MLEKO

Kome je ono potrebno?

Mleko je savršena hrana za dojenčad. Da ne bi bilo zabune: dojenje je zaista najbolja ishrana za svaku od 4300 vrsta sisara na Zemlji zato što je mleko svih njih posebno stvoreno i prilagođeno specifičnim potrebama njihovih mladunaca. Kravlje mleko je najbolja hrana - za telad!

Da li želite reći da kravlje mleko ne bismo trebali davati svojim bebama?

Tačno. Američki pedijatrijski koledž ozbiljno upozorava da se kravlje mleko ne daje deci dok ne navrše najmanje godinu dana života. Za to postoje mnogi dobri razlozi. Evo nekoliko njih:

- U Sjedinjenim Američkim Državama alergije i astma dosegle su epidemijske razmere. Dojenčad koja nisu pila kravlje mleko boluju daleko manje od alergija; kod njih je takođe mnogo manje slučajeva grčeva u trbuhu, ekcema, kao i nosnih i bronhijalnih smetnji.
- Novorođenim bebama su potrebna antitela koja se nalaze u majčinom mleku radi zaštite od zaraznih bolesti. Naučnici su u majčinom mleku otkrili više od 90 sastojaka koji se svojim koncentracijama dinamično prilagođavaju potrebama deteta u razvoju.
- Majčino mleko je sterilno, dok je kravlje najčešće kontaminirano.
- Sumnja se da jedna belančevina iz kravljeg mleka može podstaknuti razvoj šećerne bolesti juvenilnog tipa (tip I).
- Uprkos antibioticima, veštačko i kravlje mleko pružaju 70% veću mogućnost za pojavu proliva i infekcije uva od majčinog mleka.

Zar nije kasnije u životu mleko zdrava hrana?

Baš i nije. Godinama su nas uveravali da je mleko preko potrebno za dobro zdravlje. Međutim, prosečni stanovnik Zapada jede previše masnoća, previše holesterola i previše belančevina, a nedovoljno vlakana. Analizom punomasnog mleka dolazimo do zaključka da oko 50% kalorija koje iz njega dobijamo otpada na masnoće (od kojih je

Svako zna da je majčino mleko za bebe. Pa zar se odrasli ne bi trebali odbiti od dojke?

veći deo zasićen), a 20% kalorija na belančevine. Ono sadrži značajnu količinu holesterola i nema prehrambenih vlakana. Ukoliko pijete mleko, dodatno i nepotrebno opterećujete svoj metabolički sistem.

Šta kažete na mleko sa smanjenom masnoćom? Ne rešava li ono većinu problema?

Mleko sa smanjenom masnoćom bolje je od punomasnog, ali ni ono nije tako dobro kao što na prvi pogled izgleda. Postoci masnoća u mleku računaju se po težini, a ne po izvoru kalorija. Tako se mleko sa 2% masnoće sastoji od oko 87% vode, a 2% njegove težine otpada na masnoće. Međutim, kalorijski gledajući, to je još uvek namirnica koja 30% svojih kalorija nudi iz masnoća.

Za one koji vole da piju mleko najbolje je nemasno (obrano). Nema mnogo masnoće, gotovo uopšte nema holesterola, a sačuvalo je druge hranljive sastojke.

Šta je sa kalcijumom? Nije li mleko potrebno zbog kalcijuma da bismo sprečili osteoporozu?

Istina je da je mleko bogato kalcijumom, ali to nije cela priča. Mlečna industrija računa na zabrinutost javnosti zbog osteoporoze i bezrazložno nameće ljudima svoje proizvode. Na primer:

- Međunarodne studije su pokazale da visoki unos kalcijuma ne znači istovremeno i potpunu sigurnost i zaštitu od osteoporoze. Eskimi tradicionalno dnevno uzimaju čak i do 2000 mg kalcijuma, ali je, bez obzira na to, među njima osteoporozora jako rasprostranjena.
- Uopšteno govoreći, kulture sa najvišom potrošnjom mleka imaju i najviše postotke oboljevanja od osteoporoze. To je pak bolest na

SADRŽAJ MASTI U PUNOMASNOM MLEKU

Punomasno mleko (2 čaše) = 3,7 % masti po težini

Ukupno kalorija	300
Grama masti	16,8
Kalorija iz masti (16,8 g masti x 9 kal/g)	150

Od 300 kalorija 150 dolazi iz masnoća.

