

## MLEKO I PRODUKTY MLECZNE – WALORY ODŻYWCZE

**Mleko i produkty mleczne** odgrywają zasadniczą rolę w żywieniu człowieka, a **szczególnie dzieci i młodzieży** w okresie ich intensywnego wzrostu i rozwoju (głównie kośćca).

**Faktem jest, że od stopnia uwapnienia kości w wieku młodzieńczym zależy odporność na złamana w wieku późniejszym.**

**Mleko i produkty mleczne** dostarczają szeroką gamę niezbędnych składników budulcowych i regulujących.

**Spożycie 1 szklanki mleka (250 ml) pokrywa dzienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka na:**

- **wapń** (przeciętnie w 25 – 30%)
- **magnez** (w 10 – 15%)
- **fosfor** (w 25%),
- **cynk** (w ok. 6%)
- **białko** (w 10 – 15%)
- **witaminę B<sub>2</sub>** (w 20 – 25%)
- **witaminę A** (w 6-8%)

**Zaleca się, aby dzieci w wieku 3-12 lat i młodzież spożywały co najmniej 0,5 litra mleka dziennie oraz 5 dkg twarogu.**

**Białko** zawarte w mleku i jego przetworach **jest pełnowartościowe**, o **wzorcowym składzie** jakościowym i ilościowym **aminokwasów** egzogennych i endogennych - ma wysoką wartość biologiczną. Ze względu na wysoką zawartość lizyny **uzupełnia wszystkie mniej wartościowe białka zawarte w produktach roślinnych.**

Z kolei **wapń** zawarty w mleku i jego produktach **jest łatwoprzyswajalny.**

Z mleka organizm wykorzystuje do **80% wapnia**, podczas gdy z warzyw – **13%.**

**Bez spożywania mleka i produktów mlecznych pełne pokrycie zapotrzebowania na wapń na drodze żywieniowej jest niemożliwe.**

W wyniku niedostatecznej ilości wapnia pochodzącego z pożywienia, organizm człowieka czerpie wapń **z kośćca**, powodując jego odwapnienie, zmiękczenie i zniekształcenie - aż do zwiększenia ryzyka złamań wywołanych osteoporozą.

Niedostateczne spożycie wapnia prowadzi również do **próchnicy zębów**, a długotrwałe niedobory mogą powodować między innymi **zahamowanie wzrostu** oraz **nadmierną pobudliwość układu nerwowego**.

**Mleko i jego przetwory** obfitują również w związki **fosforu i potasu**, a także dostarczają znacznych ilości **magnezu, cynku, miedzi, manganu i kobaltu**. Należy podkreślić, że **stosunek wapnia do fosforu** w mleku **jest szczególnie korzystny** dla organizmu, wynosi około 1:1. Odpowiada on maksymalnemu wchłanianiu wapnia z pożywienia i minimalnej jego resorpcji z kości.

Ze względu na zawartość składników mineralnych tj. wapnia, potasu, magnezu i sodu, **mleko** jest jedynym spośród produktów pochodzenia zwierzęcego pokarmem, który **działa na organizm alkalizująco**. Właściwości odkwaszające wykorzystywane są szczególnie w żywieniu sportowców, u których podczas wysiłku fizycznego dochodzi do dużego zakwaszenia organizmu.

Produkty mleczne dostarczają też **witamin z grupy B**, przede wszystkim **B<sub>2</sub>** (ryboflawiny) oraz **witamin A i D** (głównie w produktach nieodtłuszczonych). Nośnikiem witamin A i D jest tłuszcz mleczny.

Jedynym **węglowodanem** w mleku jest **laktoza**, która w procesie fermentacji ulega częściowo rozkładowi. Dlatego dla osób **z nietolerancją laktozy** zaleca się całą gamę innych produktów mlecznych: **kefiry, jogurty, maślanki, serwatki**.

## **MLEKA I PRODUKTÓW MLECZNYCH NIE MOŻNA ZASTĄPIĆ ŻADNYM INNYM PRODUKTEM SPOŻYWCZYM.**

---

**Tekst – Wojewódzka Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna w Olsztynie, Oddział Higieny Żywności, Żywienia i Przedmiotów Użytku**

**Literatura:**

1. Chojnacka R., Mleko jest najważniejszym źródłem wapnia w diecie. Por. Gosp., 1995
2. Gawęcki J., Hryniewiecki L., Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003
3. Jakubczyk E., Skarżyska M., Wapń w mleku i produktach mlecznych. Nowa Medycyna, 1997
4. Turlejska H., Pelzner U., Szponar L., Konecka-Matyjek E., Zasady racjonalnego żywienia – zalecane racje pokarmowe dla wybranych grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego; Ośrodek Doradztwa i Doskonalenia Kadr Sp. z o.o., Gdańsk 2004
5. Strona internetowa: <http://www.izz.waw.pl/>