Właściwości zdrowotne mleka odtłuszczonego

Lubisz mleko? My także! Przekonaj się do mleka odtłuszczonego, to pozytywnie wpłynie na twoje zdrowie i wagę.

Co jemy

Mleko jest zwykle pasteryzowane i homogenizowane. Homogenizacja rozbija i rozprasza kulki tłuszczu, dzięki czemu mleko staje się jednorodne. Mleko, choć jest doskonałym źródłem białek, w 87 proc. składa się z wody. Pasteryzacja niszczy bakterie, ale też unieczynnia niektóre naturalne enzymy. Do lat 50. XX w. można było dostać mleko tylko w jednej wersji – pełnotłuste, zawierające 3,25 proc. tłuszczu. Dziś możemy kupić mleko o różnej zawartości tłuszczu, również całkowicie odtłuszczone.

Zawartość

- wapń
- witaminy A, B2 (ryboflawina), B12 i D (witaminy A i D są dodawane)
- fosfor
- cynk
- magnez

Właściwości lecznicze

Jeśli piliśmy mleko tylko w dzieciństwie, to znaczy, że wyrzekliśmy się najlepszego źródła wapnia. Mleko odtłuszczone ma więcej wapnia niż pełne, gdyż wapń znajduje się w stałych składnikach mleka, a nie w tłuszczu. Mleko jest również źródłem witaminy D (wzbogacane), coraz szerzej uznawanej za antyrakową. Produkty mleczne zawierają ponadto dużo potasu i magnezu – składników mineralnych w naturalny sposób

obniżających ciśnienie krwi. Szklanka mleka dziennie o 15 proc. zmniejsza także ryzyko raka okrężnicy.

Dla zdrowia

Kożuch tworzący się na gotowanym mleku powstaje w skutek odparowania wody i połączenia się cząsteczek wapnia i białek. Jeśli go wyrzucamy, tracimy cenne składniki odżywcze. Podgrzewajmy mleko pod przykryciem, żeby zmniejszyć parowanie.

Ile wypić

Co najmniej szklankę dziennie.

Jak kupować

Zawsze sprawdźmy datę ważności mleka na opakowaniu i nie kupujmy więcej, niż zdążymy do tego czasu zużyć. Oczywiście, wybieramy mleko odtłuszczone lub 1-proc., żeby ograniczyć tłuszcze nasycone w diecie. W zapasie powinniśmy mieć także puszkę zagęszczonego chudego mleka, które doskonale zastępuje w różnych potrawach śmietanę i jest jeszcze lepszym źródłem wapnia niż zwykłe mleko.

Trzy dobre pomysły

1) Nabiał osłabia ostry smak takich produktów, jak papryka chili. Jeśli potrawa okaże się za ostra, zdejmujemy ją z ognia i dodajemy trochę mleka. W ten sposób złagodzimy jej zbyt ostry lub zbyt kwaśny smak.
2) Gotując kleiste ziarna zbóż, np. owsiankę lub płatki jęczmienne, zastąpmy część lub całe mleko wodą.
3) A może mrożony deser? Miksujemy 3/4 szklanki mleka, trzy łyżki koncentratu soku pomarańczowego, kawałek laski wanilii i sześć kostek lodu. Pyszny sposób na spożycie dziennej porcji mleka.

Fot. Shutterstock