

Nezabúdajme na prínos mlieknych výrobkov pre zdravie ľudí

Poslanie Svetového dňa mlieka

Ing. Karol Herian, CSc., Žilina

V mesiaci máj si na celom svete zainteresovaní odborníci na výživu, ale i laická verejnosť pripomínajú význam a prínos mlieka a mlieknych výrobkov pre zdravie ľudí oslavou „Svetového dňa mlieka“. V tomto roku sa oslavuje už 60. výročie vzniku Svetového dňa mlieka. Tento sviatok vznikol na podnet odporúčania odborníkov na výživu na svetovej konferencii v r. 1957 vo Švajčiarsku v Interlakene. Odvtedy spravidla každý tretí, príp. štvrtý utorok v mesiaci máj sa robia rôzne semináre, výstavy a diskúzie o mlieknych výrobkoch a pripomína sa najmä význam mlieka a mlieknych výrobkov pre zdravie. To nie je obchodná reklama spracovateľov mlieka, ale nezištný príspevok ku zdraviu.

Toto pripomenutie si významu mlieka a mlieknych výrobkov vo výžive je pre nás zvlášť v tomto období veľmi aktuálne. Však spotreba mlieka a mlieknych výrobkov oproti našim susedom v Českej republike klesla takmer na polovicu a oproti vyspelým štátom máme spotrebu iba tretinovú. Prítom títo ľudia tam sú zdravší a dlhšie žijú ako naši spoluobčania. Neobstoja preto žiadne alarmujúce správy o tom, že aké je mlieko škodlivé, že je iba pre kojencov, atď. Mlieko a mliekne výrobky sa tu predsa jedávali už dlhé stáročia a tvorili vždy základ zdravej výživy. O vynikajúcom zložení mlieknych výrobkov z pohľadu zdravia ľudia vedeli už dávno a doposiaľ mnohé národy žijú iba z mlieka a mlieknych produktov.

Možno si to ani neuvedomujeme, ale mlieko nie je iba bežná potravina, mlieko má aj podstatne širší zdravotný, ale i spoločenský význam ako sa bežne priznáva. Produkcia mlieka v prvovýrobe je aj hlavným ekonomickým zdrojom, má hlbší ekologický i sociálny prínos pre náš vidiek a najdôležitejší je však prínos mlieka a mlieknych výrobkov pre zdravie ľudí.

Mlieko je svojím zložením vlastne uznávaným nenahraditeľným výživným prostriedkom pre zdravú výživu, je to vlastne výživový ochranný prostriedok s najširším úctinným spektrom. Vážme si preto mlieko, je to skutočný dar prírody pre výživu ľudstva. Už len jeho hlavné zložky – bielkoviny, tuk, mliečny cukor, minerálne látky a tiež esenciálne látky, vitamíny a iné dôležité látky – tvoria komplexnú vyváženú potravinu pre všetky vekové i zdravotné kategórie ľudí. Zvlášť k zdravej výžive prispievajú živé mliečne kultúry so svojimi probiotickými vlastnosťami, ktoré významnou mierou obohacujú nielen chuťovú stránku fermentovaných mlieknych výrobkov, ale najmä svojou biologickou hodnotou významne pozitívne ovplyvňujú ľudský výživový metabolizmus a tým aj zdravie. Najmä kyslomliečne nápoje s probiotickými kultúrami a tiež vykysnuté a vyzreté syry – sú významným zdravotným prostriedkom pri riešení individuálnych zdravotných problémov, ako napr. zažívacie problémy, problémy s tlakom, dokonca na potlačenie rakoviny a pod.

V súčasnosti aj u nás máme k dispozícii tri hlavné druhy mlieka, kravské, ovčie a

kozie, z ktorých každé má svoje osobitné zloženie a zdravotné úinky. Hoci sú tieto mlieka svojimi vlastnosťami trochu odlišné, predsa majú spoločné podstatné množstvo látok a zdravotných úinkov. V priloženej tabuľke je porovnaný obsah základných zložiek mliek s materiským mliekom. Ukazuje sa, že najbohatšie na zloženie je ovie mlieko, no toto sa využíva najmä vo forme ovích syrov, bryndze i žinice. Vynikajúce však je i kravské a aj kozie mlieko pre svoju ľahkú stráviteľnosť.

