

Mléko a mléčné výrobky

Možná se právě nacházíte ve fázi, kdy se snažíte konzumovat co nejvíce mléčných výrobků, protože máte strach z osteoporózy. Možná jste však od svého nového lékaře, který se zabývá celostní medicínou, dostali doporučení, abyste mléko omezili nebo vyloučili, protože je příčinou některého z vašich zdravotních problémů. I já jsem prošla podobnou zkušeností a je pravdou, že v danou chvíli mi dočasné vyloučení mléčných výrobků opravdu prospělo.

Možná se cítíte zmateni a nevíte, čemu věřit. Nečekejte, že vám tahle kapitola přinese jednoznačnou pravdu – ta totiž neexistuje. A čím více o potravinách vím, tím více jsem přesvědčená o tom, že žádná přirozená potrava není jenom špatná nebo jenom dobrá, každá potrava může být někdy pro někoho lékem a pro jiného jedem a že pravdu měla moje babička, která celý svůj dlouhý život razila heslo: všeho s mírou!



Ekofarma Malonty

Jaké mléko pili naši předci?

U přírodních kočovných národů nebylo pití mléka běžné. Avšak jakmile se lidé usadili a začali pěstovat obilí, začali postupně chovat i zvěř (původně divokou). Krávy, ovce a kozy nedávaly lidem jen maso, kůži či vlnu, ale čím více byly domestikovány, tím více se využívalo i jejich mléko. Pití mléka ale není tradiční u všech národů tak, jak je to běžné u našich předků. Kozí a ovčí mléko bylo rozšířeno hlavně v jihovýchodní Evropě na Balkáně. Ve východní Evropě se pilo dokonce i mléko kobyly a ve střední Evropě byl nejčastěji chován skot. Proto bylo kravské mléko mezi našimi předky nejběžnější. V 9. století chovali Slované na území Čech a Moravy kvůli mléku až 70 % krav, které se po většinu roku pásly. Po celý středověk se krávy chovaly dokonce i ve městech a téměř každý dům měl i svůj chlév.

Z mléka se vařily kaše, polévky, zadělávaly se s ním placky a někdy i chléb. Také sýry, tvarohy a nejrůznější syrečky sušené na pūdách a dochucované šalvějí, muškátovým květem a kmínem patřily ke staročeské výživě již ve středověku a fungovaly jako jakási mléčná „konzerva“. Vyráběly se z mléka pomocí rostlinných šťáv z moruše, kopřivy či šťovíku, které fungovaly jako syřidlo. Naši předci pili mléko buď čerstvě nadojené, ještě teplé, nebo ho nechávali kvasit. Doktor J. Kopp z Raumenthalu uváděl již v 16. století, že čerstvě nadojené mléko je nejzdravější. Také jsou z pozdější doby dochovány zápisy o tom, jak se dětem hlavně v zimě dávalo ráno před cestou do školy teplé, čerstvě nadojené mléko, které se považovalo za bezpečné, pokud byla kráva zcela zdravá. Za nejhodnotnější považovali naši předci mléko májové, protože v tom období krávy spásají mnoho čerstvých bylin.

Jak se na mléko dívají odborníci?

Mléko je kontroverzní potrava, o které se můžeme dočíst zcela protichůdné informace. Mnoho odborníků a lékařů mléko doporučuje a vychvaluje. Na druhé straně čím dál více lékařů tvrdí, že pro lidský organizmus je kravské mléko cizorodá látka, která může být příčinou mnohých zdravotních problémů.



Ekofarma Držovice

Mléko jako lék

Podle oficiálních doporučení jsou mléko a mléčné výrobky nepostradatelnou součástí zdravého jídelníčku. Mají vysoký obsah kvalitních bílkovin, vitamínů a minerálních látek. Jsou dobrým zdrojem vitamínu A, D a B₁₂ a z minerálních látek zejména vápníku. Odborné lékařské studie prokázaly, že pokud děti konzumují dostatek mléka a mléčných výrobků, mají v pozdějším věku nižší výskyt osteoporózy. Proto se pro dobré zdraví a silné kosti doporučují tři porce mléčných výrobků denně.

Pohledem ayurvédy

Ayurvéda považuje mléko za posvátné a léčivé. Mlékem nejlepší kvality je podle ayurvédy čerstvé, nepasterované a nehomogenizované mléko od krav, které se pasou venku. Mléko je výživné a dodává tělu vše potřebné pro zdravý vývoj, přináší vitalitu a životní sílu a urychluje uzdravení různých neduhů. Ayurvéda dokonce doporučuje očistné kúry, při kterých se pije jen kvalitní čerstvé mléko, a to až dva a půl litru denně.

Ayurvéda ví, že mléko je sice výživné, ale také těžké na trávení. A proto musí být i trávení dotyčného člověka dostatečně silné. Anebo je nutné u mléka zlepšit jeho stravitelnost a kvalitu (pokud se jedná o běžné mléko, a ne mléko čerstvé) svařením s kořením (například se špetkou šafránu, zázvoru, kardamomu či s cibulí nebo čerstvou bazalkou). Ayurvéda prakticky nic neodsuzuje, tvrdí, že cokoli, je-li správně použito, může být lékem. A mléko považuje spíše za lék než za potravinu.

Pohledem čínské dietetiky

V tradiční čínské medicíně je kravské mléko používáno jako tonikum (posila) plic a žaludku, pro podporu tvorby tekutin a zvlhčení střev. Mléčné výrobky, které byly čínskou medicínou původně doporučovány, se velmi liší od dnešních pasterizovaných, konzervovaných a často přeslazených mléčných výrobků, které podle čínské dietetiky do zdravého jídelníčku příliš nepatří.

