

## Vyvážená strava – časť druhá

### **Mlieko**

Mlieko je súčasťou našej stravy už od narodenia. V podstate už od prvého dňa na tomto svete sme mlieko konzumovali. Kým prvé dni a mesiace to bolo materské mlieko alebo umelé mlieko, postupne ho začalo nahrádzať kravské mlieko. Práve kravské mlieko je najrozšírenejším druhom.

V minulosti naši predkovia nemali veľmi na výber. Konzumovali len to, čo si doma vypestovali alebo získali zo živočíšnych zdrojov. Okrem kravského mlieka to bolo aj kozie, ktoré má podstatne inú chuť. Kravské mlieko sa môže pochváliť pôsobivým výživovým profilom. Je bohaté na vysoko kvalitné bielkoviny a dôležité vitamíny a minerály vrátane vápnika, fosforu a vitamínov B.



#### **Mlieko poznáme:**

##### **Plnotučné mlieko**

Ide o najčistejšiu formu komerčne dostupného kravského mlieka, ktoré prešlo procesom pasterizácie a homogenizácie (aby spĺňalo normy bezpečnosti potravín), no okrem toho nie je nijakým iným spôsobom upravované. Má vyšší obsah tuku a obzvlášť bohatú a krémovú chuť.

##### **Odtučnené mlieko**

Ide o typ kravského mlieka, ktoré sa odstredzuje a tým sa zbavuje nadbytočného tuku. Konečným výsledkom je riedke, skôr vodnaté mlieko, po ktorom siahajú najmä tí, ktorí sa snažia schudnúť alebo sledujú svoju hmotnosť. Dalo by sa povedať, že je to skôr voda s mliečnym nádychom a tomu zodpovedajúcou chuťou.

##### **Surové mlieko**

U nás skôr vzácnosťou. Ak nemáte priamy prístup do kravína alebo k nedotknutému kravskému mlieku, tak jeho chuť vám nemusí nič hovoriť. V obchodoch ho často nenájdeme,

nakoľko ide o nepasterizované a nehomogenizované mlieko. Nie je zahrievané a nie je zbavené patogénov, ktoré sú v ňom prítomné, z toho dôvodu sa neodporúča na priamu konzumáciu.

### **Bezlaktózové mlieko**

Intolerancia na laktózu nie je v dnešnej dobe ničím výnimočným. Dokonca môžeme povedať, že v dnešnom modernom svete je pomerne bežná. Laktóza je prirodzene sa vyskytujúci cukor prítomný v mlieku, ktorý spúšťa tráviace symptómy, ako je nevoľnosť, hnačka, nadúvanie a plynatosť. Do bezlaktózových mliek, teda do kravského mlieka je pridávaný enzým laktáza, ktorý rozkladá laktózu. Ide teda stále o kravské mlieko, ktoré si uchováva svoj nutričný profil, ale aj chuť, no nespôsobuje žiadne tráviace problémy u alergikov na laktózu.

### **Kondenzované mlieko**

Je plnotučné kravské mlieko, ktoré sa zahrieva dovtedy, kým sa z neho neodstráni 60 % obsahu vody. Následne sa do neho pridá veľké množstvo cukru, čím vzniká mliečny výrobok s hustou a krémovou konzistenciou.

### **Kozie mlieko**

Má podobný obsah makroživín ako kravské mlieko, avšak obsahuje väčšie množstvo bielkovín a o niečo menej cholesterolu. Pôsobivý je aj jeho obsah vitamínov a minerálov (vápnik, draslík, vitamín A). Kozie mlieko je údajne ľahšie stráviteľné, pretože obsahuje menšie množstvo laktózy. Jeho chuť však nemusí sadnúť úplne každému, keďže v ňom cítiť trávu.

Existuje však niekoľko dôvodov, prečo ľudia potrebujú náhradu za kravské mlieko, ako sú napríklad alergie, etické dôvody a obavy z možných zdravotných rizík.

Našťastie, existuje veľa skvelých alternatív. Pri výbere sa treba držať nesladených mliek a vyhýbať sa pridanému cukru v mliekach. Okrem toho sa treba uistiť, či je mlieko obohatené o vápnik a vitamín B12.

Neexistuje mlieko, ktoré by bolo ideálne pre každého. Chuť, výživa a náklady na tieto alternatívy sa môžu značne líšiť, takže nájdenie tej najlepšej môže chvíľu trvať.

Dobrou správou je, že existuje veľa rastlinných mliek.

### **Rastlinné mlieka:**

#### **Sójové mlieko**

Sójové mlieko sa vyrába buď zo sójových bôbov alebo z izolátu sójových bielkovín. Na zlepšenie chuti a konzistencie často obsahuje zahusťovadlá a rastlinné oleje.

Zvyčajne má miernu a krémovú chuť. Chuť sa však môže u jednotlivých značiek líšiť. Najlepšie funguje ako náhrada kravského mlieka v pikantných jedlách, ku káve alebo na obilninách.

