

MÝTY O MLÉCE

Květoslava Šustová



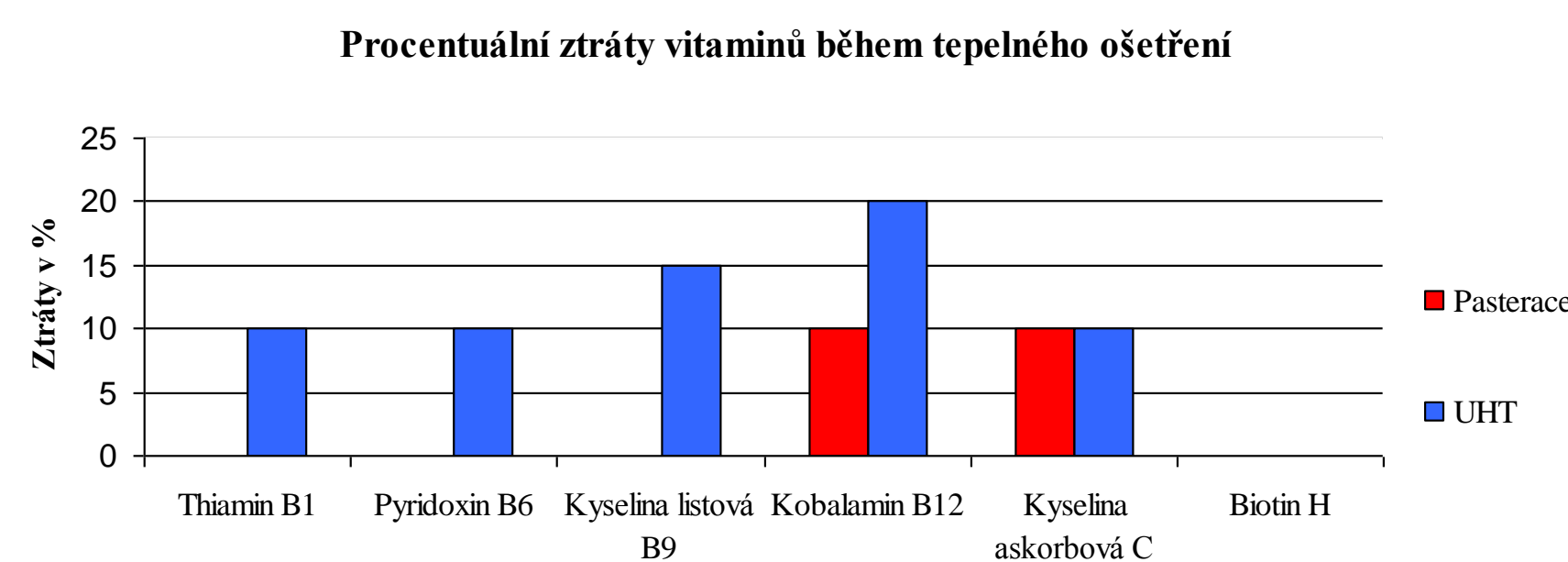
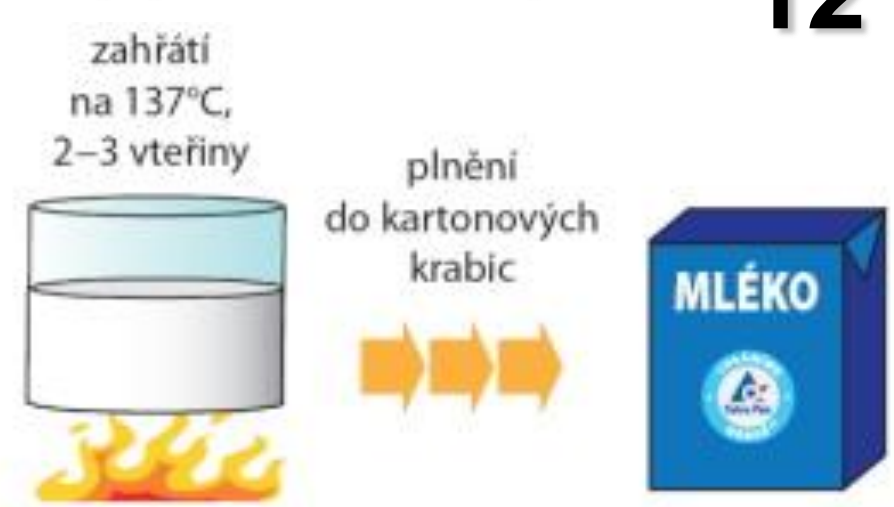
Mýtus: mléko zahleňuje.