Mléko jako jed

Někteří lékaři zabývající se celostní medicínou uvádějí konkrétní příklady lidí, kteří po omezení mléčných výrobků zažili vzrůst energie a zlepšení zdravotního stavu. Konkrétně se zlepšení může projevit u alergií, akné, vaginálních zánětů, premenstruačního syndromu, nadýmání, častého nachlazení, zahlenění či zánětů uší. MUDr. Josef Jonáš popisuje mléčnou bílkovinu kasein jako lepidlo, které v našem těle vytváří pevný sliz omezující metabolismus buněk, cirkulaci tekutin v těle a působící jako nervový jed. Navíc do těla přináší hlen, který se usazuje v dýchacích cestách, v dutinách, střevech i gynekologických orgánech, kde jsou pak živnou půdou pro mikroorganismy a způsobují různé nemoci, sníženou imunitu a střevní problémy, které mohou zapříčinit i vznik karcinogenních látek.

Podobně americká specialista na výživu Annemarie Colbin tvrdí, že jíme-li od dětství mnoho hutných a těžkých jídel, jako jsou sýry, pečené maso či zmrzliny, dostáváme do těla příliš mnoho bílkovin, ale i přebytek vápníku. Naše tělo se přebytků musí zbavovat. Přirozené vylučovací cesty bývají často přetíženy a tělo si pak hledá jiné formy čištění, třeba přes kůži či sliznice. Čeho se nedokáže zbavit, to zůstává v těle, mění se na hlen či hnis, které jsou živnou půdou pro bakterie. Tak vysvětluje A. Colbin, proč jsou mléčné výrobky základem infekcí, a dává je do spojitosti s astmatem, alergiemi, záněty mandlí, ušními infekcemi, vyrážkami či akné, ale také s menstruačními křečemi. Přebytky vápníku se také mohou usazovat v podobě ledvinových kamének či cyst.

Mléko plné rozporů (podle vědy)

Byla jsem zvědavá, co o tak kontroverzní potravíně říkají odborné studie. Bohužel jsem zjistila, že vědecké výzkumy mohou pravděpodobně prokázat, cokoli chtějí, tedy přesněji, cokoli potřebuje zadavatel výzkumu (ten, kdo ho platí, a jeho obchodní či politické zájmy). A tak i výstupy výzkumů jsou plné rozporů.

Jeden vědecký tým nám doporučuje jíst co nejvíce mléčných výrobků pro silné kosti, jiný vědecký tým naopak radí mléčné výrobky a mléko výrazně omezovat, protože přispívá k záživacím problémům a dalším zdravotním problémům. Jako další konkrétní příklad lze uvést francouzskou studii z roku 1986, která uvádí, že ženy konzumující velká množství tučných mléčných výrobků a zejména sýrů měly velké riziko rakoviny prsu. Naopak ty ženy, které jedly nejvíce jogurtu, vykazovaly riziko nejnižší. Na druhou stranu byla uveřejněna studie z roku 1989, která říká, že ženy konzumující mléčné výrobky, a to zejména velké množství jogurtu a cottage sýrů, mají 3x vyšší riziko rakoviny vaječníků.

Podobně se můžete dočíst, že malé děti musejí jíst mléčné výrobky jako prevenci proti osteoporóze. Na druhou stranu existuje mnoho studií, které vám doporučují nedávat žádné kravské mléčné výrobky malým dětem, protože mohou podpořit vznik cukrovky, a dokonce i srdečně cévních nemocí. Jsou studie, které jednoznačně spojují mléčné výrobky s vyšším výskytem určitých typů rakoviny (rakoviny střeva, prostaty, vaječníků či prsu), jsou i opačné, které tvrdí, že ti, kdo pijí mléko, mají o třetinu menší náchylnost ke vzniku rakoviny tlustého střeva.

Pozitivní vliv přináší podle všech studií konzumace kysaných mléčných výrobků – zejména jogurtů. Mluví o jogurtu jako o zázračné potravíně se silnými antibakteriálními a protirakovinnými účinky.

Docela se mi líbí tvrzení Marion Nestlé, Ph.D., M.P.H. profesorky výživy na New York University. Ve své knize *What to eat* píše o svém podezření, že tím, kdo má poslední slovo v diskusi nad mléčnými výrobky, dnes není zájem o lidské zdraví, ale obchodníci s mléčnými výrobky. Podle M. Nestlé je mléko prostě jenom potravina, která není pro lidi perfektní (protože perfektní je pro telata), není tedy ani zázračná, jak tvrdí některé reklamy, ovšem ani „jedovatá“, jak tvrdí někteří odpůrci mléka. To znamená, že nemusíte pít mléko, abyste byli zdraví a měli silné kosti, jak tvrdí reklama. Chcete-li mléko konzumovat a nezpůsobuje vám zdravotní potíže, pak máte na výběr mnoho možností, jaký mléčný výrobek si koupíte. Tak třeba M. Nestlé bere ohled na život krav a na kvalitu, proto kupuje nejčastěji bio mléčné výrobky, ideálně neochucované a nedoslazené. A ty považuje i za nejzdravější.





Proč mají někteří lidé problém s trávením mléka?

