Mleko i jogurty w zdrowej diecie

Nabiał dostarcza wielu substancji odżywczych. Niestety, jeśli jest produkowany na skalę przemysłową, jego wartość odżywcza i wpływ na organizm może budzić wątpliwości.

Korzyści zdrowotne

Produkty mleczne są niezwykle zróżnicowane, bardzo pożywne i zazwyczaj wartościowe. Dostarczają takich substancji odżywczych jak:

➽ **Białko** Porcja mleka 200 ml (odtłuszczonego, półtłustego lub pełnotłustego) dostarcza ponad 6 g białka. Mały kubek jogurtu naturalnego (150 g) to 7,5 g białka.

➽ **Witaminy** – zwłaszcza witamina A (wspomagająca układ odpornościowy – mleko odtłuszczone i półtłuste dostarcza jej mniej niż pełnotłuste), witamina B1 (czyli tiamina korzystnie wpływająca na serce i układ nerwowy), B2 (dobra dla skóry, dostarcza energii), B3 (czyli niacyna regulująca poziom energii i metabolizm) oraz B12 (ważna dla funkcjonowania mózgu, wytwarzania energii, produkcji czerwonych krwinek).

➽ **Minerały** – mleko i jogurty to dobre źródło wapnia. Oprócz tego dostarczają fosforu (ważnego dla zdrowych zębów i kości), jodu (regulującego metabolizm i pracę tarczycy), magnezu (istotnego dla rozwoju szkieletu), cynku (zwalczającego infekcje i przyspieszającego gojenie się ran) oraz potasu (pomagającego regulować ciśnienie krwi).

➽ **Przyjazne bakterie** – niesłodzony jogurt naturalny zawiera pożyteczne bakterie i przypisuje mu się wiele korzyści zdrowotnych – chroni, na przykład, przed szkodliwymi bakteriami wywołującymi zatrucia pokarmowe. Przypisuje mu się również wspomaganie układu odpornościowego i trawiennego oraz łagodzenie zaparć, zakwaszenia żołądka i biegunki. Z badań wynika, że spożywanie jogurtów probiotycznych może zmniejszać

stany zapalne u cierpiących na choroby zapalne jelit.

Jak trafiają na nasz stół?

➽ Mleko krowie występuje w postaci pełnotłustej, półtłustej oraz odtłuszczonej i stanowi większość mleka dostępnego na rynku.
Obecnie coraz częściej krowy mleczne zamyka się pod dachem, gdzie trzymane są niczym w fabryce, podobnie jak zwierzęta hodowane na mięso. Wprowadzanie na rynek europejski wielkich mleczarni budzi ogromne kontrowersje, a podyktowane jest zapotrzebowaniem supermarketów na tanie mleko.
Przeciętna krowa rodzi jedno cielę rocznie. W okresie laktacji, wynoszącym około trzystu dni, daje od 6 do 12 tysięcy litrów mleka, czyli 12 razy więcej niż typowa krowa hodowana na mięso karmiąca cielaki.
Krowy z hodowli przemysłowej trzyma się w ogromnych oborach (niekiedy w boksach) i rzadko wypuszcza na zewnątrz; czasami nigdy nie wychodzą na świeże powietrze. Są karmione paszą zbożową i nie mają dostępu do trawy. Dojenie jest automatyczne, a w niektórych zakładach trwa na okrągło przez całą dobę.
Krowy żywiące się trawą spędzają na zewnątrz co najmniej pół roku, przy sprzyjających warunkach pogodowych pasą się na pastwiskach. Doi się je dwa razy dziennie. Na zimę przenosi się je do dużych obór, gdzie są karmione kiszonką, sianem oraz paszą zbożową i białkową, aby zapewnić odpowiednią ilość witamin i minerałów. Do tej grupy należy większość krów w Wielkiej Brytanii.
Krowy z hodowli organicznej spędzają na zewnątrz co najmniej pół roku, gdy pozwalają na to warunki pogodowe, pasąc się na polach organicznych, gdzie nie wolno stosować pestycydów ani nawozów sztucznych. Stada organiczne są zazwyczaj mniejsze, a pochodzące od nich mleko ma wyższą cenę, lecz również większą wartość odżywczą.

