zpracováním. Podle obsahu tuku dělíme mléka na nízkotučná, polotučná (obsah tuku 1,5 %) a plnotučná (3 % tuku). Podle způsobu tepelné úpravy se dělí na mléka syrová (nebylo tepelně upraveno, bez tepelné úpravy není vhodné pro konzumaci), mléka čerstvá (jsou ošetřena pasterizací) a mléka trvanlivá (ošetřena tzv. ultrapasterizací). Pro běžnou konzumaci je nejvhodnější mléko polotučné.

Když si dám ráno jogurt, mohu si dopřát večer ještě sklenici mléka? Není to moc mléčných výrobků na den?

Za den bychom měli sníst 2-3 porce mléčných výrobků, přičemž za porci se považuje 250 ml mléka nebo kysaného nápoje, 25 g tvrdého

sýra, 50 g tvarohu nebo 200 g jogurtu.

Zdroje:
http://bileplus.cz/
http://nasyceneskodi.cz/

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