Mléko je potrava svým složením ideální pro tele. Kravské mléko obsahuje 3x více bílkovin a 4x více vápníku než mléko lidské. Jeho složení je dokonale uzpůsobeno pro růst telete, které když doroste, váží cca 3–4x více než dospělý člověk. Člověk je jediný živočišný druh, který konzumuje mléko i po odstavení, a navíc mléko jiného živočišného druhu. Mléko tak může způsobovat tzv. chronickou potravinovou alergii, které se odborně říká tzv. laktózová intolerance neboli nesnášenlivost mléčného cukru. Nejedná se o žádnou nemoc, ale přirozenost většiny savců, kteří po odstavení od mateřského mléka zastavují produkci enzymů, díky kterým trávil mléčnou stravu. Z hlediska evolučního vývoje u většiny dospělých savců již není tento enzym potřeba.

Poznámka pro zvidavé: Laktóza je mléčný cukr, který se skládá ze dvou spojených jednoduchých cukrů, glukózy a galaktózy. Aby naše tělo mohlo laktózu zpracovat, musí ji nejdříve rozštěpit na jednoduché cukry, které jsou pak snadno stravitelné. Enzym, který pomáhá rozštěpení na jednoduché cukry, se jmenuje laktáza. Děti vytvářejí tento enzym od narození. Kolem 5. roku věku se u většiny dětí přestane tvořit.

Nesnášenlivostí mléčného cukru trpí cca 75 % celosvětové populace. Problém se týká zejména většiny Asiatů, Afričanů a původních obyvatel Ameriky. Když tito lidé zkonzumují mléko, necítí se dobře, hůře tráví, mohou trpět nadýmáním, křečemi či průjmem. Nerozštěpený mléčný cukr zůstává v trávicí soustavě a kvasí. Začnou ho ve střevech zpracovávat střevní bakterie, které produkují plyn a nepříjemné pocity. Tím způsobuje bolesti břicha, nadýmání, průjmky, ale i zácpy. Často se neschopnost strávit mléčný cukr projevuje i bolestmi hlavy, svalů či závratěmi.

Existují samozřejmě i skupiny populací žijící v určitých oblastech, kde jsou odkázány na celoživotní konzumaci čerstvého mléka a kysaných mléčných výrobků, které jsou tak jejich tradiční a hlavní stravou. Tito lidé mají geneticky vyvinutou schopnost pokračovat v produkci enzymů (laktázy), a díky tomu jsou schopni trávit mléko i v dospělosti. Jsou to například obyvatelé severní Evropy, Bulhaři, Berbeři žijící se velbloudím mlékem, Arabové a Indové.

V populaci naší země, kde mléčné výrobky patříly historicky k tradiční stravě, se laktózová intolerance vyskytuje jen zhruba u 15 % obyvatel. Na druhou stranu máme mnoho alergiků, a to mimo jiné i proto, že dlouho přetrvával trend umělých kojeneckých výživ namísto kojení.

Proč jsou kysané mléčné výrobky snadněji stravitelné?

Jogurt je jeden ze symbolů zdravé výživy. Na tom se dokonce shodují snad všechny vědecké studie. Bílý jogurt je ale jen zástupcem celé skupiny kysaných mléčných výrobků, mezi které patří i kefíry a různé kysané mléčné nápoje či kysaná smetana. Jsou výsledkem mléčného kvašení a dodávají do těla přátelské bakterie, tzv. probiotika (více o nich na straně 315), která posilují zažívací systém. Bakterie mléčného kvašení dokážou vyvolávat kvašení, ale současně zabraňují hnilobným procesům. Díky tomu po konzumaci kysaných mléčných výrobků nevznikají ve střevech jedovaté plyny a jogurt je přijatelný i pro lidi s nesnášenlivostí laktózy, protože mléčný cukr je bakteriemi „předtrávený“.

Právě proto dle mnoha studií jogurt posiluje funkci imunitního systému, působí antimikrobiálně, podporuje tvorbu protilátek, pomáhá při žaludečních potížích, snižuje výskyt nachlazení a zabraňuje plísnovým onemocněním včetně kvasných infekcí v ženských orgánech. Výzkumy také zjistily, že konzumace živého jogurtu má antibiotické účinky. Z jogurtů a jiných kysaných produktů bylo izolováno sedm přirozených antibiotik, která mohou potlačovat nejrůznější bakterie a umějí působit i proti úplavici a průjmu.

Podmínkou je, aby se jednalo o přírodní, bílý jogurt s živými bakteriálními kulturami. A takový musíte pečlivě hledat v záplavě nejrůznější dochucovaných jogurtů s podivným složením.

Z hlediska teplotního vlivu na organizmus je jogurt podle tradiční medicíny chladnou potravinou, proto může naše orgány vnitřně ochlazovat a ve velkých a příliš častých dávkách oslabovat žaludek, slezinu i ledviny. (Podobně působí ve větším množství tropické ovoce, mražené výrobky, ledové nápoje či cukr.) Podle Ayurvědy by se měl jíst jen kvalitní, ideálně doma vyrobený bílý jogurt, neměl by se s ničím kombinovat, určitě ne s ovocem a dokonce by se neměl jíst po soumraku.



Nejblíže od nás je ekofarma St. Pierre. Proto tam moc ráda občas s Natálkou zajedu na výlet, potěšíme se s kozičkami a nakoupíme si do zásoby čerstvé kozi výrobky.

Můžete je koupit i v bioprodějnách nebo v supermarketech (v Bille pod značkou Naše Bio). Více na www.stpierre.cz.



U sousedů na chalupě u Sedčian.

Co je poctivý jogurt?

