

Je mléko nebezpečné?

5000 let lidé pili kravské mléko, jedli sýry. Potom přišlo dvacáté století a kdosi začal šířit informace o škodlivosti mléka tak intenzivně, že i ti, kteří tento nápoj pili bez problémů celý život, se začali pozorovat.

Text: Vendula Presserová

Jsem zahleněný, nebo ne? A jak se to pozná? Mám pít kravské mléko, když píšou, že je jen pro telata? Podobně na rádoby vědecké objevy reaguje spousta lidí. „Je někdy až neuvěřitelné, kolik názorů, mýtů a komentářů se objevuje v souvislosti s konzumací mléka a mléčných výrobků,“ říká MUDr. Petr Tláškal, CSc., primář Dětské polikliniky FN Motol. Potvrzuje skutečnost, že k veřejnosti se dostávají kromě pozitivních i negativní až poplašné informace o mléce.

HLEDÁNÍ PRAVDY

Na jedné straně slýcháme rady mléko pít a konzumovat mléčné výrobky, na druhé straně různá tvrzení o tom, že mléko zahleňuje nebo že je určeno jen telatům. Určitě stojí za to zapřemýšlet, kdo je autorem jakého doporučení. Zatímco na stranu PRO se staví v naprosté většině lékaři, specialisté na výživu a potravinářští odborníci, pod varováními podpisy mnoha skutečně vzdělaných odborníků nenajdeme. „Ve své lékařské praxi se občas setkávám s pacienty, kteří jsou natolik ovlivněni negativními názory a diskusemi, že mléko a mléčné výrobky odmítají, aniž to odpovídá zdravotnímu stavu a potřebám jejich organismu,“ konstatuje dr. Tláškal, gastroenterolog patřící mezi lékaře, kteří konzumaci mléka určitě dávají zelenou.

DOPORUČENÍ PRO KONZUMACI MLÉKA

(neuvádíme kojenecký věk pro jeho specifika)

- **BATOLEČÍ VĚK**
denně 500 ml mléka + mléčné výrobky ve 4 porcích
- **PŘEDŠKOLNÍ VĚK**
denně 500 mg mléka a mléčných výrobků ve 3 až 4 porcích
- **ŠKOLNÍ VĚK**
(školní mléko)
- **ADOLESCENCE, DOSPĚLÝ VĚK**
2 až 3 porce
(1 porce = 250 ml mléka nebo 150 ml jogurtu nebo 50 g tvrdého sýra)

TEST TRVAJÍCÍ 5 TISÍC LET

Mnohé nám napoví i pohled do historie: Mléko lidé konzumovali od chvíle, kdy začali chovat první kozy, ovce a krávy. Podobně jako samotné mléko patří do lidského jídelníčku po tisíciletí i sýry nebo kysané mléčné výrobky. Například nejstarší písemná zmínka o jogurtu je připisována římskému spisovateli Pliniovii staršímu. Ten ve svých zápiscích poznamenává, že některé „barbarské kmeny“ uměly „zahustit mléko na příjemně kyselou hmotu“. Důkazy o existenci kysaných mléčných výrobků však sahají ještě mnohem hlouběji, až do 3. tisíciletí před naším letopočtem. Zkušenost stará více než pět tisíc let je pro potravinu docela přiměřenou testovací dobou, ne?

JAK JE TO S TÍM ZAHLENĚNÍM?

Hlen představuje ochrannou bariéru, která pokrývá sliznice zažívacího i respiračního traktu. Chrání organismus před řadou mechanických, tepelných i chemických poškození. Jedna zajímavá vědecká studie prokázala, že pocit zahlenění po mléce udávají ti lidé, kteří dopředu takové teorii věří, i když je jim místo mléka podán nemléčný testovací nápoj od mléka chuťově k nerozeznání. Mléko škodí pouze pacientům, kteří na něj mají prokázanou alergii.

VÁPŇÍK

Využitelnost vápníku z mléka a mléčných výrobků je ze 30 %, z rostlinných zdrojů asi 5–10 %. Obsah vápníku v některých potravinách (100 g): mléko 120 mg, jogurt 140 mg, tvrdý sýr 800 mg, maso vepřové 8 mg, maso kuřecí 10 mg, sója 150 mg, mrkev 30 mg, jablko 6 mg, mák 1200 mg

VITAMINY (MG/100 G MLÉKA)

- Vitaminy skupiny B: riboflavin (0,161), niacin (0,084) thiamin (0,038), pantotenová kyselina (0,313), kyselina listová (5,0 µg/100 g)
- Z vitamínů rozpustných v tucích: vitamin A 34,0 µg RE, vitamin E 0,1 mg



Ona ví,

Proč mléko zkysne za boušky?

Elektromagnetické impulzy urychlují růst kvasinkových buněk a bakterií, to způsobí jejich zvýšený počet v kyselině mléčné a onen zkslý zázrak je na světě. (Zdroj: odpovedi.cz)

VÝZNAM MLÉKA A MLÉČNÝCH VÝROBKŮ

Hlavním důvodem konzumace mléka a mléčných výrobků je zejména vysoký obsah plnohodnotných bílkovin (obsahují veškeré esenciální aminokyseliny) a vápníku. Ten je nezbytně nutný pro tvorbu kostí, zubů a funkci nervového systému. Vápník je samozřejmě možné přijímat v různých formách, ale v současné době se málo zdůrazňuje, že pro lidský organismus je nejlépe vstřebatelný, a tedy využitelný právě vápník přirozeně se vyskytující v mléčných výrobcích. Důležitá je ale i přirozená přítomnost fosforu, který je dalším prvkem nezbytným pro stavbu kostí a zubů a který je v mléce navíc vůči vápníku v optimálním poměru. Kromě toho mléko obsahuje vitaminy, například skupiny B, a výživově významné stopové prvky.

MOŽNÉ NEPŘÍZNVÉ ÚČINKY

- Alergie na kravské mléko
- Intolerance mléčného cukru laktózy
- Komplikace při problémech metabolismu tuků
- Jiné