Kalorijski gledano, punomasno mleko = 50 % masti

Ljudi su jedini sisari koji piju mleko i nakon perioda dojenja.

koju ćemo retko naići u zemljama u kojima se mleko ne pije. Osim što sadrži obilje kalcijuma, mleko je srazmerno bogato i belančevinama koje, ako se konzumiraju uz veliku količinu aminokiselina u mesu i ribi, tokom metaboliziranja izlučuju kalcijum iz kostiju (vidi str. 64-69).

- Ljudski organizam apsorbuje samo 25 do 30% kalcijuma iz mleka.

Jesu li to glavni problemi koji mogu nastati pri upotrebi mleka?

Nažalost, to nije sve.

- Postotak koronarne bolesti daleko je veći u zemljama u kojima se konzumiraju mlečni proizvodi. Punomasno mleko sa zasićenim mastima i holesterolom uveliko doprinosi pojavi srčanih bolesti. Prema najnovijim saznanjima za taj je učinak posebno odgovorna miristična kiselina iz mlečnih masnoća.

- Generalno gledajući, određene vrste belančevina podižu nivo holesterola u krvi, a najgora od svih u tom pogledu je dobro poznata mlečna belančevina kazein.

- Mleko svih životinja je takvog sastava da odgovara brzini rasta mladunčadi te određene vrste. Ljudi se razvijaju jako polako u odnosu na druge sisare, a sastav ljudskog mleka prati tu razliku. Životinjsko mleko može doprineti pojavi ranijeg telesnog i polnog sazrevanja dece, što je danas vrlo česta pojava.

- Nakon "odbijanja od dojke" veliki postotak dece i odraslih više ne podnosi laktozu i ne mogu pravilno da vare taj mlečni šećer. Do takve netolerancije dolazi zbog prestanka proizvodnje enzima koji inače imaju ulogu razgradnje laktoze u sistemu za varenje dojenčadi. Pri upotrebi mlečnih proizvoda takvi ljudi imaju problema sa naduvavanjem, dobijaju grčeve i proliv. Oko 75% svetskog stanovništva ne podnosi laktozu!

- Mleko je najčešći uzrok alergija na hranu. Prilikom normalnog varenja kravljeg mleka oslobađa se stotinjak antigena (izazivača

Majčino mleko

Simptomi grčeva dojenja nestali su kod trećine dojenčadi hranjene preko dojke kada su njihove majke prestale da piju kravlje mleko.

alergija). Mnogim ljudima koji boluju od astme, reumatičnog artritisa, polenske groznice i smetnji sa varenjem poboljšalo bi se stanje kada bi prestali da konzumiraju mleko.

- Više studija upućuje na zaključak da upotreba mleka i drugih mlečnih proizvoda verovatno doprinosi razvoju raka dojke. Kod muškaraca koji redovno piju više od dve čaše mleka dnevno, rizik od raka prostate raste za 400% (vidi str. 51-57).

- Preko mleka, sladoleda i sireva vrlo delotvorno se prenose zarazne klice. U njima često mogu biti prisutni i hormoni, ostaci antibiotika, virusi, pesticidi, industrijske hemikalije i drugi nepoželjni sastojci.

- Kao što neke bakterije mogu da prežive pasterizaciju, tu sposobnost imaju i mnogi virusi uključujući i neke koji izazivaju leukemiju i sarkom. Druga činjenica koja sve više zabrinjava javnost jesu prioni koji potiču od stoke obolele od kravljeg ludila. Iako se zasad smatra da se bolest ne prenosi mlekom, to još uvek nije sto posto isključeno. Ono što zasigurno znamo jeste da kuvanje ne može uništiti ove vrlo otporne klice.

Želite li ovim reći da odraslima ne treba mleko?