Bílý jogurt se smí podle zákona o potravinách vyrábět pouze z mléka, smetany (popřípadě jejich směsi) a jogurtové kultury.

Jogurt by měl být co nejméně průmyslově zpracovaný. Přestože legislativa umožňuje využití škrobů a želatin, já si myslím, že v kvalitním jogurtu tyhle přísady nemají co dělat. Výrobci je však potřebují, pokud jejich jogurty zrají ve velkých tancích a přečerpáním do spotřebitelských obalů zřídnu, takže je nutné je něčím dohustit. Kromě škrobů se dohušťuje také sušeným mlékem.

Pokud výrobce nechává zrát jogurty přímo v maloobchodních obalech, nemusí žádná zahušťovadla používat. Pro hustotu je důležitý i tuk, proto čím tučnější, tím přirozeně hustší!

Jogurty v biokvalitě musejí být vyrobeny z biomléka. Je u nich ovšem rovněž dovoleno zahušťování sušeným odstředěným mlékem či sušenou syrovátkou nebo škrobem. Oproti běžným jogurtům nesmí být biojogurt zahuštěn želatínou živočišného původu nebo modifikovanými škroby. Nesmí obsahovat ani umělá aroma či příchutě.

Zajímavost

Dříve mléko kyslo přirozeně samo, dnes se o kysnutí musí postarat dodatečně dodané jogurtové kultury s bakteriemi. Ty jsou totiž přirozeně obsaženy v každém nepřevařeném mléce. Tím, že se mléko pasterizuje, se tyto bakterie zničí. Kysané mléčné produkty patří k tradičním nápojům hlavně na jihu a v Orientu, což vyplývá z teplého podnebí, ve kterém mléko rychle kysne. Také účinky kyselého mléka jsou velmi osvěžující, a proto se hodí do letních veder!

Jak se mléko průmyslově zpracovává

Mléko, které si můžete dnes běžně koupit, se liší od mléka, které konzumovali naši předci. I to může být jeden z důvodů, proč mléčné výrobky způsobují dnes více zdravotních problémů. Dnešní běžné mléko je zpracováváno způsoby, které si žádá velkovýroba. Pasteruje se, homogenizuje a hlavně masivně oslazuje a ochucuje! Dříve se pilo mléko čerstvé, syrové, nehomogenizované, často ještě teplé.

1. Mléko se dnes průmyslově zpracovává. Nejprve se odděluje tuk, který se později během výroby vrací zpět podle toho, jak tučné či nízkotučné výrobky se právě vyrábějí. Mléko se následně pasterizuje a homogenizuje.

Podíváme-li se na odebrání a znovudodávání tuku do mléka pohledem systémové teorie, pak každé odebrání či přidání jednotlivé části systém narušuje, jeho určité části se ocitají v nevyváženém stavu a mohou způsobovat problémy, které normálně nezpůsobují. Přestože přemíra mléčného tuku samozřejmě škodí, otázkou je, jak na tělo působí nízkotučné mléčné výrobky? Věřím tomu, že příroda je dokonalá a že v určitém systému má vše svůj význam. A tak i tuk je k něčemu dobrý! Mimo jiné k tomu, že obsahuje enzym, který pomáhá štěpit mléčné bílkoviny, a tudíž se nízkotučné mléčné výrobky vlastně obtížněji tráví.

2. Pasterizaci se rozumí zahřátí mléka na vyšší teplotu (podle druhu pasterizace mezi 63 a 141 °C) na určitou dobu v rádech několika sekund až třeba po půlhodiny při velmi nízkých stupních. Tím se usmrtí většina mikroorganismů. Díky tomu je mléko zdravotně nezávadné, a hlavně trvanlivější.

Pasterované mléko je bezpečnější co do obsahu škodlivých mikroorganismů. Ale nic není zadarmo a pasterizace přinesla i některá negativa: zejména zničení enzymů, které nám napomáhají mléko trávit, snížení využitelnosti minerálních látek, 50% úbytek vitamínu C a změnu kvality bílkovin. I přesto však mnoho odborníků před pitím nepasterovaného mléka varuje. U nás je nepasterované mléko v obchodní síti zakázáno prodávat. Koupit si ho můžete přímo na farmách nebo v tzv. automatech na mléko. V některých jiných státech je k dostání i v obchodech, například v Rakousku, Německu či ve Francii. Pokud je zvíře zdravé a na farmě se dodržují správné hygienické podmínky, není třeba se ani nepasterovaného mléka příliš obávat, ba naopak mnozí ho považují za nejvýživnější mléko. Ideální je, pokud znáte danou farmu osobně a víte, v jakých podmínkách krávy žijí. Pokud si tím nejste jisti, určitě takové mléko nedávejte malým dětem! Nežádoucí látky se do mléka mohou dostávat také z okolního prostředí. Takže pozor například při přepravě, mléko je totiž nejlepší živnou půdou pro nejrůznější bakterie a mikroorganismy a je třeba jej vždy udržovat v chladu, nejlépe v uzavřené nádobě. Máte-li jakoukoli pochybnost a chcete pít čerstvé nadojené mléko, pak ho doma přiveďte, nejlépe ve speciálním pískacím hrnci, k 80 °C a ihned stáhněte. Úplné převaření způsobí nedobrou chuť! Podle ayurvedy dokonce ale povaření (ideálně s některým kořením) pomůže zlepšit stravitelnost mléčné bílkoviny. Mléko z farmy má tu výhodu, že se nejedná o anonymní produkt a že zvířata prožila relativně poklidný bezstresový život a jejich mléko nebylo homogenizováno.

