magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 22. 11. 2018 | tla

Zahleněný krk a průdušky jsou vysilující. Může za to mléko?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zahleneny-krk-a-prudusky-jsou-vysilujici.-Muze-za-to-mleko__s10012x19000.html

Nepříjemně zahleněný krk a průdušky člověka značně obtěžují. Neustálé odkašlávání vysiluje a také to nepůsobí právě dobrým společenským dojmem. Hromadění hlenu souvisí nejčastěji s nachlazením a chřipkou. V takovém případě pomůže například inhalace, zvlhčovač vzduchu, dostatek tekutin či léky. A problém přejde. Jenže co když pocit zahlenění přetrvává stále. Kde je příčina? Lze množství hlenu ovlivnit stravou? To je otázka tak trochu do pranice.

Zahlenění organismu vlivem potravin je mýtus

Vyznavači **tradiční čínské medicíny či homeopaté** přikládají stravování, co se tvorby hlenu týká, značný význam. Největšími „hlenotvůrci“ mají být podle

nich **mléčné výrobky**. Západní odborníci na výživu vidí problém jinak. Vliv potravin na míru zahlenění podle nich **není vědecky prokázaný**.

Různé výživové tradice

> „Teorie zahleňování pochází zejména z tradiční čínské medicíny. Jedním z důvodů je, že asijská populace historicky není zvyklá na konzumaci mléka. Asiaté mají a vždy měli jiné zdroje bílkovin, například ryby a sóju," říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Negativní postoj vůči mléku v řadě například indických zemí, kde je kráva posvátné zvíře, pramení i z **kulturně náboženských příčin**.

Jsme nositeli genetické mutace

V severských zemích a zemích dnešní Evropy, kde se pastevectví rozvíjelo od dávnověku, bylo základním zdrojem bílkovin právě mléko. S tím také souvisí tolerance mléčných výrobků.

> „Co se týká nesnášenlivosti laktózy, zatímco v asijské populaci se jedná o více než devadesát procent laktózointolerantních, tak u evropské populace je to maximálně kolem třiceti procent," vysvětluje dietoložka.

Podle ní již od dětství postupně **klesá aktivita laktázy**, což je enzym štěpící mléčný cukr laktózu.

> „Populace, která je vůči laktóze tolerantní je vlastně zmutovaná. V historii se ukázalo, že je pro člověka výhodné, aby dobře trávil

> laktózu i v dospělosti. Lze tedy přeneseně říci, že laktózotolerantní lidé jsou nositeli určité genetické mutace," míní Karolína Hlavatá.

Je to jen pocit

Přesto někteří lidé, kteří konzumují mléko a mléčné výrobky, si na zahlenění stěžují. Čím to je?

> „Je pravda, že když člověk pije mléko, tukové kapénky pokryjí povrch sliznice. Subjektivně pak mohou vyvolávat pocit zahlenění," připouští dietoložka.

Nicméně **studie podle ní neprokázaly**, že by konzumace mléčných výrobků způsobovala zvýšenou tvorbu hlenu.

Mléko pít nemusíme

Faktem je, že v dospělosti mléko pít skutečně **nutně nemusíme**.

> „Nepotřebujeme ho, ale neměli bychom se vzdávat alespoň

zakysaných mléčných výrobků a čerstvých sýrů, které jsou nositeli **probioticky působících bakterií** a mohou podpořit správné fungování imunitního systému," zdůrazňuje Karolína Hlavatá.

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