

# MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY

Spotreba mlieka a mliečnych výrobkov na Slovensku dlhodobo klesá, čo negatívne ovplyvňuje vývoj detí. Veď práve mlieko a mliečne výrobky sú dôležitým zdrojom vápnika, bielkovín a ďalších nenahraditeľných minerálov a vitamínov.

Zdravá výživa je základným predpokladom zdravého rastu a vývoja našich detí. Zdravý životný štýl v sebe spája **zdravé stravovanie, šport a dostatok pohybu, dostatok spánku, duševnú hygienu, relaxáciu a aktívne využívanie voľného času.**

Pestovanie zdravia človeka je dôležité od útleho detstva. Výchovou detí na školách k zdravému životnému štýlu ich učíme návykom, ktoré v nich zostanú zakorenené a budú z nich čerpať po celý svoj život. Dnešná spoločnosť čelí znečistenému životnému prostrediu, civilizačným chorobám, rýchlemu životnému tempu spojenému so stresom, sociálnou neistotou, agresii, závislostiam na alkohole, drogách, nikotíne. V tejto dobe má vedenie k zdravému životnému štýlu detí nesmierny význam čo sa týka ich zdravia, ale aj prevencie do budúcnosti.

Správna výživa pripravuje pôdu pre telesné a duševné zdravie človeka. Optimálna strava by mala byť pestrá, ľahko stráviteľná, vysoko hodnotná a bohatá na živiny, čerstvá, čistá t.j. bez nežiadúcich prímiesí (pesticídy, insekticídi, vosk, chemické hnojivá, antibiotiká, hormóny), a prirodzená t.j. bez chemickej konzervácie, sterilizácie, a pod. Strava musí dodávať dostatok energie a obsahovať životne dôležité vitamíny, minerálne látky, mastné kyseliny, aminokyseliny, sacharidy a stopové prvky. Rovnako dôležité je dodržiavať pitný režim.

**Mlieko a mliečne výrobky** obsahujú v dostatočnom množstve a vyváženom pomere najdôležitejšie výživné látky. Naše telo z nich čerpá bielkoviny, minerálne látky, vitamíny, enzýmy, mliečny cukor a tuk. Sú príkladom zdravej stravy, obsahujú všetky vitamíny potrebné pre človeka a sú jedinečným zdrojom 14-tich najdôležitejších minerálov potrebných pre zdravý vývoj a výživu detí. Vďaka svojmu zloženiu sa mlieko právom označuje za ochrancu rovnováhy minerálov v ľudskom tele.

**Jogurty** sú kyslomliečne výrobky obsahujúce živé jogurtové kultúry, ktoré zlepšujú trávenie a udržiavajú prirodzené mikrobiologické prostredie v tráviacom trakte. Pozitívne ovplyvňujú zloženie mikrobiológie zažívacieho traktu. Aj jogurty sú zdrojom veľkého množstva minerálnych látok a vitamínov.

**Minerálne látky a stopové prvky** sú pre náš život mimoriadne dôležité, ale ľudský organizmus ich nie je schopný syntetizovať. Ich nedostatok vedie k rôznym ochoreniam a funkčným poruchám. Minerálne látky (vápnik, horčík, draslík) sú potrebné vo veľkých množstvách.

- **vápnik** – zabezpečuje zdravie kostí a zubov, podporuje účinné vstrebávanie železa, je nevyhnutný pre funkciu nervového systému ako aj pre vysielanie nervových impulzov.
- **horčík** - dôležitý pre účinnú funkciu nervov a svalov, zohráva významnú úlohu pri premene krvného cukru na energiu. Vápnik a horčík spoločne podporujú normálnu funkciu srdca a krvného obehu.
- **železo** - potrebné pri tvorbe červených krviniek (hemoglobínu) a produkcii určitých enzýmov.
- **draslík** - reguluje rovnováhu hladiny solí, normalizuje rytmus srdca a pomáha organizmu odstraňovať nadbytočné látky.
- **zinok** - potrebný pre činnosť imunitného systému. Kontroluje proces metabolizmu v organizme a činnosť enzýmových systémov, udržiava celistvosť buniek a je životne dôležitý pre proteínovú syntézu.

Jogurt je dôležitým zdrojom vitamínov:

**A** - rast, ochrana kože a zraku

**D** - absorpcia vápnika, fosforu v čreve, rast detí

**B2** - bunkové funkcie, metabolizmus

**B6** - tvorba červených krviniek

**Probiotické jogurty** sú obohatené o konkrétne probiotické kultúry. Ich denný prísun má preventívny účinok a môže vyriešiť mnohé problémy.

Pro-

biotiká sú živé baktérie, ktoré pri podaní v dostatočnom množstve majú preukázateľne pozitívny účinok na zdravie človeka.