



DOWIEDZ SIĘ CZŁOWIEKU PRAWDY O MLEKU!

CO TO JEST MLEKO?

To wydzielina gruczołu mlekowego samic ssaków, pojawiająca się w okresie laktacji.



ALE CZY TYLKO?

Zwyczajowo nazywamy tak również roślinne produkty o konsystencji przypominającej mleko, wyciśnięte z namoczonych i rozdrobnionych roślin, np.:



soja



kokos



owies



ryż

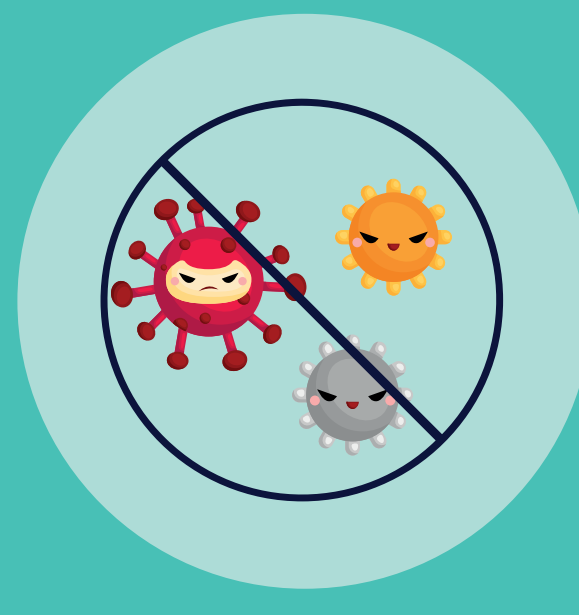
SKŁAD MLEKA KROWIEGO



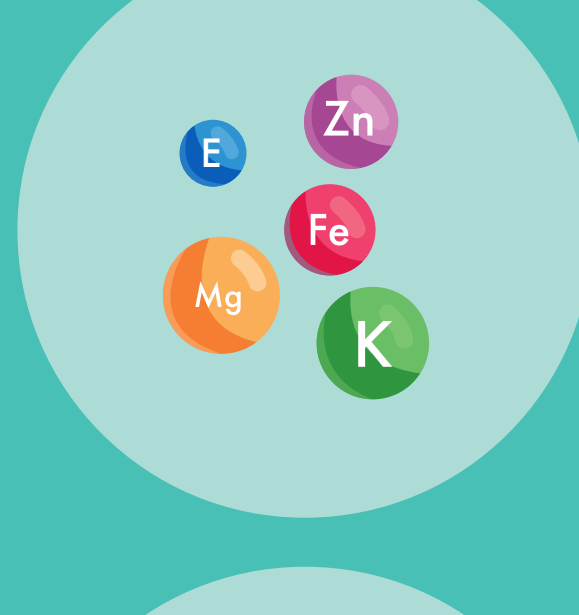
PROZDROWOTNE CECHY MLEKA



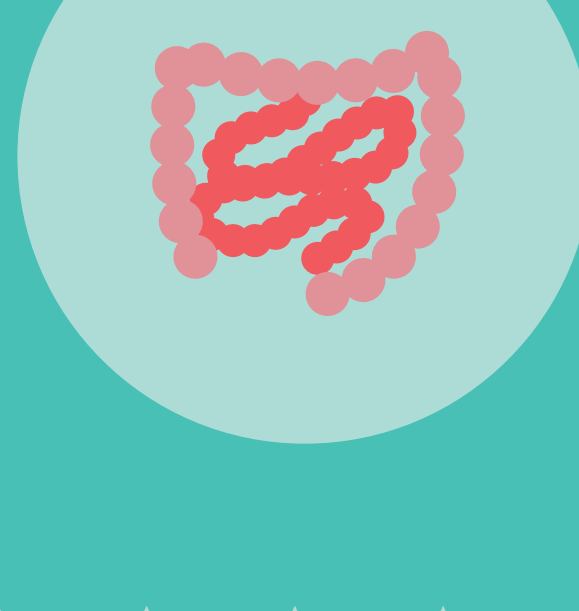
przeciwciała obecne w mleku wspierają układ odpornościowy - chronią przed infekcjami



enzymy i białka działają bakteriobójczo na patogeny



źródło substancji budulcowych dla rozwijającego się organizmu - białek, aminokwasów, wapnia, witamin i tłuszczów niezbędnych dla układu nerwowego



