

Czy dorośli powinni pić mleko?

6 września 2018

Mleko w szkole to już norma. Ale co z dorosłymi? Czy przytyją pijąc mleko? A może w ogóle nie powinni go pić? Wręcz przeciwnie – naukowcy przekonują, że mleko ma właściwości przeciwbólowe, chroni przed nadciśnieniem i osteoporozą. I pomaga utrzymać stabilną masę ciała.



Z pytaniem „Czy mleko jest zdrowe dla dorosłych ludzi?” zwróciliśmy się do dr hab. Moniki Wszolek, prof. Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie. Na co dzień profesor prowadzi badania związane z mlekiem fermentowanym o właściwościach funkcjonalnych (prozdrowotnych) zarówno otrzymywanych z mleka krowiego jak i mleka innych gatunków zwierząt takich jak kozy, owce oraz kłaczki jednokopytne – kobyły i oślice.

„Mleko nie tylko nas nie tuczy, ale dzięki spożywaniu produktów mlecznych łatwiej jest utrzymać stabilną masę ciała. To zostało udowodnione w badaniach. Z badań wynika, że osoby które spożywają mleko nie mają problemów z nadciśnieniem, panie z osteoporozą. Mleko jest dla nas po prostu bardzo korzystne i warto włączyć je do naszej codziennej diety.

Szczególnie korzystne jest mleko fermentowane w postaci jogurtów, kefirów, maślanki czy mleka zsiadłego, które są łatwo przyswajalne (...)” – mówi dr hab. Monika Wszółek.

Badaczka zaznacza, że w jadłospisie osób lubiących mleko powinny znaleźć się również warzywa, ponieważ – jak mówi – nadmiar białka w diecie mógłby spowodować zakwaszenie organizmu. Wyjaśnia, że mleko płynne ma właściwości alkalizujące, czyli działa przeciwnie do zakwaszania, ale już produkty mleczne skoncentrowane, takie jak sery żółte czy sery pleśniowe mogą zakwasić organizm.

Zapytaliśmy dr Wszółek o to, jak mleko wpływa na bilans energetyczny i czy może powodować problemy z nadwagą. Jak wyjaśniła, kontrowersje związane z mlekiem zaczęły się od Stanów Zjednoczonych, gdzie prowadzono badania wśród osób odżywiających się nieprawidłowo. Wśród badanych znalazło się wiele otyłych osób, które jednocześnie lubiły mleko – dlatego powiązано spożywanie mleka z nadwagą i otyłością. „Współczesne badania absolutnie tego nie potwierdzają” – stwierdza dr Wszółek.

Przyznaje, że są wśród nas osoby, które źle tolerują mleko, podobnie jak w Chinach można znaleźć osoby, które źle tolerują ryż. Ale, jak mówi, są to sprawy indywidualne i nie można na podstawie kilku przypadków formułować tezy o szkodliwym wpływie mleka na zdrowie dorosłych ludzi.

„Ci, którzy lubią mleko i nie mają alergii, mogą i powinni je pić. W nadmiernej ilości może ono spowodować co najwyżej dyskomfort w postaci wzdęć, wówczas najlepiej jest spożywać mleczne produkty fermentowane” – uważa badaczka.

Dr Wszółek, poza pracą naukową, prowadzi też wykłady w szkołach dietetyki. W żadnej z nich nie mówi się już źle o wpływie mleka na zdrowie człowieka. Badaczka przyznaje, że w społeczeństwie pokutują mity wzięte z publikacji sprzed 40 lat. Hasła „Mleko – biały morderca” albo „Pij mleko – będziesz

kaleką” polskie gazety przedrukowywały z amerykańskich książek już 20- 30 lat temu. Również w internecie można znaleźć wiele informacji niesprawdzonych albo opisów badań, przekazanych przez popularyzatorów nauki bez zrozumienia ich istoty.

„Przeciwnicy picia mleka posługują się argumentacją, że zgodnie z naturą jest ono przeznaczone tylko dla osesków. Ale my przecież nie pijemy mleka ludzkiego” – tłumaczy dr Wszółek. Jak mówi, ludzie przystosowali się do picia mleka krowiego. „Obecnie te przystosowania istnieją już na poziomie kodu genetycznego, największe u osób z grupą krwi zero” – dodaje.

Dr Wszółek wraz ze swoim doktorantem Piotrem Żelazowskim przeprowadzili badania, z których wynika, że najzdrowsze dla człowieka jest mleko kłaczy. Ma ono najwięcej prozdrowotnych składników, problem w tym, że jest ... paskudne w smaku. Badaczka poleca zatem mleko ośle, które jej zdaniem jest pyszne.

Wielu czytelników zapewne pamięta, jak dawniej na ból gardła podawało się chorym mleko z miodem, czasem z dodatkiem masła. Okazuje się, że nasze babki wiedziały, co robią.

„Słodkie mleko ma właściwości przeciwbólowe. Kiedy spożywamy mleko, nasz organizm rozkłada je na czynniki pierwsze (aminokwasy) i produkuje z nich swoje własne białko. W trakcie tego procesu, nazywanego proteolizą, z kazeiny – głównego białka mleka powstają peptydy takie jak kazomorfiny i inne peptydy opioidowe, uśmierzające ból. Oczywiście nie mają one nic wspólnego z narkotykiem. Są to po prostu bioaktywne peptydy zbudowane z najczęściej z trzech aminokwasów o właściwościach przeciwbólowych, przeciwnadciśnieniowych i przeciwnowotworowych, antybiotyczne, antyoksydacyjne, przeciwzakrzepowe” – wyjaśnia dr Wszółek.

Na świecie produkuje się fermentowane produkty mleczne kierowane do różnych grup ludności o właściwościach prozdrowotnych np. osób z lekkim nadciśnieniem, sportowców.

Jako przykład można podać pastę do zębów o właściwościach przeciwpróchnicznych z peptydami z kazeiny.

Skoro mleko służy ludziom, czy możemy podawać je również naszym dorosłym pupilom? Doktor Wszolek jest za takim urozmaicaniem diety psów i kotów. Od wieków postępowano tak z wiejskimi zwierzętami. Istnieją nowe badania dowodzące, że mleko surowe jest lepiej trawione niż przetworzone.

Autorstwo: Karolina Duszczyk

Zdjęcie: [Couleur](#) (CC0)

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl