

Mleko, fakty, liczby i opinie

13 lutego 2024



Istnieją sprzeczne opinie na temat tego, czy ludzie powinni pić mleko, czy też nie. Produkt ten jest oskarżany o wywoływanie alergii, cukrzycy, migreny, a nawet raka. Szukając odpowiedzi na pytanie o wartość mleka w diecie człowieka, twórcy dokumentu odwiedzą naukowców, lekarzy i producentów. Na zachodzie Francji przyjrzą się procesom przetwarzania białego płynu – homogenizacji i pasteryzacji. Te metody umożliwiają dłuższe przechowywanie, ale wpływają też na poziom przyswajania składników odżywczych. Nietolerancję laktozy może mieć nawet 75% populacji, zaś 1% mieszkańców Europy Środkowej alergię na krowie mleko. Ponieważ jego wpływ na różnych ludzi może być inny, każdy musi sam zdecydować, czy stosować je w swojej diecie.

Źródło: [YouTube.com](https://www.youtube.com)