

Medzinárodný deň mlieka - 15. máj



Medzinárodný deň mlieka sa oslavuje od roku 1957 pod záštitou Medzinárodnej mliekarskej federácie (IDF). Mlieko a mliečne výrobky predstavujú jednu z najdôležitejších a nenahraditeľných zložiek plnohodnotnej ľudskej výživy. Cieľom je poukázať a vyzdvihnúť ich biologicky významný obsah, mimoriadne nutričné vlastnosti a inšpirovať ľudí k tomu, aby mlieko zaradili do každodennej súčasti života.

Ako podčiarkujú lekári a špecialisti na výživu, mlieko obsahuje výživné a stavebné látky nevyhnutné pre stavbu tela a rast v detskom veku človeka. Má látky dôležité pre energetické zabezpečenie existencie organizmu, je zdrojom minerálnych látok, vitamínov, enzýmov. Navyše obsahuje základné živiny s vysokou využiteľnosťou a esenciálne látky, ktoré si organizmus nevie vyrobiť sám. Prítom v mlieku sa vyskytujú v dostatočnom množstve a vo vyváženom pomere.

Okrem bielkovín, mliečeho cukru, vitamínov je významnou zložkou mlieka aj 14 minerálnych látok, spomedzi ktorých sú najdôležitejšími vápnik a fosfor. Oba sú v ľudskej výžive nenahraditeľné na tvorbu kostí a zubov. Mimoriadne postavenie medzi mliečnymi výrobkami majú kyslomliečne produkty (jogurty, kefíry, acidofilné mlieka, bryndza), ktoré obsahom živých kultúr pozitívne ovplyvňujú metabolickú aktivitu črevnej mikroflóry, stimulujú imunitný systém, prejavujú antikarcinogénnu aktivitu, redukujú sérový cholesterol a pod.

Konzumácia mlieka však môže niektorým ľuďom spôsobovať problémy, a to preto, že každý má rozdielny prah neznášanlivosti mliečeho cukru, tzv. laktózy. U niekoho sa problémy objavia po zjedení jediného koláča zo smotany či kúska potraviny, kam sa umelo laktóza pridala, u iného až po vypití troch pohárov mlieka. Miera intolerancie má vplyv aj na intenzitu nežiaducich účinkov — od ľahkých zažívacích nepríjemností či nadúvania cez hnačky až po bolestivé kŕče v bruchu. Asi tri percentá populácie majú alergiu na mliečnu bielkovinu, musia preto mlieko zo stravy úplne vylúčiť a nahradiť ho z iného zdroja kvalitných bielkovín.