Światowy Dzień Mleka

Chcesz być wielki i zdrowy? Pij mleko! Badania naukowe dowodzą, że mleko oraz jego przetwory należą do najbardziej wszechstronnych produktów pod względem wartości odżywczej. Dziś, 25 maja świętujemy Dzień Mleka.
Dzień Mleka został ustanowiony na dzień 25 maja przez FAO – Food and Agriculture Organization (Organizacja do Spraw Wyżywienia i Rolnictwa). Głównym celem tego dnia, jest propagowanie mleka, jako elementu codziennego jadłospisu, będącego zarazem produktem niezwykle odżywczym.

Dlaczego warto powiedzieć mleku „tak”?

Dostarczanie odpowiedniej ilości zawartego w produktach mlecznych wapnia, chroni nas przed osteoporozą, cukrzycą typu 2, kamicą nerkową, nadciśnieniem, chorobami nowotworowymi, czy dną moczanową. Stąd tak ważne, by rodzice, którzy podają swoim dzieciom nabiał, nie zapominali przy okazji o sobie.

Mleko jest przez większość ludzi (szczególnie mieszkańców Europy Płn., którzy są do tego genetycznie przystosowani) łatwo przyswajalne i tolerowane przez ich organizm; (ciekawostką jest, że np. Japończycy czy Chińczycy w ogóle nie piją mleka, ponieważ nie przyswajają jednego z jego składników – laktozy).

1. Mleko jest produktem, który można spożywać pod różnymi postaciami. Jako zupę na ciepło lub zimno, kakao, kefir, mleko smakowe, z musli czy ulubionymi płatkami, w jogurcie, serze żółtym, twarożku czy maśle. Wybór należy do nas.
2. Mleko daje nam energię, dzięki której nasze organy wewnętrzne mogą nieprzerwanie pracować i dzięki której się poruszamy.
3. Mleko zawiera wszystko, czego nasz organizm potrzebuje, aby nasze ciało i umysł mogły się prawidłowo rozwijać – ten punkt jest szczególnie ważny dla najmłodszych.
4. Mleko to źródło białka i wapnia, które budują nasze kości i mięśnie; fosforu, magnezu i potasu, które są niezbędne dla kości, czy witaminy A – odpowiedzialnej za wzrok. Trzeba pamiętać, że nasz organizm nie magazynuje białka, więc powinniśmy je dostarczać codziennie.

5. Mleko wspomaga leczenie różnych schorzeń układu pokarmowego (redukuje m.in. nadwagę i otyłość, co w przyszłości może zaowocować zmniejszonym ryzykiem wystąpienia zmian miażdżycowych). Obniża także tzw. „zły cholesterol”.
6. Mleko to w końcu najtańsze źródło niezbędnego dla naszego organizmu wapnia.

Kilka ciekawostek...

1. Najczęściej pijanym mlekiem jest to od krowy. Jednak na całym świecie wykorzystuje się mleko innych zwierząt: kozy – w basenie Morza Śródziemnego, wielbłąda – w krajach arabskich, owcy - głównie w Hiszpanii, reniferów – w Laponii.
2. Najdroższym mlekiem jest mleko myszy wykorzystywane jednak tylko do celów badawczych. Aby otrzymać 1 litr mysiego mleka, trzeba „wydoić" aż 4 tysiące tych małych gryzoni.
3. W starożytności wierzono, że nacieranie skóry chlebem nasączonym mlekiem i kąpiel w oślim mleku, poprawia urodę. Mlecznych kąpieli zażywały Kleopatra i George Sand. Dziś mleko (np. kozie, które najrzadziej wywołuje alergię, jest najlepsze dla wrażliwej skóry i wzmacnia jej elastyczność) jest składnikiem wielu kosmetyków upiększających i pielęgnacyjnych.
4. Oprócz mleka zwierzęcego istnieją także różne rodzaje mleka roślinnego: kokosowe, migdałowe, ryżowe, sojowe. Od tych zwierzęcych różnią się przede wszystkim mniejszą ilością tłuszczu.
5. Oryginalnym serem mozarella jest ten z mleka bawoła.
6. Wśród produktów mlecznych najlepszym źródłem niezbędnego dla nas wapnia są sery żółte. Zawierają 6 - 10 razy więcej wapnia niż np. sery twarogowe, ale też bardzo dużo tłuszczu.

W Polsce od kilku lat zauważalny jest spadek konsumpcji mleka i jego przetworów. Lekarze alarmują o zmianę nawyków żywieniowych, szczególnie najmłodszych konsumentów. Pamiętajmy, że mleko upiększa nas nie tylko na zewnątrz, ale przede wszystkim wzmacnia nasze wnętrze. Bądźmy „wielcy”, wybierajmy najsmaczniejszą dla nas postać mleka i nie zapominajmy o niej, na co dzień. Bo mleko to zdrowie, siła
i witalność.

Zespół Promocji Zdrowia