

Pasteryzowane mleko nie zabija

25 czerwca 2023

Mleko pasteryzowane to trucizna i wywołuje raka oraz choroby układu krążenia – to MIT. W rekomendacjach zarówno polskich jak i światowych organizacji żywieniowych mleko istnieje jako pokarm bezpieczny dla osób zdrowych, czyli niemających alergii na białka mleka krowiego czy też nietolerancji laktozy. Ten produkt obfituje nie tylko w białko, ale również jest źródłem witaminy D, której zazwyczaj brakuje nam w diecie.

„Wyniki badań pokazują coś wręcz przeciwnego. Obecność nabiału w diecie wpływa ochronnie w przypadku raka piersi czy nowotworu jelita grubego. W przypadku rozwoju raka prostaty wyniki nie są jednoznaczne, możliwe, że ryzyko rozwoju tego nowotworu rośnie nieznacznie u osób, które dostarczają dużych ilości wapnia, co wskazywałoby na niekorzystny wpływ obecności nabiału w diecie mężczyzn. Jednak w tym przypadku mówimy o dużych dawkach tego składnika, których dostarczyłoby wypijanie ponad 1 litr mleka dziennie. Zazwyczaj jednak taka podaż wapnia jest wynikiem przesadzania z jego suplementowaniem, bowiem produkty spożywane w zwyczajowych ilościach nie są w stanie dostarczyć nam tak wielkich dawek wapnia. Zwyczajnie w brzuchu nie zmieścimy tak dużych ilości jedzenia, za to suplement może zawierać naprawdę znaczne dawki wielu składników” – mówi dr Joanna Neuhoff-Murawska, główny specjalista dietetyk z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – Narodowy Instytut Badawczy. „Co do negatywnego wpływu pasteryzowanego mleka na zdrowie człowieka, to nie znam żadnych mechanizmów, które pokazywałyby, w jaki sposób pasteryzacja miałaby wpłynąć na to, że spożycie mleka staje się ryzykowne dla człowieka” – dodaje ekspertka.

Wyjaśnia także, że w badaniach dotyczących wpływu spożycia nabiału na zdrowie człowieka nie rozróżnia się „pasteryzowane”

od „niepasteryzowane”. „Co do mleka niepasteryzowanego, wiemy, że świeże mleko prosto od krowy, nie jest zalecane do spożycia z uwagi na obecność mnóstwa drobnoustrojów niekoniecznie dobrych dla naszego organizmu. Pasteryzacja, owszem, zabija większość tych cennych bakterii z rodzaju *Lactobacillus*, więc jeżeli chcemy dostarczyć korzystne dla naszego zdrowia bakterie, wypijmy jogurt lub kefir, gdzie jest ich znacznie więcej, niż w samym mleku. Wszystkich, którzy obawiają się, że pasteryzacja uczyni z ich żywności tzw. »pustynię« pragnę uspokoić, drobnoustroje są wszędzie, w każdym mililitrze powietrza, wody i żywności, na pewno nam ich nie zabraknie z powodu picia mleka pasteryzowanego” – wyjaśnia dr Joanna Neuhoff-Murawska.

Jej zdaniem, gdyby nabiał był szkodliwy dla zdrowia, nikt nie mówiłby o zdrowej diecie śródziemnomorskiej, którą poleca się również w profilaktyce chorób nowotworowych. Przecież na śródziemnomorskim talerzu znajdują się jogurty, sery i inne produkty nabiałowe. Taka dieta jest polecana wielu chorym osobom cierpiącym na choroby układu krążenia, nowotwory itp.

Dr Justyna Bylinowska z portalu, dietety.org.pl zwraca uwagę, że każde mleko dopuszczone do obrotu w Polsce jest pasteryzowane, to wymóg prawny. „Jest zakaz handlu mlekiem niepasteryzowanym. Od rolnika można kupić mleko »prosto od krowy« na własne ryzyko. Kiedy mleko przyjeżdża do mleczarni, jest poddawane pasteryzacji. Ten proces ma uchronić konsumenta przed zakażeniami drobnoustrojami, które mogą wywołać biegunki, ogólnoustrojowe zatrucia” – mówi dr Bylinowska.