3. Homogenizace je úprava, při které se mléko prohání malými tryskami pod vysokým tlakem a teplotou. Díky tomu se tukové částice rovnoměrně rozmístí a v mléku se už nikdy neutvoří tzv. smetanová čepice.

Homogenizací se roztrhají přirozená struktura tukových částic mléka a stejně tak se částečně štěpí i bílkoviny na menší částice, které mohou následně procházet střevní stěnou i bez enzymatického trávení a pak vyvolávat alergickou reakci. Právě proto někteří alergici mohou konzumovat syrové, průmyslově nezpracované mléko a problémy jim způsobuje jen běžné mléko z obchodu. Dalším důsledkem homogenizace je podle některých studií narušování cév. Xantinoxidáza, jedna z bílkovin kravského mléka, může po homogenizaci přecházet střevní stěnou, aniž by byla ovlivněna trávicím procesem. Dostane se tak snadno do lymfatického systému a do krevního řečiště. Narušuje pak tepny zevnitř. Těmto poškozením se tepny brání ukládáním cholesterolu na poškozená místa. Proto pokud můžete, vždy si vyberte nehomogenizované mléko (viz praktické rady na straně 43).

4. Na trh se dostává čím dál tím více dochucovaných a slazených mléčných produktů, protože sladká chuť skvěle prodává.

Slazené mléčné výrobky obsahují velké množství bílého cukru a ochucovacích prostředků, díky kterým jsou chuťově atraktivní. Mlékárenský průmysl se řídí tržní ekonomikou, a proto potřebuje stále růst, zvyšovat obrát i zisky. A to se mu daří mimo jiné i sladkou chutí mléčných výrobků. Problém vidím v tom, že často reklama tvrdí, že se jedná o zdravou mléčnou svačinu, a spotřebitel má pak pocit, že jí skutečně něco zdravého a prospěšného, což u slazených a ochucovaných mléčných výrobků není úplně pravda. Jedná se spíše o sladký mléčný dezert, což si musejí uvědomit hlavně rodiče. Zdravotně prospěšnější jsou pro děti samozřejmě neslazené mléčné výrobky.

Jaký je rozdíl mezi běžným mlékem a biomlékem?

Běžné mléko

V běžném zemědělství jsou krávy vyšlechtěny tak, aby nadojily až 40 litrů mléka denně, čímž dochází k přetěžování jejich organismu (běžná kráva v ekologickém zemědělství nadojí nejvíce 25 litrů denně a „obyčejná“ kráva, jakou třeba měl kdysi můj děda, dávala jen 10 litrů). Takové efektivní krávy jsou vyšlechtěné, dostávají koncentrované a velmi výživné krmivo, většinou jim není umožněn přístup na pastvu, tím pádem mají málo pohybu a všechnu energii směřují ke tvorbě mléka. Někde stále přetrvávají vazná ustájení, to znamená, že kráva je přivázána na jednom místě, kde je i dojena. Zvířata jsou zchoulostivělá, trpí metabolickými poruchami a častými záněty vemene. Čím častěji má kráva zánět, tím častěji dostává antibiotika, která přecházejí v minimálních množstvích do mléka. Pravidelný příjem byt velmi nízkých dávek antibiotik může ničit přátelské bakterie ve střevěch i podporovat vznik rezistence na antibiotika. Samozřejmě, že existují ochranné lhůty, které určují, že krávy, které braly antibiotika, mohou být dojeny pro prodej mléka až po třech dnech, v ekologickém zemědělství je lhůta dvojnásobná.

Biomléko je lepší (potvrzuje věda)

- ~ Pět let trvající projekt Českého výzkumného ústavu mlékárenského ukázal, že biomléko obsahuje více bioaktivních látek.
- ~ Biomléko obsahuje o 60 % více zdravích prospěšných, cenných mastných kyselin jako omega 3, o 20 % více antioxidantů a vitamínů. Konkrétně obsahuje více vitamínu E a betakarotenu.
- ~ Prokázalo se, že masné a mléčné biovýrobky mají pozitivní vliv na kvalitu mateřského mléka, ve kterém je pak více zdravích prospěšných mastných kyselin (ty jsou spojovány s posilováním imunitního systému a se snižováním rizika rakoviny a dalších nemocí).
- ~ Děti konzumující převážně biostravu (z 90 %), jejichž matky jedly také bio mléčné výrobky, měly o 36 % nižší riziko výskytu ekzémů.

Více zajímavostí z výzkumu na www.biospotrebitel.cz nebo na www.bio-info.cz.

Biomléko

V ekologickém chovu musejí mít krávy, kozy či ovce vždy přístup k venkovnímu výběhu nebo na pastvu. Telata nejsou odlučována od matek dříve než po třech měsících, kdy pijí mateřské mléko, a náhražky pro telata nejsou na rozdíl od konvenčního chovu povoleny. Krávy v ekologickém zemědělství mohou jako krmivo dostávat výhradně pesticidy neošetřované biokrmivo, a proto se i do biomléka dostane mnohem méně škodlivých látek. Stejně tak je to s antibiotiky. Jsou povolena i v ekologickém zemědělství, ale díky lepšímu způsobu chovu se využívají mnohem méně než u běžných krav ve velkochovech. Pokud musí eko kráva dostat antibiotika, pak může být její mléko použito za dvakrát delší dobu než u běžných chovů.

