

## Хранене за здраве

### Мляко и млечни продукти

---

#### Млякото и млечните продукти - за и против

Млякото и млечните продукти са храни, които през последните години предизвикват крайно противоположни мнения. Докато становището на експертите към Световната Здравна Организация и на всички национални асоциации по хранене и диететика препоръчват редовната консумация на мляко и млечни храни от детството до дълбока старост, има лекари, включително и специалисти по хранене, които считат, че млечните продукти имат вредно действие и даже ги заклеймяват като „бялата отрова“. Имат ли научна база тези твърдения, полезни ли са за здравето млякото и млечните продукти, повишават ли риска от някои заболявания, всички хора ли могат да ги консумират, нужно ли е да се ограничават при някои заболявания ♦ това са все важни въпроси, с които хората трябва да са запознати, за да могат да направят своя информиран избор.

#### Млякото и млечните храни са ценен хранителен източник

Млякото е основна храна за всички новородени и млади животни-бозайници, а също и за човека в кърмаческа възраст, която продължава до края на първата година. Различните видове млека, които се използват от човека за храна са пригодени към потребностите на младите животни от съответния вид, поради което има разлики в техния състав, особено в сравнение с човешкото мляко.

#### Състав на мляко от различни видове (средно на 100 г продукт)

Съставка
----------

Краве
-------

Козе
------

Овче
------

Биволско
----------

Човешко
---------

Вода (г)
----------

87.9
------

88.9
------

83.0
------

83.3
------

87.1
------

Енергия (ккал)
----------------

**Хранене за здраве**  
Мляко и млечни продукти

---

66

60

95

114

69

Белтък (г)

3.2

3.1

5.4

4.7

1.3

Мазнини (г)

3.9

3.5

6.0

8.0

4.1

Млечна захар (лактоза) (г)

4.6

4.4

5.1

5.9

7.2

Натрий (мг)

---

**Хранене за здраве**  
Мляко и млечни продукти

---

55

42

44

42

15

Калий (мг)

140

170

120

104

58

Калций (мг)

115

100

170

175

34

Фосфор (мг)

92

90

150

155

15

Витамин А (мкгРЕ\*)

**Хранене за здраве**  
Мляко и млечни продукти

---

35

44

83

60

60

Витамин Е (мг)

0.09

0.03

0.11

0.2

0.34

Витамин В2 (мг)

0.17

0.13

0.32

0.13

0.03

Ниацин (мг НЕ\*\*)

0.8

1.0

1.7

1.1

0.7

Фолиева киселина (мкг)

## Хранене за здраве

### Мляко и млечни продукти

---

5.5

1.0

5

5

5.2

Витамин С (мг)

1.8

1.0

5.0

5.0

4.0

#### Легенда:

\* мкг ретинол еквивалента

\*\*мг ниацин еквивалента

**Прясното мляко** от животните е добър източник в храненето на човека на белтък с високо качество и на най-лесно усвоимия калций. То съдържа фосфор, известни количества от много други минерали, но е бедно на [желязо](#). В млякото може да се открие и целият спектър на витамините, като най-голямо е значението му като доставчик на витамин В2. Всички наши проучвания показват, че недостатъчният прием на мляко и млечни продукти е свързан с недостатъчен внос на калций и витамин В2 с храната. Пълноценното мляко доставя значителни количества мазнини, на пазара обаче, ще намерите мляко с намалено съдържание на мазнини (3%), полуобезмаслено (2-1%) и обезмаслено мляко (0.1%).

Млякото е нетраен продукт, затова човек е намерил начин да го направи по-стабилен и устойчив към разваляне. Като използва различни видове млечнокисели бактерии, той предизвиква ферментационни процеси и произвежда различни **киселомлечни продукти**. В резултат на жизнената дейност на млечнокиселите микроорганизми, млякото се изменя и придобива нови вкусови, хранителни, биологични и даже лечебни свойства. {mospagebreak}

Един от най-известните млечнокисели продукти е българското кисело мляко, разпространено в цял свят, при което основният бактерия е лактобацилус Булгарикус. Чрез използването на млечнокисели стрептококи се получава изварата. В другите страни са популярни и други млечнокисели продукти като простокваша, мацони, различни ацидофилни млека, кефир, кумис и други, при които се използват разнообразни млечнокисели бактерии.

