



LÉČIVÉ POTRAVINY 14. 08. 2017

Mléko

Mléko a mléčné výrobky obsahují vápník, který je důležitým stavebním kamenem kostí. Pokud je vápníku v těle nedostatek, hrozí řídnutí kostí a...

Mléko a jeho vliv na zdraví

- Mléko a mléčné výrobky obsahují vápník, který je důležitým **stavebním kamenem kostí**. Pokud je vápníku v těle nedostatek, hrozí řídnutí kostí a zvýšená lámavost, tedy osteoporóza
- Vápník v mléce je také nezbytný pro **regulaci nervosvalové dráždivosti** a pro **správnou srážlivost krve**
- Tělo díky mléku získává vyšší **odolnost vůči virům a infekcím**
- Mléko podporuje **lepší trávení**
- Obsahuje **minerální látky** jako je kromě vápníku ještě sodík, draslík, hořčík a fosfor
- V mléce nalezneme také zinek, selen a měď důležité pro mnohé **metabolické funkce** a **obranyschopnost organismu**

- **Ovčí mléko je výživné**, protože obsahuje mnoho minerálních látek a vitamínů
- Ovčí mléko také díky lehce stravitelným mastným kyselinám **zabraňuje ucpání cév**
- Kozí mléko **zmírňuje nervozitu a stres**, pomáhá léčit **astma** nebo ochraňuje klouby před **artritidou**.

Starší lidé přísun mléka často podceňují, jelikož se mylně domnívají, že je vhodné jen pro mladý a rostoucí organismus. To však není pravda, jelikož nedostatečný příjem vápníku v pozdějším věku může vést k **vzniku osteoporózy** (řidnutí a větší lámavost kostí).

Kravské mléko se nedoporučuje kojencům (až od 9.měsíce), jelikož může způsobit gastrointestinální krvácení, má nízký obsah železa a může vytlačit více prospěšné mléko mateřské.

Zajímavosti o mléce

Kravské mléko se začalo používat v oblasti úrodného půlměsíce, což je oblast od Egypta po Indii, a to zhruba před 6 500 lety. Mléko pili lidé od domestikovaného druhu turu (dnešní kráva) čerstvé a jen v období po narození telátka. K rozšíření konzumaci mléka zhruba došlo v 50. letech 20. století. Pokud máte **alergie na bílkovinu kravského mléka**, nejlepší alternativou je rostlinné mléko. Zajímavostí také je pověra rozšířená o mléku, a to ta, že konzumace mléka zvyšuje sekreci hlenu. Vědecké studie ale považují tento efekt za nesmysl.