V ekochovech se někdy užívá i léčba homeopatiky. Z těchto všech důvodů většina odborníků uvádí, že v biomléku je méně zbytkových pesticidů a antibiotik.

Pokud se někde dočtete, že mléko obsahuje hormony, je dobré si ověřit zdroj a nevěřit hned všem poplašným zprávám. V rámci Evropské unie by se hormony v potravinách objevit neměly. Problémem mohou být někdy výrobky ze zemí mimo evropský trh, pokud selžou kontrolní mechanismy.

Rozdíl je jak v kvalitě mléka, tak v následném zpracování, a to zejména u ochucovaných mléčných biovýrobků, u kterých je zakázáno používat umělé konzervační látky, chemická barviva, umělé aromatické látky, umělá sladidla i vitamíny syntetického původu.

U bio mléčných výrobků je v Evropě častější, že se méně průmyslově zpracovávají a dá se běžněji koupit biomléko nepasterizované a nehomogenizované.



Mléko, vápník a naše kosti

„Abyste měli celý život silné kosti, musíte jíst v dětství, ale i v dospělosti hodně mléčných výrobků. Jinak riskujete osteoporózu.“ Doporučuje se jíst mléčné výrobky 3x denně. Vápník má v médiích takový prostor, že snad každému denně v hlavě bliká kontrolka: snědl jsem už dnes nějaký mléčný výrobek? Mělo už dnes moje dítě nějaké mléko, sýr a jogurt?

Jenže pak se dozvíte, že osteoporóza je nejrozšířenější právě v Americe, kde se konzumuje nejvíce mléčných výrobků. Navíc se vyskytuje jen u vyspělých civilizací a tradiční či přírodní národy takovou nemoc neznají.

Mě to nutí k zamyšlení a říkám si, jak to dělají krávy a sloni, že je kosti unesou, aniž by jedli mléčné produkty? A jak mohly žít celé velké skupiny lidské populace, které tradičně žádné mléčné výrobky kromě mateřského mléka celý život nekonzumovaly?

Čím dál více se ukazuje, že jíst dostatek mléčných výrobků pro silné kosti nestačí. Ty se totiž neskládají jen z vápníku, ale i z mnoha dalších minerálních látek, mezi kterými se stále udržuje složitá rovnováha. A tak například hořčík, draslík či vitamín D pomáhají vápník udržovat, bez nich se vápník nevstřebává, ani kdybyste ho jedli na kila. Jiné látky, jako je třeba fosfor, sodík či bílkoviny, přispívají k jeho vylučování z těla ven.

Zdraví kostí tak záleží na celkovém složení jídelníčku, na hormonální rovnováze, na množství prožívaného stresu, množství pohybu, množství vykouřených cigaret, snědených hamburgerů a vypitých litrů sladkých limonád či alkoholu. Nejlepší prevencí osteoporózy je pravidelná fyzická aktivita, zdravá strava omezující sladkosti a tučná jídla a využívající semínka, ořechy a zelenou listovou zeleninu.

Vápník není jen v mléku

První otázka, která vás napadne, pokud začnete uvažovat o omezení mléčných výrobků, je tato: Jak zajistit dostatek vápníku pro tělo? Vápník se však nenachází pouze v mléce, jak to prezentují reklamy. A dokonce je možné, že vápník z rostlinných zdrojů je pro tělo lépe využitelný, i přesto, že ho v nich je v absolutním množství méně než v mléce. Možná, že v tomto případě více neznamená lépe.

Kromě mléčných produktů vám dodá vápník celá řada potravin:

- ~ všechna zelená zelenina, jako je brokolice, kapusta, listy, bylinky – zejména kopr, petrželka, řeřicha, ale i divoké bylinky jako pampeliškové listy nebo třeba jakékoli zelené klíčky. (Výjimku mezi zelenou zeleninou tvoří jen špenát, mangold a listy z červené řepy, které obsahují šťavelany, a proto mohou využívaní vápníku blokovat. Možná proto se tradičně špenát kombinuje s mlékem či smetanou.)
- ~ mořské řasy – zejména Hiziki, Wakame a Arame
- ~ ořechy, semena – zejména sezamové semínko a mandle
- ~ luštěniny, celá obilná zrna
- ~ kosti v sardinkách či vývarech
- ~ ryby a vejce

Pozor – co odvádí vápník z těla ven

Nedostatek vápníku v těle není způsoben jen jeho nedostatečným příjmem, ale i jeho odváděním z těla, za kterým stojí například:

- ~ bílý cukr, bílá mouka a další vysoce rafinované potraviny, které překyselují organismus a kyselá krev pak vymývá vápník a další minerály z kostí
- ~ nedostatek posilování kostí, tj. přirozeného pohybu i cvičení a pobytu na čerstvém vzduchu včetně správného dýchání
- ~ mnoho masa a mléčných výrobků – tedy potraviny s vysokým obsahem bílkovin (některé studie prokázaly, že mezi vegetariány je nižší výskyt osteoporózy než mezi lidmi, co jedí hodně masa)
- ~ fosforečnany – nacházejí se v různých potravinách, přidávají se např. do tavených sýrů, tzv. soft drinks (sladkých limonád), práškových nápojů, sprejových šlehaček, instantních nápojů, kypřících prášků a všech kypřidel, do umělých tuků a polotovarů,



Chutě čisté přírody

jsou zdrojem fosforu, jehož velké množství v těle narušuje rovnováhu mezi vápníkem a fosforem, takže dochází k úbytku vápníku

