

MLÉČNÉ VÝROBKY

Mléčný výrobek je potravina vyrobená zpracováním mléka v mlékárně. Mezi mléčné výrobky patří zejména mléko: čerstvé, sušené i kondenzované, homogenizované, pasterované..., máslo, sýry a syrovátka, podmáslí, smetana, zakysaná smetana, kefír, jogurt a jogurtové nápoje, tvaryhy, zmrzliny.

Snad žádná potravina není v dnešní době tolik diskutovaná jako mléko a pšenice, respektive lepek (ale to je jiná kapitola). Mléčné produkty jsou velmi oblíbené. Reklamy nás dnes a denně vybízejí k časté konzumaci, pokud možno několikrát za den. Podle reklamy jde o produkty pro naše zdraví velmi prospěšné. Také patříte k milovníkům mléčných výrobků? Vstáváte s jogurtem, svačíte jogurt, obědváte sýr a večeříte opět sýr a k tomu ještě doplňujete pitný režim mlékem? Tak jak to vlastně je, jsou opravdu tak zdravé? Jsou naše kosti po jejich časté konzumaci opravdu silné a pevné?

Protože sami odborníci se přou o pravdivost tohoto tématu, podařilo se mi, shodou okolností, najít dva názory, které mi znějí logicky, a protože já se snažím při stravování používat zdravý selský rozum, tak mi tyto dva níže uvedené názory odborníků přímo mluví z duše.

Kravské mléko je ve své původní podobě skutečně poněkud problémová potravina. Ve stravě některých národů se po celé jejich dosavadní dějiny nevyskytovalo, protože se v minulosti nezabývaly chovem dojných zvířat. To je ale jejich problém, jak se s tím poperou, nás by mělo zajímat, jak je to s námi, co žijeme po staletí uprostřed Evropy. My i okolní národy se po historicky velmi dlouhou dobu věnujeme chovu dojných krav a z toho i pouhým selským rozumem vyplývá, že bychom s jeho konzumací neměli mít žádný velký problém. *“Proč tedy dnes alternativní výživové směry mléko zakazují? Protože vycházejí z nastavení asijské polupace a z učení čínské medicíny. Asijsci jsou ale úplně jiní než my, prošli jiným vývojem a jsou téměř bez laktázové aktivity, což platí i pro černošskou africkou populaci. My jsme ale Indoevropané a nemůžeme bezhlavě přebírat jejich zvyky. Mimochodem, máme tu mnohem méně slunečných dnů a bez konzumace mléka bychom neměli dostatek vitamínu D, který je obsažen v mléčném tuku a je pro imunitní systém naprosto zásadní. Takže, čím severněji lidé žijí, tím víc mléko potřebují. Bez mléka a z něj získávaného vitamínu D by třeba v prostoru Švédska nemohli přežít. Malý sluneční svit, který ve Skandinávii je, by nikoho nezachránil, proto je u zdejší původní populace laktózová intolerance naprostou vzácností.”* – Prof. RNDr. Jan Krejsek, CSc., více na www.imunologiecloveka-krejsek.cz.

Co to tedy pro nás znamená? Máme mléčné výrobky konzumovat? Potřebuje je naše tělo? Tady se názory odborníků dalece rozcházejí. Pravda je, že mléko má živiny, které najdeme i v jiných potravinách. Z toho vyplývá, že mléko nepotřebujeme. Ale je pravda, že zdravé mléčné výrobky, které na rozdíl od mléka jsou lehce stravitelné, bychom jako zdroj kvalitní živočišné bílkoviny občas do jídelníčku zařadit měli. Které mléčné výrobky jsou ty správné? Když bychom začali srovnávat mléčné výrobky, nejlépe by vyšly bílé jogurty, kysané mléčné nápoje, tvaroh a sýry ze syrovátky. Díky bakteriím mléčného kvašení u těchto mléčných výrobků dochází k přeměně mléčného cukru na kyselinu mléčnou a tím se stávají tyto mléčné výrobky lehce stravitelné. Bakterie mléčného kvašení patří ke střevní mikroflóře, která se z venčí konzumací mléčných výrobků dostane do našeho střeva a vytěsňuje z něho škodlivé mikroorganismy.

