

## Proč je mléko zdravé?

---



### Mléko nad zlato?

Že je mléko je **vydatnější nápoj než voda**, je jistě každému jasné. O tom, co mléko obsahuje, jsme se sice učili ve škole, ale asi jsme se už nedozvěděli, že v mléce může být všechno, co kráva – jeho producent – sežere. Tudiž **záleží na tom, kde se kráva pohybuje**.

**Velkým argumentem pro pití mléka je samozřejmě obsah minerálů.** Jde hlavně o **vápník, draslík, sodík, hořčík a fosfor**. Mléko **obsahuje také zinek, měď a selen**, které jsou důležité pro různé metabolické funkce a obranyschopnost organismu.

### Proč konzumovat mléko a mléčné výrobky?

1. **Jsou důležité pro stavbu tkání, hormonů a protilátek.** Tuto funkci plní v mléce bílkoviny.
2. **Zlepšují funkci štítné žlázy.** Protože se do krmných směsí dojnic přidává **jód**, je obsažen i v mléce a mléčných výrobcích. Jeho nedostatek způsobuje poruchy funkce štítné žlázy, u dětí dokonce poruchy duševního vývoje.
3. **Napomáhají prevenci osteoporózy.** Díky vysokému obsahu **vápníku**, jenž se v mléčných produktech nachází ve velmi dobře vstřebatelné formě, dochází ke snížení rizika vzniku řídnutí kostí. Vápník je do kostí ukládán díky vitamínům A a D, které jsou v mléce také obsaženy.
4. **Zlepšují proces krvetvorby** a správnou činnost mnoha enzymů. Další z minerálních látek obsažených v

mléce je **železo**, bez něhož by nemohl fungovat proces tvorby a obnovy krve. Zároveň je železo důležité pro správnou aktivitu většiny enzymů.

5. **Podporují správný vývoj kostry.** Mléko má ideální poměr **vápníku, fosfátů a hořčíku**, což je právě důležité pro správný vývoj kostry.

6. **Podporují správný růst a aktivitu tělu prospěšných bakterií.** Do některých mléčných výrobků se přidávají také tzv. **probiotika**, která slouží především jako potrava pro prospěšné bakterie. Tím jsou zajištěny vhodné podmínky pro jejich správný růst a aktivitu, což má samozřejmě pozitivní dopad na zdraví.

7. **Zkvalitňují složení mikroflóry zažívacího ústrojí.** Především zakysané mléčné výrobky (kefíry, kysané podmásli, jogurty, jogurtové nápoje apod.). Vyrábějí se prostřednictvím kysání za pomoci **probiotické kultury**, která je nezbytná pro správné složení mikroflóry zažívacího ústrojí, což je centrum imunity.

8. **Mohou se stát součástí redukčního programu.** Díky obsahu bílkovin, jež mají v porovnání s ostatními hlavními živinami největší schopnost zasytit, je mléko a mléčné výrobky někdy doporučováno i při redukci hmotnosti. Samozřejmě ve své polotučné nebo nízkotučné formě.

## At' žije jogurt!

Velký zdravotní význam je přisuzován především zakysaným mléčným výrobkům. Například **na Kavkazu se místní lidé dožívají velmi vysokého věku a to mimo jiné i díky „nápoji stoletých“ - kefíru**. Dlouhověcí bývali také **Bulhaři díky jedinečnému jogurtu**, který údajně právě v jejich zemi spatřil světlo světa.

Zakysané mléčné výrobky významně **chrání střevní sliznici před tvorbou a vstřebáváním toxických látek, pomáhají k zlepšenému zažívání, posílení imunitního systému a snižování hladiny cholesterolu v krvi**. Bílkoviny v zakysaných mléčných výrobcích, k nimž se řadí i tvaroh, jsou lépe stravitelné, stejně tak v nich obsažený mléčný tuk. V kyselém prostředí se **lépe využívá vápník**. Tyto mléčné výrobky mohou jíst i lidé, jejichž organismus nesnáší mléčný cukr - laktózu. Ta je v nich z velké části bakteriemi mléčného kvašení rozštěpena na kyselinu mléčnou.

## Sýr nad maso

Sýry jsou důležitým zdrojem pro lidský organismus nepostradatelných bílkovin. Obsahují všechny **esenciální aminokyseliny nezbytné pro lidskou výživu, zvláště lysin**, který chybí v rostlinných bílkovinách. Obsah bílkovin převyšuje podíl bílkovin v mase, výhodná je také vysoká stravitelnost bílkovin sýra, která činí až 95 %. Denní doporučená dávka bílkovin je ze 100 g tvrdého sýru pokryta ze 40 až 50 %. Především **aminokyselinám**- kyselině asparagové a glutamové - se přisuzuje podpůrný **účinek na vylučování žaludečních šťáv**. Při zrání sýrů je hlavní bílkovina kasein rozkládána na volné aminokyseliny, z kaseinu se v průběhu zrání uvolňují **biologicky aktivní peptidy**, které mají řadu pozitivních účinků na zdraví.

Sýry se vyznačují vysokým obsahem **minerálních látek. K pokrytí denní potřeby vápníku stačí sníst 100 g tvrdého sýra**. Neméně důležité jsou i další minerály, jako **fosfor, hořčík, sodík, draslík, stopové prvky**. Tuk v sýrech je nositelem chuti a konzistence sýrů, je bohatý na vitaminy rozpustné v tucích, především **vitaminy A a E**. Větší množství **vitaminů skupiny B** najdeme v **plísňových sýrech**, u sýrů s

modrou plísní významně ovlivňuje výslednou chuť sýrů mléčný tuk.

## Vyzkoušejte naše domácí recepty:

Recept na **domácí jogurt z mléka a pudinku** naleznete [ZDE](#)

Recept na **domácí tvaroh** jsme sepsali [ZDE](#)

Recept na **domácí bylinkové máslo** najdete [ZDE](#)

Recept na **domácí paprikový sýr** jsme připravili [ZDE](#)

Recept na **domácí smetanový sýr Mascarpone** je [ZDE](#)