Eksperta wyjaśnia, że część mleka trafiającego do mleczarni jest poddawana mikrofiltracji, rodzajowi bariery mechanicznej, zatrzymującej część cząsteczek bakteryjnych. Dzięki temu można poddawać mleko niskotemperaturowej pasteryzacji. „Takie mleko wymaga przechowywania w warunkach chłodniczych, szukajmy go w lodówkach. Jego termin przydatności do spożycia jest krótki: maksymalnie 5-7 dni” – tłumaczy dr Bylinowska. „Mleko UHT zaś

jest traktowane bardzo wysoką temperaturą, do 120 stopni C, jest to tzw. mleko sterylizowane, zabite są w nim zarówno bakterie dobre jak i złe. Dlatego nie wymaga przechowywania chłodniczego. Jego żywotność wynosi do pół roku. Nawet po takim czasie nadaje się do spożycia bez przykrych konsekwencji dla zdrowia” – wyjaśnia dr Bylinowska.

Zdaniem ekspertki, mleko UHT jest może troszkę mniej wartościowe, bo w trakcie obróbki dochodzi do pewnej utraty aminokwasów oraz witamin z grupy B. Są to jednak straty bardzo minimalne, niezauważalne dla naszego organizmu, jeśli odżywiamy się zdrowo, nie tylko za pomocą mleka. Z żywieniowego punktu widzenia nie ma więc żadnej różnicy, czy spożywamy mleko pasteryzowane, czy UHT. „Zapewniam, że mleko spożywane z umiarem nie truje. Na tej samej zasadzie moglibyśmy powiedzieć, że każdy rodzaj żywności truje – od pieczywa przez nabiał, na warzywach i owocach kończąc. Każdy pokarm spożywany w nadmiarze może powodować dyskomfort, w tym bóle brzucha czy wymioty. Najważniejszy jest zdrowy rozsadek i umiar, jak we wszystkim. Obecne stosowane modele talerza żywieniowego mówią, że połowę tego, co jemy, powinny stanowić owoce i warzywa, $\frac{1}{4}$ produkty zbożowe, $\frac{1}{4}$ produkty białkowe, w tym produkty mleczne i mleko” – wyjaśnia dr Bylinowska.

Ekspertka przypomina również, że niektóre prace naukowe pokazują, że mleko może działać lekko przeciwzapalnie, a na niektórym typom nowotworów może wręcz zapobiegać. Tylko niewiele prac, które nie są metaanalizami, dowodzi, że na niektóre typy nowotworów mleko może działać prokarcerogennie. Natomiast w większości przypadków jest dla zdrowia neutralne. „Mleko w rekomendacjach zarówno polskich jak i światowych organizacji żywieniowych istnieje jako pokarm bezpieczny dla osób zdrowych, czyli nie mających alergii na białka mleka krowiego czy też nietolerancji laktozy. Ten produkt obfituje nie tylko w białko, ale również jest źródłem witaminy D, której zazwyczaj brakuje nam w diecie. Nie ma wskazań dla ogółu ludności, aby mleko wykluczać z diety. Wręcz przeciwnie,

ono wchodzi w rekomendacje żywieniowe takie jak: piramida żywienia czy talerz zdrowego żywienia. Nie bójmy się więc mleka” – podsumowuje dr Justyna Bylinowska.

Prof. Piotr Rutkowski, specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej, kierujący Kliniką Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków Narodowego Instytutu Onkologii im. M. Skłodowskiej-Curie w Warszawie podsumowuje krótko: „Między mlekiem pasteryzowanym, a rozwojem nowotworów nie ma żadnego zasadniczego związku. Pasteryzacja zwiększa trwałość produktów, w przypadku mleka, zabija bakterie, które są w nim, wtedy ono nie kwaśnieje. Pasteryzacja jest procesem znanym od stu lat, jak sama nazwa wskazuje, od czasów Ludwika Pasteura. I co? Już sto lat temu proces ten powodował nowotwory? Trudno takie rewelacje komentować”.

Na podstawie: Dietetycy.org.pl

Źródła: „Serwis Zdrowie”, PAP-MediaRoom.pl