A jak jsou na tom tvrdé sýry? Tvrdé sýry obsahují mnoho živočišných tuků a jsou většinou velmi slané. Právě u tvrdých sýrů se vyplatí sledovat jejich tučnost. Věděli jste, že po sladkých a nízkotučných mléčných výrobcích se úžasně tloustne? Jeden slazený jogurt obsahuje většinou asi 7 kostek cukru. A nízkotučné jogurty jsou zase plné škrobů. A škrob jak jistě víte, není nic jiného než jiná forma cukru. Také prosím pozor na pocit špatného trávení po jogurtech = často za to nemůže samotný mléčný jogurt, ale to, co do něj přidávají výrobci. Ale proč by to tam nedávali, když jim to lidé kupují.

A jaký je závěr? Určitě konzumujte mléčné výrobky i nadále, ale vybírejte si ty správné zástupce. Jejich síla není v kvantitě, ale v kvalitě. Paušální doporučování či naopak popírání mléčných výrobků by nemělo být propagováno, tak jak to dnes často vidáme. U každého jedince jde vždy jen o jeho naprosto individuální snášenlivost, která se navíc týká i mnoha jiných všeobecně uznávaných „zdravých“ potravin. **DRŽTE SE HLASU SVÉHO TĚLA !!!**

A tady je ten zmiňovaný článek, který mi náhodou padl do oka a velice mě zaujal:

Mléčné výrobky...ano, či ne?

Čerstvé a šetrně upravené kvalitní mléko je velmi výživnou a nutričně bohatou potravinou. V současné době se však mléko prezentuje jako potravinu, která se špatně tráví, zahleňuje a způsobuje alergie.

Snad žádná jiná potravinu nezbuzuje takové kontroverze jako mléko, které je potravinou nejvíce ceněnou pro obsah bílkovin a vápníku (polotučné mléko obsahuje průměrně 3-3,5 g bílkovin a 120 mg vápníku na 100 ml). Účinky mléka na organismus nelze paušalizovat na všechny obyvatele naší planety, protože genetika jednotlivých národů je různorodá. Zatímco východní kultury nejsou na konzumaci hojného množství mléčných výrobků zvyklí, západní státy konzumují mléko a výrobky z něj ve velkém.

Více než na otázce „mléko ano nebo ne?“ záleží na otázce jaké mléko – tedy na jeho zdroji a úpravě. Mléko je surovina, která je k dostání buď úplně čerstvá, krátce pasterovaná, homogenizovaná a/nebo ošetřená metodou UHT (ultra-high temperature). K čerstvému mléku (nijak neošetřenému, pouze schlazenému) se dostanete zpravidla jen na farmách a většinou se běžně nekonzumuje, protože je zde nebezpečí nežádoucích kontaminací mikroorganismy – jedná se o velmi „živelnou“ potravinu. Nejvhodnější je pro nás tedy konzumace pasterovaného mléka, tzn. krátce tepelně ošetřeného. Takové mléko není ale nijak mechanicky ošetřeno, a tak si zachovává své typické vlastnosti a přirozený obsah všech živin (včetně přirozené chuti a vůně). Mléko, které je k dostání v krabicových obalech a plastových lahvách v supermarketech už je homogenizované a ošetřené tak, aby vydrželo vyšší skladovací teploty a samotné skladování od týdnu až po několik měsíců. Toto s sebou samozřejmě přináší malé změny jak chuťové tak výživné (takové mléko přijde o část svých vitamínů, enzymů, a bakterií mléčného kvašení). Obsah bílkovin a vápníku však zůstává zpravidla stejný, nejmarkantnější rozdíl je tedy hlavně chuťový. Jelikož mléko podléhá přísným a pravidelným kvalitativním kontrolám, nelze však tvrdit, že by dlouhodobě mléka byla vyloženě nekvalitní.

Čerstvé a šetrně upravené, kvalitní mléko je velmi výživnou a nutričně bohatou potravinou. V současné době se však mléko prezentuje jako potravinu, která se špatně tráví, zahleňuje a způsobuje alergie. Celkově mléko dostalo za poslední léta spíše negativní obraz. Díky populačnímu rozvoji tzv. laktózy intolerance (nesnášenlivost mléčného cukru v mléce - laktózy), spousta lidí začala mléko ze svého jídelníčku vyřazovat prostě proto, protože se o tom mluví, aniž by s ním měli jakékoliv problémy (stejně jako se začala propagovat strava bez lepku, protože se do povědomí dostala celiakie). Ano, je pravda, že řada z nás může mít s mlékem trávicí obtíže – alergie, intolerance, zahleňování – stejně tak ale řada z nás má například alergii na ořechy – a taky je všichni najednou nepřestaneme jíst jen proto, že někdo jiný je prostě nemůže.

