Mleko

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2223 razy.

O tym, że mleko jest eliksirem życia, każdy człowiek wie. Od najdawniejszych czasów było ono symbolem pożywienia, któremu zawdzięczamy zdrowy rozwój; pysznym, płynnym dobrodziejstwem, na które nie musimy tak ciężko zapracować , jak w przypadku płodów ziemi. Mleko jest też symbolem łagodnej opiekuńczości, ciepła i przyjaźni. Mleko było symbolem pożywienia, któremu zawdzięczamy zdrowy rozwój.

Dlaczego mleko jest zdrowe?

Odpowiedź wiąże się ze składnikami mleka. Mleko zawiera /oprócz wody/ tłuszcz mlekowy, białko, cukier mlekowy, składniki mineralne i witaminy. Kto pije mleko i je produkty mleczne, zaopatruje swój organizm w następujące witaminy.

A - nieodzowne dla oczu, sprawności wzrokowej, a także dla zdrowej cery

Ponadto w mleku znajdują się takie witaminy jak:

D - potrzebna do budowy kości, ułatwia przyjmowanie wapnia i fosforu

B1 - witamina przemiany materii, wpływa korzystnie na układ nerwowy, mięśniowy i czynność serca W mleku są również witaminy:

B2, B6 - niezbędna dla dotlenienia komórek oraz tworzenia się krwi

B12 - występuje tylko w organizmach zwierzęcych, jej niedobory powodują schorzenia wątroby i niedokrwistość złośliwą

Ponadto w mleku znajdują się takie witaminy jak: C, E, K. Mleko zawiera również witaminę PP, kwas foliowy, witaminę H.

Jogurt, kefir, masło, śmietana i ser są produktami wyrabianymi z mleka. Jeżeli chcemy być zdrowi, pijmy mleko i jedzmy przetwory mleczne.

Zawarte w nim białko jest głównym budulcem ciała.

Witamina A warunkuje prawidłowe widzenie, sprzyja procesom wzrostu, rozwoju i odporności oraz zdrowiu skóry.

Witamina D /wraz z wapniem/ reguluje budowę kości.

Witamina B2 zapobiega zać mie, wpływa korzystnie na skórę i układ nerwowy, działa antystresowo.

Mleko UHT /Ultra High Temperature - Skrajnie Wysoka Temperatura/ - jest sterylizowane zazwyczaj w temperaturze 135 st. C przez około 1 sekundę i praktycznie nie zawiera drobnoustrojów. Krótki czas ogrzewania mleka UHT nieznacznie wpływa na straty witamin i zmiany sensoryczne.