- ~ podle zkušeností některých výživových poradců a celostních terapeutů lilkovitá zelenina jako rajčata, brambory, lilky, papriky, ale také tabák či chilli a sladká paprika mohou podporovat vylučování vápníku z organismu
- ~ kofein (káva, čaj, čokoláda, maté) zvyšuje vylučování vápníku, ale i hořčíku do moči
- ~ alkohol škodí kostním buňkám a také ovlivňuje vstřebávání vápníku (alkoholikům proto hrozí osteoporóza více)
- ~ sůl, které konzumujeme obecně nadbytek. Jedna studie prokázala, že lidé při konzumaci 6 g sodíku denně vylučovali o 20 % vápníku více, než když konzumovali pouze 3 g sodíku.
- ~ nadměrný stres zvyšuje vylučování některých zásaditých minerálních látek a tak může vést k překyselení organismu
- ~ i levné destilované octy, které svou kyselinotvorností taktéž zbavují tělo vápníku




biopotraviny



První hypermarket s vlastní ucelenou řadou biopotravin!

Nabídka platí v hypermarketech 

www.interspar.cz

Zajímavost – dokonalost tradičních kombinací

Čím dál tím víc se obdivují dokonalosti tradičních kombinací, které v sobě skrývají hlubokou moudrost. Tak třeba brambory se u nás jedly tradičně s tvarohem nebo se zapíjely mlékem, rajčata se kombinují s mozzarellou, rajčatové omáčky se posypávají sýrem, k vínu se jí sýr. Obě potraviny jsou tak v rovnováze, mléčné výrobky doplňují vápník, který rajčata či víno tělu odnímají.

Proto držíte-li dietu s nízkým obsahem mléčných výrobků, pak se vyplatí omezit i lilkovitou zeleninu. Naopak máte-li ve stravě sýrů nadbytek, mohou vám rajčata a spol. pomoci. Ukazuje se totiž, že pokud někdo omezí mléčné výrobky a zároveň dále konzumuje spoustu rajčat a paprik, pak může jeho strava vést k odvápnění. Podobně ani černý čaj s citronem není dobrý nápoj pro silné kosti.

Nejen dokonalé tradiční kombinace, ale i sezónní potraviny se při sestavování jídelníčku vyplatí. Tak třeba rajčata plně vyzrálá na slunci obsahují škodlivých alkaloidů nejmenší množství.

Moje rady

Praktické rady při nakupování mléčných výrobků

- ~ Při výběru mléčných výrobků si uvědomte, zda hledáte zdravou potravinu, nebo dezert. Pozorně čtěte etikety, protože mezi mléčnými výrobky jsou velké rozdíly. Vyberte raději ty, které byly co nejméně průmyslově zpracovány a nejsou nijak dochucovány.
- ~ Vyhýbejte se slazeným, přibarvovaným a aromatizovaným mléčným výrobkům. Vylučte i trvanlivé mléko ošetřené UHT, sušené a kondenzované mléko. Pokud to lze, vyhýbejte se i homogenizovanému mléku a taveným sýrům, protože obsahují tavicí soli a stabilizátory. Tavicí soli jsou zdrojem fosforečanů, které narušují vstřebávání vápníku.
- ~ Nejvyšší mléko pochází od ekologicky chovaných krav, koz či ovcí. Proto bio mléčné výrobky mívají z nutričního pohledu tu nejlepší kvalitu. Nemáte-li možnost kupovat biovýrobky (i když ty mléčné jsou už dobře dostupné ve většině supermarketů i na malých městech a jsou i cenově přijatelné), pak si zkuste vyhledat některou farmu a nakupovat přímo na ní. Zkuste třeba www.biospotřebitel.cz, www.najdisisvehofarmare.cz nebo www.asz.cz.
- ~ Chcete-li pít nepasterované a nehomogenizované mléko, kupujte mléko přímo na farmě nebo z tzv. automatů na mléko. Pokud si nejste absolutně jisti hygienickou úrovní na farmě, mléko si pasterizujte domácím šetrným způsobem: přiveďte ho nejlépe v piskacím hrnci k 80 stupňům a hned stáhněte. Pokud mléko převaříte, nebude mít dobrou chuť.
- ~ Pokud chcete vybírat ty nejsnadněji stravitelné a nejméně průmyslově zpracovávané mléčné výrobky, určitě sáhněte po bio kozích a ovčích výrobcích z menších ekofarm. Podle většiny odborníků jsou lidskému organismu bližší. I když složením se příliš neliší, kozí mléko obsahuje více vitamínu skupiny B a mnoho minerálních látek.

Kozí mléko nebývá homogenizováno, což je jeho velká výhoda, a obsahuje většinou méně tuku a stravitelnější formu bílkovin než mléko kravské. Bývají mu připisovány také protizánětlivé účinky.