źródło pożywienia i regulatorów dla bakterii jelitowych (laktoza, minerały)

KTO POWINIEN UWAŻAĆ NA MLEKO I CO WTEDY ZROBIĆ?

UWAGA! Niezbędna konsultacja z lekarzem.

Osoby, które mają:



alergię na białka mleka

Dostępne rozwiązania:



mleka bez określonych białek uczulających



mleka roślinne np. sojowe



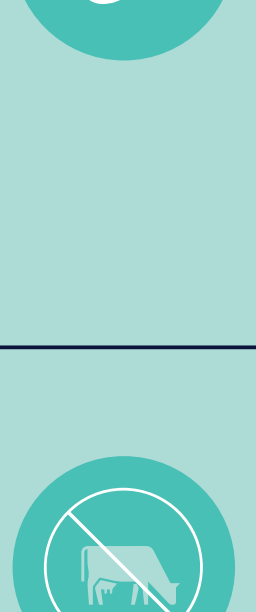
specjalne mieszanki hipoalergiczne



nietolerancję laktozy



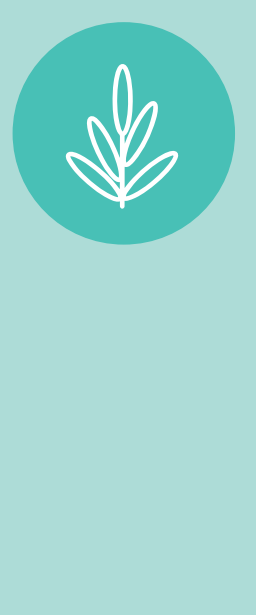
mleka i jogurty bezlaktozowe



przyjmowanie enzymu laktazy w kapsułkach



galaktozemię*



eliminacja mleka zwierzęcego zawierającego laktozę



mleka roślinne np. sojowe

*Osoba z galaktozemią nie przetwarza cukru - galaktozy, która powstaje podczas trawienia laktozy.

GDZIE TO MLEKO MOŻE BYĆ?

Białka mleka mogą być dodawane do:



słodyczy



pieczywa i wyrobów cukierniczych



wędlin i wyrobów garmazeryjnych



leków



kosmetyków

MLECZNE PRODUKTY FERMENTOWANE

Produktem działania bakterii fermentacji mlekowej (np. *Lactobacillus*, *Lactococcus*, *Leuconostoc*) oraz innych mikroorganizmów (np. drożdży) są:



śmietana



twaróg



maślanka/kefir



ser



jogurt

CIEKAWOSTKI



Królowa Egipska Kleopatra stosowała kąpiele w oślim mleku, ponieważ poprawiały one kondycję skóry.

Niektóre grupy etniczne (np. część Azjatów, Afroamerykanów oraz Arabów) unikają mleka, ze względu na problemy z jego trawieniem w dorosłym życiu. Różni się również rodzaj zwierząt hodowanych do produkcji mleka, np. Lapończycy używają mleka reniferów.



Z mleka można wyprodukować biodegradowalny, ale nierozpuszczalny w wodzie plastik lub biopaliwo.

Mleko owcze ma 3x więcej tłuszczu niż krowie, a mleko kokosowe aż 10x więcej.



Do najtłustszych należą mleka delfinów, fok i wielorybów, które zawierają ok. 20x więcej tłuszczu od mleka krowiego, przez co mają konsystencję pasty.