Mleko i produkty mleczne

Mleko i produkty mleczne posiadają wiele prozdrowotnych walorów i powinny się znaleźć w codziennej diecie. Są źródłem wapnia (niezbędny do budowy kości i zębów oraz prawidłowej pracy serca i mięśni), wysokiej jakości białka, witamin z A i B_2 oraz składników mineralnych, takich jak potas, cynk i magnez. Ta grupa produktów oferuje bardzo szeroki asortyment – poza mlekiem, możemy spożywać jogurty, kefiry, maślankę, zsiadłe mleko, sery twarogowe oraz sery podpuszczkowe. Osobom z nietolerancją laktozy zaleca się spożywanie fermentowanych produktów mlecznych.

Tłuszcz mleczny zawiera dużo nasyconych kwasów tłuszczowych, które zwiększają stężenie cholesterolu LDL we krwi, zmniejszają wrażliwość tkanek na insulinę, a także sprzyjają nadciśnieniu tętniczemu. Z tego powodu **osoby starsze powinny wybierać mleko i jego przetwory o obniżonej zawartości tłuszczu.**

Trzeba także pamiętać, że wraz z wiekiem zmniejsza się w organizmie ilość enzymu trawiącego cukier mleczny – laktozę. Jeżeli spożywanie mleka powoduje wzdęcia lub bóle brzucha, należy zamienić je na fermentowane produkty typu kefir, jogurt, maślanka czy mleko acidofilne.

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/node/79#comment-0

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