- ~ Nejlepší volbou mezi kravskými výrobky je čerstvý, zakysaný a neochucený výrobek v biokvalitě: bílý jogurt, kefir nebo různé kysané mléčné nápoje a kysaná smetana. Tyto produkty, stejně jako tvrdé sýry (kde je také mléčný cukr díky zrání sýru naštěpen), většinou mohou i lidé s nesnášenlivostí mléčného cukru.
- ~ Lehce stravitelný je i cottage sýr, podmásli, syrovátka a syrovátkový sýr ricotta. Syrovátkové bílkoviny jsou nejstravitelnější bílkoviny, proto se často využívají pro sportovce a dětské výživy. Navíc mě velmi zaujala teorie o protijedech. Podle MUDr. Jonáše je přirozeným protijedem k mléčnému hlenu a mléčné bílkovině právě syrovátka a podmásli. Já proto docela často kupuju bioricottu, kterou prodává Makro, a dávám ji do koláčů, kde bych jinak použila tvaroh. Hodí se i do těstovin se špenátem.
- ~ Zajímavým produktem na trhu je sušená biosyrovátka Amálka. Je běžně dostupná a má tu výhodu, že neobsahuje hořké soli, a proto chutná sladce. Díky tomu si ji můžete přidat do kávy, čaje, skvěle se hodí do palačinkového či jakéhokoli jiného sladkého těsta, do krupicové kaše místo mléka, do koktejlů i pro vánoční pečení. Je vhodná pro sportovce, těhotné, při hubnutí a pro děti, kterým bude chutnat i jen tak samotná, smíchaná s vodou. Vždy nejprve 1 polévkovou lžici rozmíchejte na kašičku s troškou vody a až pak dolijte teplou vodu. Na studené nápoje použijte ponorný mixér nebo šejkr. Na trhu jsou i syrovátkové palačinky či trubičky slazené pouze syrovátkou. Více na www.aromatis.cz.
- ~ Ne vždy je značka bio zárukou vynikající chuti a i mezi bio mléčnými výrobky jsou chuťové rozdíly. Nejvíce jsou patrné u jogurtů. Já osobně za nejvyšší kravské bio mléčné výrobky považuji mléčnou řadu Amálka

z mlékárny Lacrum. Jako jediná na trhu biomléko nehomogenizuje. Díky tomu si můžete koupit biomléko, na kterém se vám udělá smetanová čepice jako kdysi! A navíc je toto mléko ve skle! Jiné nehomogenizované mléko zatím u nás na trhu není, nebo o něm alespoň nevím. Pokud se k takovému mléku nedostanete, pak je do určitých jídel možná vhodnější používat smetanu ke šlehání než běžné mléko. Smetany jsou totiž nehomogenizované, protože se oddělují ještě před homogenizací mléka.

- ~ Já osobně nejčastěji kupuji mléčné výrobky z malých českých ekofarm. Nejčastěji sáhnou po kozích a ovčích bílých jogurtech, kefirech a čerstvých sýrech. Máme moc rádi známé modro-bílé kozí výrobky z ekofarmy Do-Ra nebo ovčích z Držovic. Pokud se nedostanu nikam na farmu nebo do dobře zásobené bioprodeje,

pak v supermarketech kupuju nejčastěji kozí bioprodukty St. Pierre, bílé biojogurty z Mlékárny Valašské Meziříčí, nebo Natálčin nejoblíbenější plátkový sýr Amálka. Z nebio nabídky považuju za moc dobrý jogurt ve skle Madeta, který je vyroben z nehomogenizovaného mléka, ale ráda mám i Hollandii nebo tradiční Choceňský smetanový jogurt.

- ~ Hledáte-li náhradu za kravské mléko při vaření, můžete zkusit rýžové, ovesné nebo třeba mandlové nápoje a smetany. Výživově samozřejmě nedodávají stejné živiny jako mléko, ale mohou vám usnadnit život bez mléka. Dodají jídlu sladší chuť (i když nejsou doslazované) a méně bílou barvu. Dobře se hodí do krupicových kaší či palačinek, ale vanilkový pudink z obilného nápoje bude vodnatější. Seženete je například na www.bioweb.cz nebo v dm drogeriích a bioprodejnách.

Rekapitulace

Rekapitulace

- ~ Nepodléhejte zjednodušeným mediálními heslům. Mléko není ani „zázračné, ani „jedovaté“, jak se v poslední době často píše. Mléko je velmi výživné, a právě proto těžko stravitelné. To, co stojí za špatnou stravitelností mléka, bývá většinou naše individuální neschopnost ho strávit nebo jeho průmyslové zpracování.
- ~ Tradičně se mléko pilo čerstvé, syrové nebo přirozeně zkvašené, nehomogenizované, nepasterizované a neslazené ani nijak neochucované. Navíc to bylo mléko zvířat, která žila přirozeným způsobem venku na pastvě. Čím dál častěji se ukazuje, že takovéto mléčné výrobky mají na zdraví mnohem lepší vliv než ty, které jsou výrazně průmyslově zpracovávány.
- ~ Pokud můžete, vždy vybírejte mléčné výrobky, které vznikly co nejpřirozenějším způsobem. Ty nejvyšší pocházejí od ekologicky chovaných krav, koz či ovcí. I vědecké výzkumy prokázaly, že bio mléčné výrobky jsou zdravější.
- ~ Ne každý z nás může mléko bez problémů trávit. Pokud trpíte jakýmkoli trávicími potížemi nebo zahleněním, zkuste na 2-3 týdny mléčné výrobky vyloučit. Sami nejlépe zjistíte, zda vám to pomohlo, či ne.
- ~ Pokud vyloučíte či výrazně omezíte mléčné výrobky, vůbec se neobávejte nedostatku vápníku! Nezapomínejte na pestrou stravu, která zahrnuje dostatek luštěnin, celozrnných obilovin, zelené listové zeleniny, ořechů a semínek. Skvělými doplňky jsou i spirulina, zelený ječmen a další tzv. zelené potraviny. Pokud vyloučíte i kysané mléčné výrobky, určitě pak nezapomínejte na další kvašené potraviny, jako je třeba kysané zelí, kvas, miso nebo přírodní sojová omáčka.