O mléce se tedy vede rozsáhlá polemika a nelze s přesvědčením jednoznačně říci – ANO pijme mléko, má blahodárné účinky a je pro nás nutričně zajímavé, nebo NE, nepijme mléko, mléko nás jen alergizuje, zahleňuje a biologická vstřebatelnost látek v něm obsažených je opravdu nízká.

Pojďme se na jednotlivé aspekty o mléce podívat podrobněji:

Zahleňování

Při konzumaci mléka dochází k usazování mléčné emulze (voda + mléčné tuky) na stěnách úst, jícnu a žaludku (stejně jako si můžete všimnout na skleničce po vypití mléka). Toto opravdu někomu může způsobit nepříjemný pocit a pachut' v ústech a v jícnu, proto je dobré si například ústa vypláchnout vodou nebo se napít několika doušků čisté vody. Tento povlak se však zcela přirozeně po nějaké době vstřebá a nepodporuje vznik hlenu, jako ho známe například z bakteriální infekce krku.

Alergické reakce na mléčné bílkoviny

Největší podíl ze všech proteinů v mléce má kasein, tvoří až 80 % všech bílkovin. Právě díky tomuto proteinu a bakteriím mléčného kvašení dokážeme z mléka vyrobit další mléčné výrobky jako jogurty, tvaroh apod. Tzv. sladkým syřením kaseinu zase získáváme sýry. Mezi další mléčné proteiny patří tzv. albuminy, a stejně jako kasein, mohou mít alergizující potenciál. Kasein je bílkovina pro nás hůře stravitelná a při jejím trávení a rozkládání může dojít ke stavu, kdy se do krve místo jednotlivých aminokyselin dostanou shluky aminokyselin, které mohou způsobit

nežádoucí reakci imunitního systému. Tato reakce je opět silně individuální a závisí také na enzymatické výbavě našeho těla.

Vstřebatelnost vápníku z mléka

Mnoho odpůrců mléka zastává názor, že mléko jako zdroj vápníku je zcela nevhodné a že naopak trávení mléka vyvazuje ještě více vápníku z těla. Toto tvrzení pravděpodobně vzniklo z faktu, že při trávení kaseinu pomocí enzymu chymosinu, vznikají částičky s koncovou sирnou aminokyselinou methioninem, která má tendenci se vázat na vápenaté kationty, vytvářet tedy sloučeniny a tím vápník vyvazovat – jak vlastní vápník z mléka tak vápník z těla. Jenže chymosin je enzym, který se vyskytuje zejména v kojeneckém a batolecím věku a v dospělosti si ho naše tělo již téměř nevytváří (kasein se štěpí pomocí pepsinu a jiných proteáz). Dle mého názoru, to málo přirozeně se vyskytujících sирných aminokyselin v mléce nemůže markantně vyvázat všechny vápník tak, aby pro nás tato potravina byla v tomto ohledu nevýznamná.

Laktózová intolerance

Laktózová intolerance je nesnášenlivost mléčného cukru laktózy, tedy neschopnost trávit laktózu z důvodu absence enzymu laktázy. Tato intolerance se projevuje nejčastěji nadýmáním a plynatostí a není to tedy onemocnění nijak závažné, vyžaduje však vyloučení mléka a většiny mléčných výrobků ze stravy. Ty se mohou nahradit sójovými alternativami, i když to je opět náhrada velmi kontroverzní. Laktázu si naše tělo vyrábí nejvíce do prvních 5-ti let věku, poté se její hladina exprese sníží – u někoho méně a u někoho rapidněji. A právě tyto rozdíly ovlivňují to, jestli jsme schopní mléko bez problému trávit i v dospělosti a nebo ho musíme ze svého jídelníčku vynechat.

Pokud jste dočetli až sem, myslím a doufám, že si uděláte podobný názor na konzumaci mléka jako já: Ti, kdo na sobě nepozorují žádné problémy s konzumací mléka se mu nemusí vyhýbat, ale měli by se zaměřit na čerstvé mléko z kvalitních zdrojů. Těm, kterým konzumace mléka nedělá dobře, cítí, že ho špatně tráví a způsobuje jim trávicí obtíže, doporučuji jeho konzumaci velmi omezit případně ho ze svého jídelníčku úplně vynechat. (Autorka: Michaela Bebová, www.biochemicka.cz)