

Mleko kozie – kolejny produkt funkcjonalny

19 maja 2011

Naukowcy z Uniwersytetu w Granadzie wykazali, że kozie mleko korzystnie wpływa na zdrowie. Co więcej, jego skład bardzo przypomina skład mleka ludzkiego.

Gdy jest regularnie spożywane przy anemii z niedoboru żelaza, pacjenci szybciej pozbywają się niedokrwistości. Dzieje się tak, ponieważ mleko kozie nasila wykorzystanie żelaza oraz regenerację hemoglobiny. Oznacza to, że minimalizuje ono niekorzystne interakcje wapń-żelazo (w zwykłych okolicznościach wapń zmniejsza absorpcję żelaza). Hiszpanie ustalili też, że zabezpiecza stabilność DNA, nawet w przypadkach przeciążenia organizmu żelazem w trakcie leczenia anemii (jony żelaza mogą bowiem katalizować powstawanie wolnych rodników).

Akademicy z Granady odkryli, że tak jak mleko ludzkie, mleko kozie zawiera mniej odpowiadającej za alergię na mleko krowie alfa-1-kazeiny. Oznacza to, że jest hipoalergiczne. Mleko kozie zawiera sporo oligosacharydów, a ich skład jest podobny do składu oligosacharydowego mleka ludzkiego. Związki te docierają niestrawione do jelita grubego i działają jak prebiotyki, czyli sprzyjają rozwojowi mikroflory przewodu pokarmowego.

W porównaniu do mleka krowiego, mleko kozie zawiera mniej laktozy (ok. 1% lub mniej), dlatego łatwiej je strawić, a osoby z nietolerancją cukru mlecznego powinny dobrze na nie reagować.

Porównując dalej oba rodzaje mleka, naukowcy z Uniwersytetu w Granadzie podkreślają, że mleko kozie zawiera więcej niezbędnych kwasów tłuszczowych: kwasu linolowego i arachidonowego. Oba należą do grupy kwasów typu omega-6.

Ponadto w mleku kozim znajduje się aż 30-35% średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych, gdzie długość łańcucha węglowego waha się od 6 do 14, a w mleku krowim jest ich zaledwie 15-20%. Te kwasy tłuszczowe stanowią łatwo dostępne, szybkie źródło energii i nie są magazynowane jako tkanka tłuszczowa. Co ważne, mleko od kozy zmniejsza ogólny poziom cholesterolu, a także utrzymuje odpowiednie stężenie trójglicerydów i transaminaz (AspAT i AlAT).

Mleko kozie obfituje w wysoce biodostępne wapń i fosfor. W porównaniu do mleka krowiego, zawiera więcej selenu i cynku, które wzmacniają ochronę przed chorobami neurodegeneracyjnymi i działają jak przeciwutleniacze.

Opracowanie: Anna Błońska

Na podstawie: Universidad de Granada

Źródło: [Kopalnia Wiedzy](#)