



## MLEKO I PRZETWORY MLECZNE



### MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

Grupa przetworów mlecznych obejmuje napoje mleczne fermentowane, napoje mlekopochodne, sery twarogowe oraz sery podpuszczkowe (żółte). Należą do najbardziej wartościowych produktów spożywczych. Zawierają niemal wszystkie składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dlatego nie można ich zastąpić żadnym innym produktem spożywczym.

### ŹRÓDŁO CENNYCH SKŁADNIKÓW

Produkty mleczne są źródłem wysokowartościowego białka, wapnia, łatwo przyswajalnego tłuszczu, cukru mlekowego - laktozy oraz witamin rozpuszczalnych w tłuszczach - A, D oraz witamin rozpuszczalnych w wodzie z grupy B, zwłaszcza ryboflawiny - witaminy B<sub>2</sub>. Nie zawierają natomiast praktycznie witaminy C i jedynie niewielkie ilości żelaza. Naturalnie nie zawierają błonnika pokarmowego.

### ZALECANE SPOŻYCIE

Ze względu na stosunkowo wysoką zawartość ważnych i łatwo przyswajalnych składników odżywczych mleko i jego przetwory powinny stanowić istotny element składowy dziennej racji pokarmowej każdego człowieka. Bez udziału tej grupy produktów w codziennym spożyciu trudno jest zaspokoić zapotrzebowanie człowieka na wapń i witaminę B<sub>2</sub> oraz opracować prawidłowo zbilansowaną rację pokarmową.

**Aby pokryć zapotrzebowanie na wapń i witaminę B<sub>2</sub>, obecnie zaleca się spożywanie około 1000 ml mleka dziennie. W praktyce oznacza to, iż w ciągu dnia powinno się wypijać około 600 ml (2-2,5 szklanki) mleka lub napojów mlecznych i zjadać około 50 g twarogu oraz 15-20 g (plasterka) sera podpuszczkowego.**





Wyłączenie z diety mleka i jego przetworów bądź niższe niż zalecane ich spożycie może prowadzić do licznych niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych na skutek możliwości wystąpienia niedoborów ważnych składników odżywczych.

Mleko i jego przetwory powinny być w możliwie największym stopniu wykorzystywane do sporządzania posiłków. Mogą one występować jako składniki wielu potraw podnosząc ich wartość odżywczą i urozmaicając pod względem smakowym.

**MLECZNE NAPOJE FERMENTOWANE** (takie jak jogurt, kefir i mleko acidofilne) mają szczególne znaczenie żywieniowe. W wyniku procesów fermentacji zawartej w mleku laktozy i rozwoju korzystnych specjalnie wprowadzanych bakterii kwasu mlekowego (*Streptococcus lactis*, *Str. cremoris*, *Str. diacetilactis*, *Str. thermophilus*, *Lbc. bulgaricus*, *Lbc. bifidus* i innych) zmiany zachodzące w białkach i laktozie wpływają nie tylko na podniesienie cech smakowych mleka oraz na zmiany jego tekstury i konsystencji, ale również wywierają korzystne działanie na organizm.

#### **Mleczne napoje fermentowane**

- przyczyniają się do wzrostu strawności i przyswajalności przez organizm niemal wszystkich składników mleka (laktozy, nawet w przypadku nietolerancji tego dwucukru; składników mineralnych),
- zmniejszają ryzyko infekcji przewodu pokarmowego,
- wykazują działanie antyalergiczne,
- zalecane po stosowaniu kuracji

antybiotykowych w celu budowy prawidłowej mikroflory jelit,

- procesy fermentacji mleka stymulują rozwój korzystnej mikroflory jelitowej (ograniczenie rozwoju bakterii gnilnych), wzrost przyswajalności składników odżywczych oraz zakwaszanie treści jelit, wspomaganie procesu trawienia, biosyntezę witamin z grupy B, a także wzrost odporności.



Na rynku znajduje się szeroki asortyment mlecznych napojów fermentowanych, zwłaszcza jogurtów różniących się zarówno smakiem, jak i zawartością tłuszczu oraz wielkością opakowania. Napoje z dodatkiem świeżych owoców, otrąb lub płatków zbożowych oraz wzbogacone w wapń stanowią dla konsumenta atrakcyjną ofertę urozmaicającą codzienną dietę i jednocześnie wzbogacającą ją w istotne składniki odżywcze, jak witaminy, składniki mineralne oraz błonnik pokarmowy.

Warto jednak pamiętać, że mleczne produkty o smakach owocowych stanowią jednak z reguły dodatkowe źródło cukru. Mniej popularne, aczkolwiek również o dużych walorach odżywczych i dietetycznych, są napoje mlekopochodne typu maślanka, serwatka oraz napoje produkowane na ich bazie, jak np. serwowit.

Przy zakupie jogurtu, kefiru czy mleka acidofilnego należy zwracać uwagę, czy zawierają one żywe kultury bakterii mlekowych, gdyż głównie te bakterie spożyte jako żywe, mają zdolność przeżycia, zaaklimatyzowania się w jelitach i korzystnie oddziałują na organizm ludzki. Określa się je terminem **PROBIOTYKI**.





**SERY TWAROGOWE** (tłuste, półtłuste i chude) stanowią jedno z tańszych źródeł pełnowartościowego białka. Mogą wchodzić w skład wielu potraw i tym samym znajdować szerokie zastosowanie przy przygotowywaniu posiłków. Na rynku można spotkać duży wybór serków twarogowych homogenizowanych oraz deserów twarogowych. Ze względu na różnorodność smaków, konsystencji i barwy są one lubiane zwłaszcza przez dzieci. Z powodzeniem zastępują pod względem smakowym tradycyjne tłuste desery i kremy, uzupełniając dietę w pełnowartościowe białko.

### **SERY PODPUSZCZKOWE (ŻÓLTE) I SERY TOPIONE**

Są bogatym źródłem białka i wapnia. Zawierają jednak również znaczące ilości tłuszczu, cholesterolu i soli, co nie jest korzystne dla zdrowia i prawidłowego zbilansowania diety. Sery żółte mają wysoką wartość energetyczną, ale ze względu na dużą zawartość tłuszczu są ciężkostrawne.

Warto wiedzieć, że sery topione produkowane są z serów żółtych, często z udziałem różnych dodatków m.in. szynki, pieczarek, ziół itp., które wzbogacają ich asortyment i wartość odżywczą. Pamiętać jednak należy, że sery topione zawierają znaczne ilości fosforu, który i tak w przeciętnej diecie występuje w nadmiarze. Sery podpuszczkowe i topione mają niepowtarzalne walory smakowe. Duża różnorodność rodzajów smaków i konsystencji może zaspokoić upodobania najwybredniejszych smakoszy.

**PIJ MLEKO I SPOŻYWAJ PRZETWORY MLECZNE**