

CO O MLÁČKOVĚ VÁŠTE AČI NEVÁŠTE?

ÁČEtrtek, 06 Áerven 2019

Podle rÁznÁ½ch áĚmoudrÁ½ch hlavÁĚ, kterÁĎ nÁjs zaplavujÁ- nejrÁznÁ½jÁ½-mi informacemi, nÁjm pitÁ- mlÁĎka a konz mlÁĎnÁ½ch vÁ½robnÁ½ neprospÁ-vÁ½. HlavnÁ½ nÁjm, dospÁ½lÁ½m. A tak nÁjm ho nedoporuÁ½ujÁ-, prÁ½ mlÁĎko, jogurty, s jÁ½-dla s mlÁĎkem atd. nÁjm nedÁ½lajÁ- dobÁ½me, ba aÁ½ Á½kodÁ-. A jak mnohÁĎ oblbuje zÁ½plava nerÁznÁ½jÁ½-ch lÁĎitel vÁ½jtcÁ-, kartÁ½ek a jinÁ½ch podnikatelÁ- s lidskou hloupostÁ- - tak stejnÁ½ pÁ½sobÁ- i kvantum nejrÁznÁ½jÁ½-ch rÁ½dobydietologÁ-, rychlokvaÁ½jenÁ½ch vÁ½Á½ivovÁ½ch poradcÁ½.

ZpochybÁ½ovat vÁ½znam potravin, kterÁĎ lidem prospÁ½valy po staletÁ½-, je ale dnes velmi mÁ½dnÁ½-. Infikovat dav a ovlivÁ½ovat strachem je velmi Á½innÁĎ.

VÁ½ak to znÁ½te z politiky.

Ale pravdou je, Á½e mlÁĎko je v podstatÁ½ komplexnÁ½- potravina pÁ½robnÁ½-ho pÁ½vodu obsahujÁ½- tÁ½mÁ½ veÁ½kerÁĎ makro i mikroÁ½iviny nepostradatelnÁĎ pro Á½ivot. Je takÁĎ surovinou pro vÁ½robu nepÁ½ebnÁ½ho mnoÁ½stvÁ½- mlÁĎnÁ½ch vÁ½robnÁ½- pÁ½edstavujÁ½- áĚkoncentrÁ½tyÁ½ zastoupenÁ½ch Á½ivin. Jimi jsou plnohodnotnÁĎ Á½ivoÁ½inÁĎ bÁ½lkoviny, lehce stravitelnÁ½ mlÁĎnÁ½ tuk, cennÁ½ mlÁĎnÁ½ cukr (laktÁ½za) jako vÁ½znamnÁ½ zdroj energie, a pÁ½edevÁ½-m mnoho vitaminÁ½- a minerÁ½lnÁ½ch lÁ½tek, mezi nimiÁ½½ sehrÁ½vÁ½ hlavnÁ½- roli pÁ½edevÁ½-m vÁ½pnÁ½-k.

VÁ½sledek je, Á½e v jeho spotÁ½ebÁ½ za prÁ½mÁ½rem EU zaostÁ½vÁ½me. NaÁ½im dÁ½tem chybÁ½- ve vÁ½Á½ivÁ½ potÁ½ebnÁ½ vÁ½pnÁ½-ku,

v chlapeckÁĎ populaci je to zhruba 15 %, u dÁ½vÁ½- pak aÁ½

30 %. A 35% deficit vÁ½pnÁ½-ku v pÁ½pÁ½- seniorÁ½ doslova ohroÁ½uje

jejich zdravÁ½-. DÁ½sledkem toho jsou rÁznÁ½ civilizaÁ½nÁ½- onemocnÁ½nÁ½- áĚ“ obezita,

osteoporÁ½za, kardiovaskulÁ½rnÁ½- poruchy a dalÁ½- Ano, 99 % vÁ½pnÁ½-ku

lidskÁĎho tÁ½la je obsa½eno v kostech, a i zbÁ½vÁ½-cÁ½- jedinÁĎ

procento mÁ½ zÁ½sadnÁ½- vÁ½znam pro optimÁ½lnÁ½- srÁ½livost krve, srdeÁ½nÁ½-

a svalovou Á½innost, krevnÁ½- tlak, pÁ½enos nervovÁĎho vzruchu, fungovÁ½nÁ½-

mnohÁ½ch enzymÁ½-. Pokud je pÁ½sun vÁ½pnÁ½-ku nedostateÁ½nÁ½, organizmus zaÁ½ne vyuÁ½vat

jako zdroje prÁ½vÁ½ vÁ½pnÁ½-k obsa½enÁ½ v kostech, aby zajistil Á½ivotnÁ½- funkce.