Sposoby przetwarzania

➻ **Pasteryzacja** to krótkotrwałe oddziaływanie wysoką temperaturą, która niszczy obecne w mleku bakterie, dzięki czemu staje się ono bezpieczne do picia. W zasadzie całe mleko dostępne na rynku poddaje się pasteryzacji, aby zapobiec ewentualnym zatruciom pokarmowym i gruźlicy. W trakcie pasteryzacji pewna ilość witamin i minerałów ginie, lecz jednocześnie znacznie wydłuża się przydatność do spożycia.
➻ **Mleko niepasteryzowane**, zwane również „świeżym", produkuje się w nielicznych gospodarstwach, pod ścisłą kontrolą i z zachowaniem najwyższych standardów higieny. Jego zwolennicy twierdzą, że zachowuje więcej substancji odżywczych niż mleko poddawane obróbce oraz, że dzięki pełnemu zastawowi „dobrych" bakterii i korzystnych dla zdrowia enzymów, jest lżej strawne, lepsze dla układu odpornościowego i ogólnie zdrowsze niż mleko pasteryzowane. Z badań przeprowadzanych w Szwajcarii wynika, że świeże mleko może chronić przed astmą dziecięcą. Kobietom w ciąży odradza się jednak spożywanie mleka niepasteryzowanego oraz produktów na jego bazie, takich jak niepasteryzowane sery. W Wielkiej Brytanii na niepasteryzowanym mleku i jego przetworach musi widnieć ostrzeżenie, a w Szkocji jego sprzedaż jest zakazana. Mleko niepasteryzowane należy przechowywać w lodówce, bo szybko się psuje.
➻ **Mleko homogenizowane** powstaje w wyniku przetwarzania, które sprawia, że śmietana rozprowadzana jest równomiernie po całym mleku i nie osadza się na samej górze.
➻ **Mleko UHT i sterylizowane** Określenia te odnoszą się do mleka podgrzewanego do temperatury, w której giną wszystkie bakterie. Ma najdłuższy termin przydatności do spożycia i nie musi być przechowywane w lodówce do momentu otwarcia kartonu. Taką metodę przetwarzania stosuje się czasami również w przypadku śmietany i jogurtu oraz soków i innych produktów.

Inne rodzaje

➻ **Mleko owcze** Bogatsze w białko i wapń niż mleko od krowy,

lecz jednocześnie bardziej tłuste. Niektóre osoby nietolerujące mleka krowiego mogą pić mleko od owcy.
➻ **Mleko kozie** Podobnie jak w przypadku mleka owczego, chętnie sięgają po nie osoby mające problemy z trawieniem mleka od krowy.
➻ **Mleko bawole** Kolejny zastępnik mleka krowiego, lecz trudny do kupienia – używa się go głównie do produkcji serów (mozzarelli, ricotty).

Jak się robi jogurt?

Jogurt naturalny otrzymuje się poprzez dodanie żywych dobroczynnych bakterii – takich jak Lactobacillus acidophilus, L. casei, L. bulgaricus lub L. bifi dus – do mleka, które następnie przez kilka godzin poddaje się inkubacji w temperaturze około 42°C. Pod wpływem bakterii mleko ulega zagęszczeniu i fermentacji, dzięki czemu zyskuje przyjemny, lekko ostry smak. Po ostudzeniu gotowy jogurt nalewa się do kubeczków.
Rodzaj jogurtu zależy od rodzaju mleka – z mleka pełnotłustego otrzymamy jogurt pełnotłusty, z półtłustego – jogurt o obniżonej zawartości tłuszczu, a z odtłuszczonego – jogurt beztłuszczowy.
Owoce i substancje smakowe dodaje się, gdy jogurt jest już gotowy do przelania do kubeczków; aby otrzymać jogurt z owocami na spodzie, jogurt zaszczepiony bakteriami przelewa się do kubeczków z owocami i pozostawia do sfermentowania. Jogurt przecedzany jest gęstszy, ponieważ usuwa się z niego większość serwatki (białka mleka).

Ile można zjeść?