Pomerný obsah zloženia druhov mliek v porovnaní s materiským mliekom = 100 %

Zložky mlieka	Mlieko		
	Ovie	Kozie	Kravské
sušina	154	104	96
energia	154	99	87
bielkoviny	580	346	319
tuk	160	94	76
laktóza	78	64	68
minerálne	480	410	360
vápnik	603	419	372
vitamín C	125	25	25
vitamín B ₆	800	600	600
vitamín B ₁₂	1580	144	793
vitamín A	143	76	90
vitamín D	450	275	75
vitamín E	32	9	26

Z nutričného hľadiska 1 liter kravského mlieka (ale i kozieho a ovieho mlieka zvlášť) obsahuje také množstvo bielkovín, ktoré zhruba pokryje požadovanú dennú dávku tejto látky u detí. Pre dospelých je to približne polovičná denná dávka. Mliečne bielkoviny obsahujú 18 z 22 známych aminokyselín, potrebných na stavbu a udržiavanie ľudského organizmu. Okrem toho je mlieko aj zdrojom esenciálnych aminokyselín, ktoré si organizmus nevie vyrobiť sám. Z bielkovín mlieka dominuje kazeín 82 % a srvátkové bielkoviny laktalbumín a laktoglobulín 12 %. Biologická hodnota mliečnych bielkovín je vôbec najvyššia, až 98 % z nich sa využije v prospech organizmu. Mliečne bielkoviny sú neoddeliteľnou súčasťou hormónov a enzýmov. Ich nedostatok môže spôsobiť poruchy rastu, resp. nedostatok vyvinutú svalovú hmotu.

Laktóza je najvýznamnejší sacharid mlieka. Je ľahko stráviteľná a zároveň je významným zdrojom energie. Pozostáva z glukózy (dôležitá zložka krvi a stavebná zložka glykogénu) a galaktózy. Práve galaktóza je potrebná pre vývoj mozgu a nervových tkanív. Veľmi priaznivo ovplyvňuje reguláciu telesnej teploty a navyše priaznivo vplýva na rečnú

mikroflóru a pohyb riev, ako aj absorpciu minerálnych látok. Mnohí dospelí udiá, nako ko už nemajú vo svojom zažívacom trakte enzým laktázu, tak majú prirodzený odpor ku konzumácii sladkého mlieka. Preto dospelí udiá by mali konzumovať najmä kyslomlie ne výrobky, jogurty a vykysnuté syry.

Mlie ny tuk je v mlieku rozptýlený v jemných kvapô kach, a preto je v porovnaní s inými živo íšnymi tukmi ve mi dobre vstrebate ný a strávíte ný. Dôležitým faktom dobrej strávíte nosti je aj jeho chemické zloženie, a to vysoký obsah mastných kyselín s krátkym re azcom, usporiadanie mastných kyselín, ako aj vysoký obsah fosfolipidov. De om do 3. roku života by sa nemalo podáva odu nené, resp. nízkotu né mlieko a mlie ne výrobky, pretože mlieko je významným zdrojom vitamínov A, D, E a K, ktoré sú rozpustné v tuku obsiahnutom v plnotu nom mlieku.

Mlieko obsahuje 14 minerálnych látok, z toho vo vä šom množstve vápnik, fosfor, draslík, hor ík, síru, sodík a chlór a v menšom množstve stopové prvky - železo, me , kobalt, mangán, jód, zinok, fluór. Osobitne dôležitý je vysoký obsah vápnika a priaznivý pomer vápnika a fosforu v mlieku. Vo výžive loveka majú vápnik a fosfor nezastupite né postavenie pre stavbu kostí a zubov. Výskumy poukazujú na pozitívny vplyv vo ných iónov vápnika z mlieka a mlie nych výrobkov na znižovanie obsahu cholesterolu v krvi. Z mlieka a mlie nych výrobkov získava lovek až 56 % svojej potreby vápnika. Na ilustráciu, zo zeleniny získava len asi 11 % a z obilnín 10 % vápnika. Odporú aná dávka vápnika sa vo výžive našej populácie plní len na 50 -70 %. Deficitný prísun vápnika má nepriaznivý vplyv na vývoj kostry a zubov u detí a mládeže. Prejavuje sa oraz astejšie najmä u žien tzv. rednutím kostí - osteoporózou - nielen vo vyššom, ale už v strednom veku. Osteoporóza má za následok zníženie pohyblivosti a celkovej kvality života loveka. Vápnik a fosfor hrajú významnú úlohu aj pri rôznych metabolických pochodoch cukrov, tukov, nukleových kyselín a pri transporte iónov. Najnovšie výskumy sú zamerané na úlohu vápnika v prevencii rakoviny hrubého reva, ako aj v znižovaní toxicity žl ových kyselín.