Z hľadiska výživy má sójové mlieko najbližšie ku kravskému mlieku. Obsahuje podobné množstvo bielkovín, ale približne polovičný počet kalórií, tukov a sacharidov.

#### **Mandľové mlieko**

Mandľové mlieko sa vyrába buď z celých mandlí, alebo z mandľového masla a vody.

Má ľahkú textúru a mierne sladkú a orieškovú chuť. Môže sa pridávať do kávy a čaju, miešať v smoothies a používať ako náhrada za kravské mlieko v dezertoch a pekárenských výrobkoch.

V porovnaní s kravským mliekom obsahuje menej ako štvrtinu kalórií a menej ako polovicu tuku. Má tiež výrazne nižšie množstvo bielkovín a sacharidov.

### **Kokosové mlieko**

Vyrába sa z vody a bielej dužiny hnedých kokosových orechov.

Predáva sa v kartónoch spolu s mliekom a je zriedenejšou verziou typu kokosového mlieka, ktoré sa bežne používa v juhovýchodnej Ázii a indickej kuchyni, a ktoré sa zvyčajne predáva v plechovkách.

Kokosové mlieko má najnižší obsah bielkovín a sacharidov ako v kravských mliekach. Možno to nebude najlepšia voľba pre tých, ktorí majú zvýšené nároky na bielkoviny, ale vyhovovalo by tým, ktorí chcú obmedziť príjem sacharidov.

### **Ovsené mlieko**

V najjednoduchšej forme je ovsené mlieko vyrobené zo zmesi ovsa a vody. Napriek tomu výrobcovia často pridávajú ďalšie prísady, ako sú gumy, oleje a soľ, aby získali požadovanú chuť a štruktúru.

Ovsené mlieko je prirodzene sladké a jemnej chuti. Môže sa použiť na varenie rovnako ako kravské mlieko a vynikajúco chutí s cereáliami alebo v smoothies.

Ovsené mlieko obsahuje podobný počet kalórií ako kravské mlieko, až dvojnásobný počet sacharidov a zhruba polovičné množstvo bielkovín a tukov.

Je zaujímavé, že ovsené mlieko má vysoký obsah celkovej vlákniny a betaglukánu, čo je druh rozpustnej vlákniny, ktorá pri prechode cez črevo vytvára hustý gél.

Beta-glukánový gél sa viaže na cholesterol a znižuje jeho absorpciu v tele. To pomáha znižovať hladinu cholesterolu, najmä LDL cholesterolu, čo je typ spojený so zvýšeným rizikom srdcových chorôb.

### **Ryžové mlieko**

Ryžové mlieko sa vyrába z mletej bielej alebo hnedej ryže a vody. Rovnako ako iné mliečne výrobky bez obsahu mlieka, často obsahuje zahusťovadlá na zlepšenie textúry a chuti.

Ryžové mlieko je najmenej alergénne oproti iným rastlinným mliekam. Vďaka tomu je bezpečnou voľbou pre alergikov alebo pri intoleranciách na mliečne výrobky, lepok, sóju alebo orechy.

Ryžové mlieko je jemnej chuti a prirodzene sladkej chuti. Je mierne vodnatej konzistencie a je vynikajúce na pitie samotné, ale aj v smoothies, v dezertoch a s ovsenými vločkami.

### **Kešu mlieko**

Vyrába sa zo zmesi kešu orieškov alebo kešu masla a vody.

Je bohatej konzistencie, krémové a má sladkú a jemnú orieškovú príchuť. Je skvelý na zahustenie smoothies, ako krém do kávy a ako náhrada kravského mlieka v dezertoch.

Rovnako ako u väčšiny mliek na báze orechov je aj dužina z kešu oddelená pri výrobe mlieka. To znamená, že takéto mlieko stráca veľa vlákniny, bielkovín, vitamínov a minerálov z celého kešu.

### **Makadamové mlieko**

Makadamové mlieko sa vyrába väčšinou z vody a asi 3% makadamových orechov. Na trhu je to celkom novinka a väčšina značiek sa vyrába v Austrálii pomocou austrálskych makadamí.

Má bohatšiu, jemnejšiu a krémovejšiu príchuť ako väčšina iných ako mliečnych mliek a chutí vynikajúco aj samostatne alebo v káve a smoothies.

Nízky obsah sacharidov z neho robí tiež vhodnú voľbu pre ľudí s cukrovkou alebo pre tých, ktorí chcú znížiť príjem sacharidov.

Makadamové mlieko je navyše skvelým zdrojom zdravých mononenasýtených tukov.

Zvýšenie príjmu mononenasýtených tukov môže pomôcť znížiť hladinu cholesterolu v krvi, krvný tlak a riziko srdcových chorôb, najmä ak nahrádza vo vašej strave určité množstvo nasýtených tukov alebo sacharidov.