Mnogi ljudi prožive ceo život u dobrom zdravlju, a da ne koriste mleko i mlečne proizvode. Ako već želimo da konzumiramo te namirnice, trebamo da ih uzimamo u nemasnom obliku i u malim količinama.

Oni kojima je zaista stalo do zdravlja biraju druge izvore kalcijuma kao što su žitarice, mahunarke i zeleno povrće, i po potrebi, na savet lekara, uzimaju farmakološke dodatke tog minerala.

Osim toga, danas nam je na tržištu dostupno obilje prikladnih biljnih zamena za životinjsko mleko. Veliki broj trgovina prehrambenim namirnicama nudi različite vrste proizvoda od sojinog i pirinčnog mleka, a postoje i jednostavni načini da ih sami pripremimo kod kuće.

Sve hranljive sastojke koji su nam potrebni za najbolje zdravlje možemo dobiti i bez pribegavanja mlečnim proizvodima. Ako se na to odlučimo, dobićemo i dodatni bonus: izbeći ćemo mnoštvo gore navedenih "problema" koje te namirnice mogu da uzrokuju.

I ne zaboravite — mleko svakog sisara je zaista zdrava hrana — ali samo za njegovo potomstvo.

Primena

Mleko je namirnica u kojoj se nalaze koncentrisane belančevine i masnoće. Ako ga koristimo, budimo u tome vrlo umereni i štedljivi. Okrenimo se obranom mleku. Danas su takođe gotovo svima dos-

Prema propisima Američkog javnog serisa zdravlja (U. S. Public Health Service) mleko nakon pasterizacije ne sme sadržavati više od 20.000 bakterija i ne više od 10 enterobakterija po mililitru mleka (oko 1/4 čajne kašičice). To znači da je u čaši mleka dopušteno 5 miliona bakterija i da je na 2,5 dl mleka dopušteno oko 2.500 enterobakterija.

tupne mnoge vrste sojinog mleka i tofu sireva. Oni su izvanredne zamene za mleko.

Optimalna ishrana

Istraživanja na području ishrane jasno su izbacila jedinstveno prehrambeno načelo u rešavanju problema naših zapadnjačkih smrtonosnih bolesti. Ne postoji jedna dijeta za srčane bolesti, druga za prekomernu težinu, a treća za visoki krvni pritisak i šećernu bolest.

Umesto toga, optimalna ishrana za sve spomenute slučajeve sastoji se od velike raznolikosti biljnih namirnica u najprirodnijem obliku, pripremljenih uz štedljivu upotrebu masnoća, ulja, šećera i soli. Takva ishrana je gotovo potpuno lišena rafinisane ili prerađene hrane. Ako jedete proizvode životinjskog porekla, trebate da ih koristite kao dodatak, a ne kao glavno jelo.

Pogledajte u donjoj tabeli upoređenje naše prosečne, uobičajene ishrane sa optimalnom ishranom.

Šta možete učiniti:

Probajte neke biljne zamene za mleko i pokušajte da stvorite nove prehrambene navike bez mlečnih proizvoda. Pratite delovanje tih navika na svoje zdravlje.

UPOREĐENJE

	Dnevna uobičajena ishrana	*Dnevna optimalna ishrana*
Masnoće i ulja	36-40% kalorija	manje od 15% ukupnih kalorija
Složeni ugljeni hidrati	22%	60-70 %
Rafinisani šećer	21%	minimalno
Holesterol	400 mg	ispod 50 mg
So	10-20 g	ispod 5 g
Vlakna	10-15 g	do 40g
Voda (tečnost)	minimalno	8 čaša

UPOREĐENJE MLEKA RAZNIH VRSTA SISARA

Mleko	*Srednja vrednost sadržaja belančevina*	*Vreme potrebno za udvostručenje težine mladunčadi*
ŽENE	1,2%	180 dana
KOBILE	2,4%	60 dana
KRAVE	3,3%	47 dana
KOZE	4,1%	19 dana
KUJE	7,1%	8 dana
MAČKE	9,5%	7 dana