Obsah vitamínov E a A - retinol a jeho provitamínov v mlieku, ktoré sú dôležité pre normálny rast loveka, jeho dobrý zrak a odolnos vo i infekciám, kolíše pod a sezónnosti. V mlieku sa alej nachádzajú vitamíny zo skupiny B a to B₁ - tiamín, B₂ - riboflavín, B₆ - pyridoxín, B₁₂ - cynokobalamín, ktoré pozitívne pôsobia na srdcovú innos a na funkcie nervového systému. Mlieko obsahuje aj vitamín C - kyselinu askorbovú a vitamín D - kalciferol a celú radu alších dôležitých zložiek.

Už aj z tohto stru ného preh adu možno vidie nezastupite né postavenie mlieka a mlie nych výrobkov vo výžive udií. U nás je už dlhoro ne doporu ená dávka spotreby minimálne na úrovni 220 kg mlieka a mlie nych výrobkov na osobu a rok. Žia v skuto nosti je spotreba iba okolo 150 kg, hoci v susedných echách je to až 280 kg a v západnej Európe až 360 kg na osobu a rok. Táto skuto nos je vskutku alarmujúca a je potrebné robi konkrétne opatrenia na zvýšenie spotreby zdravých mlie nych výrobkov v záujme zdravia obyvate stva.

Výchova k správnym stravovacím návykom sa formuje od útleho detstva. Najmä matky by mali dba na pestros a inováciu jedálneho lístka detí i rodiny vyplývajúcu z nových poznatkov o modernej a skuto ne racionálnej výžive. V prípade mlieka a mlie nych výrobkov treba de om jednozna ne dávať ich dostatok a ponuku spestrova dochutenými mlie nymi nápojmi, kyslomlie nymi výrobkami a tvarohovými výrobkami a syrmi. V školských

bufetoch spravidla nie sú žiadne zdravé potraviny a v jedálach detí a aj dospelých sa málo využívajú fermentované mliečne výrobky a syry, ktoré sú ľahko stráviteľné, majú veľa esenciálnych látok, vitamínov a aj minerálie. Podľa odporúčaní odborníkov na výživu by každý človek mal skonzumovať denne aspoň 2 dcl fermentovaných mliečnych nápojov, alebo 10 dkg tvarohových, alebo syrárskych výrobkov. Deti by mohli konzumovať mlieko aj vo forme kakaa, alebo spolu s cereálnymi vločkami a pod. Vynikajúce probiotické účinky majú i fermentované mliečne výrobky z ovčieho a kozieho mlieka.

Prínos mlieka a mliečnych výrobkov má celosvetovo význam. Potraviny a zvlášť mliečne výrobky sa postupne stávajú strategickými surovinami. Každá vyspelá krajina sa snaží byť preto čoraz viac sebestačná. Nemali by sme sa spoliehať iba na dovoz často krát nekvalitných potravín. My na Slovensku máme predsa na to ideálne možnosti – máme bohaté tradície výroby zdravých potravín, máme pritom nedostatok využiteľnej pôdy a pasienky a máme dostatok nezamestnaných ľudí. Chýba nám viac hrdosti a lepšieho využívania našich tradičných a osvedčených jedál. Potrebujeme zvýšiť záujem o prácu v poľnohospodárstve a v potravinárstve a naučiť ľudí sa zdravo stravovať a žiť.

Našou spoločnou snahou musí byť postupné obnovenie sebestačnosti vo výrobe zdravých potravín a aj mliečnych výrobkov a najmä dosiahnutie ich dostatočnej spotreby v záujme nášho zdravia a to na úrovni vyspelých krajín.

Jednou z dôležitých podporných akcií na zdravú výživu je preto i pripomenutie si odkazu Svetového dňa mlieka : „**Viac mlieka = viac zdravia !!!**“



VIAC MLIEKA = VIAC ZDRAVIA!

Výzva Vidieckeho parlamentu na Slovensku pre Slovensko

16. 5. 2017 „Svetový deň mlieka“

- Mlieko je svojím zložením uznávaným **nenahraditeľným výživným prostriedkom pre zdravú výživu**, je to výživový ochranný prostriedok s najširším účinným spektrom.
- Mlieko je **významným zdrojom vitamínov A, D, E a K**, obsahuje 14 minerálnych látok.
- **Konzumujeme slovenské mlieko** pomôže nášmu zdraviu.



Na Slovensku máme najnižšiu spotrebu mlieka a mliečnych výrobkov, konzumujeme ich preto viac a to **najmä naše domáce výrobky!**



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU