Miejsce mleka i produktów mlecznych w codziennej diecie

Mleko to bardzo cenny pod względem wartości odżywczej produkt spożywczy, który powinien być obecny w naszej diecie każdego dnia. Do najważniejszych zalet mleka i jego przetworów należą: zawartość pełnowartościowego białka, lekkostrawnego tłuszczu, wapnia, a także fosforu, potasu, magnezu i cynku oraz witamin: B_2, B_{12}, A, E i D.

Zgodnie z rekomendacjami Instytutu Żywności i Żywienia osoby dorosłe powinny spożywać minimum 2 porcje produktów mlecznych dziennie.

Głównym powodem, dla którego powinniśmy spożywać mleko i produkty mleczne jest zawartość dobrze przyswajalnego wapnia (biodostępność 30-40%). Bez udziału tych produktów zrealizowanie zapotrzebowania na wapń jest bardzo trudne.

Szklanka mleka zawiera ilość wapnia odpowiadającą 1/4 dziennego zapotrzebowania osoby dorosłej. Można ją zastąpić: szklanką jogurtu lub kefiru, 2 plasterkami żółtego sera, kostką sera twarogowego, 2 opakowaniami twarożku ziarnistego lub 2 opakowaniami serka homogenizowanego. Należy pamiętać, że spożycie serów żółtych nie powinno być zbyt duże, gdyż są to produkty zawierające dużo tłuszczu i cholesterolu oraz są ciężkostrawne.

Warto także sięgać po fermentowane napoje mleczne: tradycyjne (mleko zsiadłe, jogurt, kefir, maślanka) oraz napoje fermentowane nowej generacji (biojogurty, mleko acidofilne), które zawierają szczepy bakterii o udokumentowanych właściwościach probiotycznych. Proces fermentacji poprawia strawność produktu i przyswajalność składników odżywczych, a także dzięki obecności bakterii probiotycznych korzystnie wpływa na mikrobiotę przewodu pokarmowego. W produktach fermentowanych zmniejsza się zawartość laktozy (jest częściowo rozkładana podczas fermentacji) dzięki czemu produkty te są lepiej tolerowane przez osoby z nietolerancją laktozy.

Produkty mleczne są nie tylko zdrowe, ale także smaczne. Można je wykorzystać na wiele sposobów, jako np.:

- samodzielnie przyrządzane koktajle na bazie mleka, jogurtu, maślanki, kefiru,
- kakao,
- budynie mleczne,
- naleśniki, placuszki, kluski leniwe,
- twarożki z dodatkiem owoców lub jako dodatek do kanapek, naleśników, pierogów,
- do polania owoców zamiast śmietany,
- do zup zamiast śmietany,
- do surówek, sałatek.

Osoby, które muszą ograniczać wartość energetyczną diety (osoby z nadmierną masą ciała) lub zmniejszać spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych (osoby z podwyższonym poziomem cholesterolu w surowicy krwi) powinny wybierać produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, takie jak: mleko i napoje o obniżonej zawartości tłuszczu, niskotłuszczowe jogurty, chude sery twarogowe.

Kupując produkty mleczne, jak najczęściej wybieraj te bez dodatku cukru, substancji słodzących i barwników (naturalne) – możesz samodzielnie wybrać i dodać do nich swoje ulubione dodatki (owoce, orzechy, płatki zbożowe). Zawsze sprawdzaj datę ważności i pamiętaj o prawidłowym przechowywaniu produktów (w lodówce).

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

1. Jarosz M.,Respondek W., Wolnicka K., Zalecenia dotyczące żywienia i aktywności fizycznej, IŻŻ,2012r.
2. http://www.knozc.pan.pl/ [1] Stanowisko zespołu ekspertów dotyczące zapobiegania niedoborom wapnia w diecie Polaków oraz roli produktów mlecznych, w tym jogurtu, w zdrowym żywieniu z dnia 3 września 2013 roku

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/miejsce-mleka-i-produktow-mlecznych-w-codziennej-diecie#comment-0

Odnośniki
[1] http://www.knozc.pan.pl/