Skutečnost: mléko vytváří na sliznici trávicího traktu ochranný film (emulze tuku a vody), který se po velmi krátké době trávením rozkládá na základní živiny. V minulosti se v lidovém léčitelství této vlastnosti mléka využívalo při léčbě zánětlivých onemocnění trávicího traktu.

Mýtus: UHT mléko neobsahuje žádné vitaminy, je to tzv. mrtvé mléko.

Skutečnost: v trvanlivém mléce je v porovnání se syrovým mlékem pouze o cca 10 % vitaminů méně

UHT mléko záhřevem na 135 - 147 °C ztrácí část kyseliny listové, vitaminu C, vitaminu B₁₂ a B₁



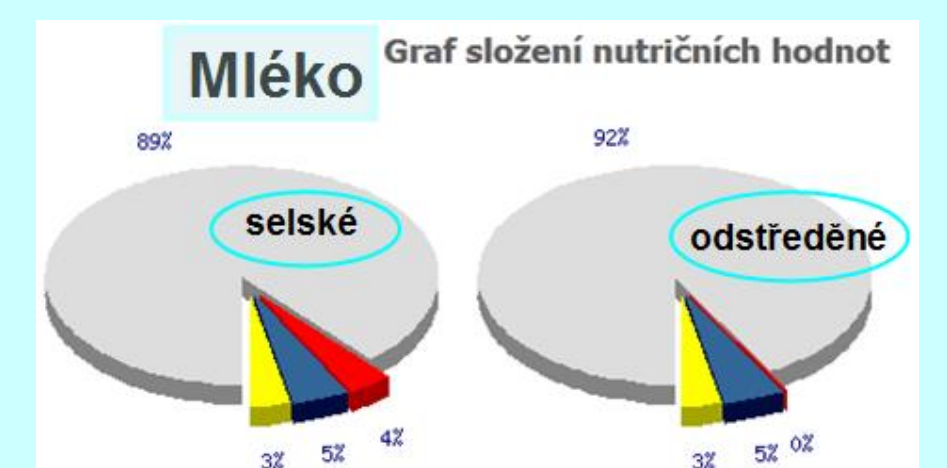
Mýtus: mléko je příčinou laktóзовé intolerance.

Skutečnost: Neschopnost štěpit mléčný cukr není způsobena konzumem mléka a mléčných výrobků, ale dědičnými faktory nebo střevními nemocemi.

Rovněž dlouhodobé vyřazení mléka z jídelníčku může být po opětovném konzumu mléka příčinou této poruchy. 85 % našeho dospělého obyvatelstva snáší po celý život mléko a mléčné výrobky bez obtíží. Mléčný cukr podporuje naopak správné trávení a ovlivňuje pozitivně bakteriální flóru střev.

Mýtus: z mléka se to nejlepší odstředí, přidá se řepkový olej a vitaminy.

Skutečnost: na odstředivkách se oddělí mléčný tuk, který přejde do smetany spolu s vitaminy rozpustnými v tucích. Vápník, bílkoviny a většina dalších živin zůstávají v mléku i po odstředění.



Vápník je navázán na bílkoviny mléka tj. zůstává v mléce odstředěném cca 1200 mg / 1 liter

Složení odstředěného mléka

Tuk	0,05 %
Voda	kolem 91 %
Bílkoviny	3,2 %
Laktóza	4,9 %

Složení smetany:

Tuk	35 %
Voda	kolem 60 %
Bílkoviny	2,4 %
Laktóza	2,7 %

Mýtus: mléko není pro člověka vhodné. Člověk je jediný savec, který pije mléko jiného savce (krávy).

Skutečnost: Člověk je živočišným druhem, jehož stravování se od jiných savců podstatně liší a je jediným, jehož mládě vyžaduje velmi dlouhou péči. Lidský druh vstřebává potřebné množství vápníku 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. Tato tzv. „laktózová intolerance“ se vyskytuje v průměru jen asi u 2 – 10 % Evropanů.