

## Mleczne mity – o tym warto wiedzieć!



O mleku i produktach nabiałowych krążą różne legendy. Jedni twierdzą, że mleko UHT jest niezdrowe – lepiej pić mleko surowe, takie „prosto od krowy”. Inni uważają, że mleko chude zawiera mniej wapnia w porównaniu do mleka tłustego. Te informacje można śmiało między bajki włożyć. Twórcy kampanii „Bądź świadomy – kupuj polskie” obalają kolejne mleczne mity. Tym razem w celu rozwiązania mlecznych zagadek, rodzice Mlekoślawni (bohaterowie kampanii) zabrali swoje dzieci do dietetyka.

Oto co się dowiedzieli!



Kampania sfinansowana z Funduszu Promocji Mleka

**MIT nr 1 – Mleko chude zawiera mniej wapnia w porównaniu do mleka tłustego.**

Nie jest to prawdą. Różnica w zawartości wapnia w mleku chudym, a w mleku tłustym jest tak śladowa, że właściwie nie odgrywa ona żadnej roli. Faktem natomiast jest, że mleko tłuste zawiera więcej witamin A, D, E i K, które są rozpuszczalne w tłuszczach. Ma za to podobną zawartość witamin z grupy B (rozpuszczalnych w wodzie).

**MIT nr 2 – Mleko UHT jest niezdrowe. Lepiej sięgać po mleko świeże!**

To również powszechnie krążąca i mylna opinia nt. mleka UHT. Jest ono tak samo bezpieczne jak mleko świeże. Po prostu powstaje w zupełnie inny sposób. Poddawane jest bowiem innemu procesowi termicznemu – mleko jest błyskawicznie ogrzewane do temperatury ponad 100 stopni Celsjusza, po czym równie szybko zostaje schłodzone. Dzięki temu zniszczeniu ulegają żywe komórki drobnoustrojów oraz ich formy przetrwalne, przez co mleko zyskuje dłuższy termin przydatności do spożycia. W tym przypadku natomiast faktem jest, że proces ten powoduje nieznaczne obniżenie zawartości witamin, choć straty te są bardzo niewielkie. Część witamin np. witamina A, D, B<sub>2</sub> praktycznie pozostają bez zmian. To zachowanie większości wartości odżywczej mleka UHT zawdzięczamy temu, że mleko jest podgrzewane jedynie przez bardzo krótki czas – czas wystarczający do zniszczenia niepożądanych mikroorganizmów, ale niewystarczający do zniszczenia większości składników odżywczych. Pasteryzacja powoduje także zmianę struktury białek

serwatkowych, ponieważ białka te są termolabilne – zmieniają strukturę pod wpływem wysokiej temperatury. To dobra wiadomość dla osób z alergią na białka serwatkowe. Mleko poddane zwykłemu podgrzaniu lub procesowi pasteryzacji jest dla tych osób bardziej bezpieczniejsze niż jego forma surowa.

Jest jeszcze jedna dobra wiadomość! Ogrzewanie mleka UHT nie wpływa na obniżanie wartości biologicznej białka mleka, a nawet czyni je znacznie łatwiej przyswajalnym przez organizm człowieka. Dzieje się tak dzięki temu, że poprzez zmiany strukturalne cząsteczek mleka pod wpływem temperatury ułatwiony zostaje dostęp do nich enzymów trawiennych.

### **MIT nr 3 – Powinniśmy unikać mleka i produktów mlecznych, jeżeli chcemy schudnąć.**

Zdecydowanie nie! Wręcz przeciwnie, obserwacje osób na diecie odchudzającej, spożywających normalnie mleko i wyroby mleczne oraz tych, którzy je wyeliminowali, wskazują, że Ci drudzy osiągnęli gorsze wyniki tracąc mniej kilogramów. Zaslugę przypisuje się wapniu oraz witaminie D. Dodatkowo białka zawarte w mleku i produktach mlecznych pozwalają zapobiegać utracie masy mięśniowej. Jednakże prawdą jest, że ser czy słodka śmietana są produktami dość kalorycznymi. Należy zatem kierować się zasadą, że w nadmiarze wszystko szkodzi i warto takie produkty spożywać w rozsądnych ilościach.

### **MIT nr 4 – Mleko prosto od krowy jest zdrowsze, gdyż nie zostało poddane żadnym obróbkom wpływającym na jego skład.**

To kolejny powszechny mit. Nie należy spożywać mleka prosto od krowy, gdyż w procesie dojenia mogły dostać się do niego bakterie oraz wirusy. Poza tym, nawet jeżeli proces dojenia nie spowodował zakażenia mleka – nie mamy pewności czy nadawało się ono do spożycia. Mleko „sklepowe” jest natomiast mlekiem przebadanym i poddanym odpowiednim procesom, które zapewniają jego bezpieczne spożycie.

### **MIT nr 5 – Większość ludzi żyjących na świecie ma alergię na mleko krowie bądź nietolerancję laktozy.**

Owszem, problem alergii na mleko krowie istnieje, ale statystycznie dotyczy jedynie 2 – 7,5% dzieci. Co więcej, z alergii na mleko zazwyczaj się wyrasta, dlatego odsetek osób dorosłych z alergią jest już dużo mniejszy.

Nieraz słyszymy też, że nietolerancja laktozy (cukru mlecznego) może dotyczyć nawet 60-70% populacji. To prawda, ale tylko wtedy jeśli będziemy rozpatrywać populację światową ogółem. Dzieje się tak, ponieważ największy odsetek osób z nietolerancją laktozy występuje w populacji azjatyckiej i afrykańskiej. Wśród Europejczyków jest już znacznie mniejszy. Co więcej, łagodna nietolerancja laktozy nie oznacza konieczności rezygnacji ze wszystkich produktów mlecznych. W tym przypadku najmniej korzystne będzie spożywanie mleka surowego, gdzie mleko poddane fermentacji mlekowej (np. jogurt) jest już często lepiej tolerowane.

Doszliśmy tym samym do punktu piątego. Niestety, mitów w powszechnej opinii jest znacznie więcej. Należy być zawsze odpowiednio poinformowanym i kierować się przy wyborze tylko rzetelnymi danymi, aby kupować świadomie. Warto przy tym wiedzieć, że wybór polskich produktów jest gwarancją jakości i bezpieczeństwa polskich producentów, dlatego warto wybierać świadomie.

PS. Macie jakieś pytania? Nie krępcie się – Mlekoślawni czekają! Możecie je zadać poprzez stronę kampanii [www.mlekoslawni.pl](http://www.mlekoslawni.pl) lub fanpage [www.facebook.com/MlekoslawniPL](https://www.facebook.com/MlekoslawniPL). Pamiętajcie również, że gorąco rekomendujemy spożycie polskiego mleka i wyrobów mlecznych.

Organizatorem kampanii „Bądź świadomy kupuj polskie” jest Polska Izba Mleka.

Kampania sfinansowana z Funduszu Promocji Mleka.