➻ Na „zdrowym talerzu”, cały nabiał – łącznie z mlekiem, jogurtem, serem i śmietaną – stanowi nieco mniej niż jedną szóstą codziennej diety. Dla osób, które lubią i tolerują mleko i jego przetwory, codzienna porcja mleka oraz „żywego” jogurtu to wygodny, niedrogi sposób dostarczenia organizmowi

wartościowych substancji. Dzieciom poniżej pierwszego roku życia nie powinno się podawać do picia mleka, lecz od szóstego miesiąca mogą spożywać produkty na bazie mleka pełnotłustego.
Aby jak najlepiej wykorzystać zalety mleka i jogurtu, należy wybierać produkty pełnotłuste od krów karmionych trawą. Najczęściej mają bogatszy, głębszy smak dzięki bardziej zróżnicowanej diecie zwierząt. Produkty o niższej zawartości tłuszczu także dostarczają ważnych substancji odżywczych.
Jogurty i napoje jogurtowe często zawierają dużo cukru lub innych słodzików, skrobi, a także dodatki takie jak barwniki i substancje smakowe. Niektóre napoje jogurtowe, na przykład kefir czy turecki ajran, są bardzo naturalne, jednak wiele z nich to produkty wysokoprzetworzone zawierające dodatki bezwartościowe pod względem odżywczym.
Bakterie probiotyczne znajdują się we wszystkich „żywych" jogurtach naturalnych, dlatego nie trzeba kupować droższych napojów jogurtowych, aby skorzystać z działania owych bakterii.
Najlepiej wybierać produkty pochodzące z jednego źródła – od producenta cieszącego się renomą ze względu na jakość mleka. Większość mleka i jogurtów robi się z mleka ze zlewni, gdzie miesza się mleko z wielu różnych gospodarstw.

A jeśli nie możemy pić mleka?

Wiele osób cierpi na nietolerancję laktozy (uczulenie na obecny w mleku cukier) z powodu braku niezbędnego do trawienia mleka enzymu trawiennego zwanego laktazą. Częstotliwość występowania nietolerancji laktozy jest wyższa w tych regionach świata, które nie mają długiej tradycji produkcji nabiału, na przykład w Chinach. Prawie 90 procent mieszkańców tego kraju może w pewnym stopniu cierpieć na nietolerancję laktozy. Często pierwszą oznaką jest to, że mleko nam nie smakuje. Nietolerancja może mieć również takie objawy jak astma czy problemy skórne.
Przy problemach z trawieniem mleka warto najpierw spróbować organicznego mleka krowiego albo mleka od krów karmionych

trawą. Jeśli to nie pomoże, można sięgnąć po mleko owcze lub kozie albo mleko bez laktozy. Gdy objawy utrzymują się, najlepiej zrezygnować z mleka i sięgnąć po alternatywne źródła dostarczające obecnych w nim substancji odżywczych. Niektóre osoby z nietolerancją mleka dobrze trawią jogurty.

Jak wykorzystać?

Mleko i nabiał możemy spożywać w różnych postaciach i w wielu potrawach. Warto spróbować różnych rodzajów mleka i jogurtów.

➵ **Śniadanie** Gorąca owsianka na mleku w zimowy poranek albo miseczka musli zalanego mlekiem z dodatkiem jogurtu i owoców to sycące śniadanie.

➵ **Przekąski** Jogurt naturalny z owocami, orzechami i nasionami to doskonała przekąska.

➵ **Sosy** Mleka używa się do sosów na bazie zasmażki: beszamelowego, pietruszkowego czy serowego. Na pikantne dania można nakładać odrobinę jogurtu – złagodzi ostry smak.

➵ **Desery** Z mleka przygotowuje się wiele deserów, na przykład budyń czy lody.

➵ **Koktajle mleczne** na przykład shake bananowy, czekoladowy (z odrobiną kakao), truskawkowy i o smaku mango (z pulpy owocowej z puszki).

➵ **Niskotłuszczowy zamiennik** Jogurt naturalny z powodzeniem zastąpi śmietanę w deserach. Doskonale nadaje się do sałatek zamiast majonezu (albo wymieszany pół na pół z majonezem).

Fot. Shutterstock