



# FAKTY i MITY o mleku pasteryzowanym

MIT

Mleko ma za dużo tłuszczu.

Pozbawienie mleka tłuszczu (mleko chude, odtłuszczone) powoduje wyeliminowanie z mleka witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K). Optymalna zawartość tłuszczu w mleku to 1,5 - 2,0 %.

MIT

Mleko z kartonu posiada mniejszą wartość odżywczą, niż mleko „prosto od krowy”.

Proces pasteryzacji służy jedynie neutralizacji szkodliwych mikroorganizmów, które zawiera surowe mleko. W innym przypadku przed spożyciem, należałoby je poddać gotowaniu.

MIT

Nietolerancja laktozy zakłada całkowitą rezygnację z nabiału.

Mleko jest dobrze tolerowane przez większość dorosłych osób. Niektórzy mogą cierpieć na nietolerancję laktozy, czyli niedobór w organizmie enzymu laktazy odpowiadającego za rozkład cukru mlecznego. Wtedy z powodzeniem można zastąpić mleko produktami bezlaktozowymi lub napojami fermentowanymi, zachowującymi prozdrowotne właściwości nabiału. Ciekawostką jest fakt iż u osób dorosłych, objawy nietolerancji możemy zaobserwować, gdy nie pijemy mleka przez np. kilka lat, a następnie wypijemy szklankę mleka.

FAKT

Mleczne napoje fermentowane to tzw. SUPERFOOD.

Produkty takie jak: jogurt, kefir, maślanka charakteryzują się wysoką wartością odżywczą i bogate są w pełnowartościowe białko, unikalny skład witamin m.in. A, D, E, K, witamin z grupy B oraz minerałów: wapnia, potasu, magnezu, cynku. Dodatkowo dzięki zawartości probiotyków korzystnie wpływają na mikroflorę przewodu pokarmowego i wzmacniają odporność organizmu. Zapobiegają również zaparciom i wzdęciom oraz poprawiają pracę mózgu i koncentrację.

MIT

Naturalny napój roślinny może zastąpić mleko w diecie.

Większość napojów roślinnych błędnie nazywanych mlekiem, ma skład daleko odbiegający od tego, co oferuje mleko. Dla przykładu mleko kokosowe zawiera praktycznie sam tłuszcz i to nasycony. Na próżno szukać w nim wapnia, fosforu, cynku czy białka. Napój ryżowy, owsiany czy orkiszowy także nie jest w stanie zastąpić mleka krowiego. Taki napój dostarcza jedynie węglowodanów. Jedyny produkt, który w jakimś stopniu może stanowić alternatywę dla mleka jest napój sojowy wzbogacony (fortyfikowany) wapniem oraz witaminami z grupy B. Tak czy inaczej wapń z napoju sojowego może mieć zdecydowanie gorszą przyswajalność.

FAKT

Jogurt i kefir to źródło cennych dla układu pokarmowego probiotyków.

Jogurt, jak i kefir zawierają cenne bakterie, jednak tylko niektóre jogurty można nazwać probiotycznymi. Muszą one zawierać informację o tym, jaki szczep bakterii znajdziemy w opakowaniu oraz jakiej ilości żywych kolonii bakterii możemy spodziewać się w produkcie. Jogurt probiotyczny ma pozytywny wpływ na system odpornościowy, ponieważ wspomniane szczepy bakterii docierają żywe do jelita (nie ulegają trawieniu). Warto wprowadzić do diety różnego typu fermentowane produkty mleczne: jogurty, kefiry, maślanki itp.

**Doskonale  
Mleko**<sup>®</sup>