

Pić mleko czy nie?



Mleko jak powszechnie wiadomo jest najbogatszym źródłem wapnia oraz innych pierwiastków, bogatych w witaminy A, D, E i kilku z grupy B. Co do tych faktów nie powinniśmy mieć wątpliwości. Jednak coraz więcej osób sprzeciwia się spożywaniu mleka twierdząc, że może mieć ono szkodliwe właściwości dla naszego organizmu. Czy mają rację?

Przedstawmy pozytywne oraz negatywne aspekty tego problemu.

Mleko jest prawdopodobnie jedynym napojem, które zawiera naturalnie występujące składniki odżywcze niezbędne dla zdrowia. Jak już wspomniano wyżej jest bogate w witaminy oraz składniki mineralne, ale również węglowodany, dzięki którym mamy energię.

Białko mleka jest lekkostrawne, wzmacnia naszą odporność dzięki obecności takich białek jak immunoglobuliny, lizozym czy laktoferyna.

Tłuszcz z zawarty w mleku jest łatwostrawny. Zaleca się by wybierać mleko chude ze względu na niższą zawartość cholesterolu oraz nasyconych kwasów tłuszczowych.

Wapń zawarty w mleku wykorzystywany jest przez organizm do prawidłowego rozwoju układu kostnego, niezbędny jest również do prawidłowego funkcjonowania komórek mięśni czy komórek nerwowych.

Zastanówmy się teraz nad zawartością tłuszczu i cholesterolu w mleku.

W handlu mamy do wyboru kilka opcji zawartości tłuszczu w mleku 0, 5%, 2%, 2, 5%, 3, 5% Tłuszcz mleczny posiada ok 60% tłuszczów zawierających nasycone kwasy tłuszczowe oraz kwasy nienasycone. Bardzo łatwo ulega trawieniu gdyż jest emulgowany tzn., że występuje w postaci kuleczek, które łatwo ulegają rozpadowi. Jest łatwostrawny, natomiast odznacza się stosunkowo wysoką wartością energetyczną.

Mleko zawiera tłuszcze zwierzęce, jak wiadomo tłuszcze zwierzęce przyczyniają się do zwiększenia ilości cholesterolu w organizmie. Ze względu na ten fakt mleko jest odtłuszczane. Niestety podczas procesu odtłuszczania wytrącają się częściowo witaminy oraz składniki mineralne, dlatego mleko to nie jest tak wartościowe jak świeże.

Alergia czy nietolerancja?

Alergia na białko mleka krowiego występuje w każdym okresie życia człowieka, najczęściej jednak we wczesnym dzieciństwie. Alergię może wywołać zarówno połykanie, jak i wdychanie mleka rozpylonego w powietrzu. Mleko może wywołać alergię nawet po procesach sterylizacji, parowania, kondensacji czy liofilizacji.

Alergicy muszą wykluczyć ze swej diety mleko jak i również inne pokarmy zawierające ten składnik. Zaleca się stosowanie zamienników. Należy jednak uważać gdyż, np. stosowanie mleka koziego może również wywołać reakcje alergiczne, ponieważ często jest ono poddane reakcji krzyżowej z mlekiem krowim. Zbilansowana dieta, zawierająca wszystkie główne komponenty, może ustrzec przed niedoborami pewnych składników odżywczych, co jest szczególnie ważne dla dzieci.

Ważne jest by alergicy dokładnie czytali etykiety na produktach, by uniknąć spożycia substancji, które mogą spowodować u nich reakcje alergiczną.

Co ciekawe, zdaniem specjalistów, nie ma potrzeby odsuwania dziecka od piersi – nawet, jeśli pociecha jest na mleko uczulona, mleko mamy mu nie zaszkodzi. Po zaprzestaniu karmienia konieczne należy wprowadzić do jego diety produkty uzupełniające –warzywa, owoce, mięso, jajka, pieczywo, kasze.

Jeśli chodzi o nietolerancję, to w wypadku mleka mówimy o nietolerancji laktozy, – czyli cukru znajdującego się w mleku. Nietolerancja może wystąpić zarówno u osób dorosłych jak i u dzieci w wieku szkolnym. Czasowe wykluczenie mleka z codziennej diety rozwiązuje problem.

Myśląc o dzieciach karmionych piersią należy wiedzieć, że niekompletne opróżnianie piersi może spowodować, że jelito przyjmie większą ilość laktozy niż jest w stanie przyjąć.

Objawami nietolerancji laktozy mogą być wzdęcia, bóle i skurcze jelit. Niestrawiona laktoza domaga się wody i w świetle jelita wywołuje charakterystyczne objawy biegunki.

Nietolerancja laktozy oznacza dla pacjenta rozpoczęcie ścisłej diety, wszystko jednak zależy od indywidualnej tolerancji każdego pacjenta. Może dojść do braku równowagi odżywczej, jeśli chodzi o zawartość wapnia oraz witamin B2 i D. Skomponowanie odpowiedniej diety powinno gwarantować właściwe ilości tych składników odżywczych. W przypadku nietolerancji laktozy, możemy spożywać produkty fermentacji mlekowej typu: jogurt, kwaśne mleko, maślanka, kefir, w wyniku fermentacji laktoza zamienia się na łatwo przyswajalny przez organizm kwas mlekowy.

Mleko a osteoporoza

Osteoporoza to choroba, w której następuje ubytek masy kostnej, przez co kości mogą ulegać łamaniu. Kości składają się jak wiadomo z wapnia, którego mamy pod dostatkiem w mleku. Zaleca się spożywanie mleka by chronić się przed tą chorobą, uważa się, że produkt ten powinien stanowić podstawę diety człowieka.

Z drugiej jednak strony należy wiedzieć, że wapń w mleku występuje razem z fosforem, który niestety ogranicza jego przyswajanie. Dlatego należy pamiętać o racjonalnym spożywaniu mleka by nie przyniosło to więcej szkody niż pożytku.

Zatem pić mleko czy może usunąć go z diety?

Osoby, które nie mają przeciwwskazań mogą pić mleko, jednak pamiętajmy o tym by było ono świeże, lekkostrawne i niepasteryzowane. Myślmy o takich rzeczach podczas zakupu, aby uchronić siebie przed niepotrzebnymi konsekwencjami wynikającymi czasem ze spożycia tego produktu.