DalÁ½- z dÁ½vodÁ½-, proÁ½ se mlÁĎnÁĎ produkty

vyuÁ½vÁ½-, je vysokÁ½ obsah hodnotnÁ½ch bÁ½lkovin.

MajÁ½- biologickou hodnotu 92, coÁ½ znaÁ½-, Á½e je tÁ½lo umÁ½- pomÁ½rnÁ½- dobÁ½me vyuÁ½-t

dÁ½ky velmi dobrÁĎmu aminokyselinovÁĎmu spektru. MlÁĎko se pouÁ½vÁ½ i na vÁ½robu

vysoce hodnotnÁ½ch proteinovÁ½ch produktÁ½-, kterÁĎ patÁ½- mezi nejpouÁ½vanÁ½- pÁ½i

budovÁ½nÁ½- svalovÁĎ hmoty i v redukÁ½nÁ½ch dietÁ½ch.

Je

nutno poznat ty sprÁ½vnÁĎ argumenty. NapÁ½klad ten, Á½e Á½lovÁ½k si na rozdÁ½l od

jinÁ½ch savcÁ½- udrÁ½uje schopnost trÁ½vit mlÁĎko i v dospÁ½losti. PlatÁ½- to

pÁ½edevÁ½-m o Evropanech, neboÁ½

u tÁ½to Á½jsti populace pÁ½ed nÁ½kolika tisÁ½ci lety doÁ½lo k Á½astnÁĎ

mutaci, tedy k tomu, Á½e Á½lovÁ½ku umoÁ½nila udrÁ½et si laktÁ½zovou aktivitu

i v dospÁ½losti. Ta chybÁ½- v dospÁ½losti napÁ½klad asijskÁĎ

a africkÁĎ populaci. Intolerance mlÁĎnÁĎho cukru (laktÁ½zy) se u nÁ½s

tÁ½kÁ½ asi 10 % obyvatel.

ÁĎeastÁ½m mÁ½tem je takÁĎ to, Á½e se po mlÁĎnÁ½ch vÁ½robnÁ½ch

tloustne. Nejsou pro to vÁ½deckÁĎ dÁ½kazy. MlÁĎko a mlÁĎnÁĎ vÁ½robnÁ½ jsou sice

energeticky bohatÁĎ, zvlÁ½jÁ½tÁ½ pak kdyÁ½ obsahujÁ½- mlÁĎnÁ½ tuk. EnergetickÁ½ obsah

mlÁĎka a vÁ½jiny mlÁĎnÁ½ch vÁ½robnÁ½- vÁ½ak nedosahuje na takovou vÁ½Á½i, jakou je

napÁ½klad energie z masa a masnÁ½ch vÁ½robnÁ½.

TakÁĎ nejnovÁ½jÁ½- vÁ½deckÁĎ poznatky naznaÁ½ujÁ½-, Á½e je Á½as

pÁ½hodnotit pohled na nasycenÁĎ tuky v mlÁĎnÁ½ch vÁ½robnÁ½ch. Pouze tÁ½mi

z Á½irokÁĎho spektra nasycenÁ½ch mastnÁ½ch kyselin nachÁ½zejÁ½-cÁ½ch se

v mlÁĎnÁĎm tuku (a je jich zde pÁ½ibliÁ½nÁ½ 400) mohou bÁ½t povaÁ½ovÁ½ny za

lÁ½tky, kterÁĎ ovlivÁ½ujÁ½- propustnost koronÁ½rnÁ½- ch cÁ½v, pokud by byly konzumovÁ½ny v nadbytku. Bylo prokÁ½zÁ½ino, Á½e

cholesterol z mláčených výrobků neovlivňuje hladinu cholesterolu v krvi, naopak to mohou způsobovat specifické mastné kyseliny.

A teď přejte otázkou:

Jak jste na tom s mláčenými výrobky vy?

Já-ťe jogurty, sýry, tvaroh!

Nebo si jen občas dáte iáku kondenzovaného mláka do kafe?

D@NIELA