Млечната киселина, която се получава под въздействие на млечнокиселите бактерии потиска

## Хранене за здраве

### Мляко и млечни продукти

---

развитието на вредните микроорганизми не само в млякото, но и в червата на човека. Млечнокиселите продукти съдържат голям брой живи млечнокисели бактерии. Те потискат, а дори могат и да спрат развитието на вредните микроорганизми в червата, които предизвикват болести. Хранителната стойност на киселото мляко е по-голяма от тази на прясното, тъй като белтъкът и млечната захар в него се усвоява по-добре, а млечнокиселите бактерии образуват допълнително витамини от В група в червата на човека.

Основен белтък в кравето мляко и повечето животински млека е казеинът (около 80% от цялото количество) и той е свързан с калция. Под влияние на киселини и ензими настъпва т.нар. „пресичане“ на млякото, при което казеин-калциевият комплекс се разпада, образуват се казеинови „коагулати“ или съсиреци. Това е в основата на всмукването на този основен млечен белтък в стомаха, както и на промените в структурата на млякото при производството на млечните продукти. Докато при млечнокиселите продукти причината е млечната киселина, при сирената се използват специални „сирищни“ ферменти.

Основният белтък в човешкото мляко е албуминът. Той се всмуква в храносмилателния път много по-добре от казеина, тъй като образува много по-малко белтъчни съсиреци. Албуминови млека са кобилешкото и магарешкото мляко. В млякото се съдържат и различни имуноглобулини, които предават [имунитета](#) на майката на новороденото, поради което няма по-добра храна за него от майчиното мляко.

В света се произвежда голямо разнообразие на **сирена**. Във Франция например, където е раят на любителите на сирена може да намерите около 150 вида. В България от различните млека се произвеждат 2 основни вида сирене – бяло саламурено и жълто – кашкавал. Сирената са концентриран източник на белтъци (16-30 г/100 грама) и калций (200-1200 мг/100 г). Те съдържат 3-6 пъти повече витамин А в сравнение с млеката, 2 пъти повече витамин В2 и 2-8 пъти повече от витамина фолиева киселина. Млечната захар е почти напълно разградена и се намират само следи. В повечето жълти сирена съдържанието на мазнини е високо (30-60%), което е основание за препоръки за ограничаване на тяхната консумация. Българското краве саламурено сирене, обаче е много по-диетично – то съдържа около 19 г. Мазнини в 100 грама.

Мазнините в пълномаслената извара са около 16%, но обезмаслената извара съдържа само 0.6% мазнини.

Млечни продукти са също **маслото и сметаната**, които са източници основно на мазнини и витамин А. {mospagebreak}

#### **Значение на млякото и млечните продукти за здравето**

Млякото и млечните продукти са най-добрият източник на лесно усвоим калций. Този минерал е от жизнено важно значение за изграждането на костите и зъбите. В много проучвания е доказано, че липсата или недостатъчният прием на мляко и млечни продукти увеличават риска от остеопороза - заболяване, което се характеризира с ниска костна маса и нарушения в структурата на костите, водещи до лесната им чупливост при незначителна травма.

**Киселото мляко** и другите киселомлечни продукти имат специално влияние върху здравето. Те спадат към така наречените [пробиотици](#). Пробиотиците са продукти, съдържащи живи микроорганизми, които оказват много полезен за здравето ефект. Млечнокиселите бактерии имат силна антимикробна активност. Те потискат размножението на вредните микроби в храната и червата и така намаляват случаите на чревни разстройства, тяхната продължителност и тежест. Това е от особено значение за здравето на малките деца, при които диарии предизвикват бързо обезводняване с

## Хранене за здраве

### Мляко и млечни продукти

---

тежки последици.

Млечнокиселите бактерии подобряват храносмилането, стимулират движението на червата и намаляват запека. Те подобряват [имунитета](#), намаляват случаите на свръхчувствителност и алергия към млякото. Млечнокиселите бактерии намаляват риска от [атеросклероза](#), тъй като тяхното действие предизвиква понижаване на холестерола в кръвта. В експерименти извършени върху животни е установено, че тези бактерии намаляват канцерогенните ([ракообразуващите](#)) вещества и ензими в правото черво, което показва, че имат потенциал да защитават от развитие на рак.

При ферментационните процеси, предизвикани от млечнокиселите бактерии от белтъците на млякото се образуват биоактивни пептиди, за които е установено, че понижават кръвното налягане, стимулират [имунитета](#) и намаляват образуването на кръвни съсиреци. Калцият, на който млякото и млечните продукти са толкова богати също намалява кръвното налягане.

Млякото и млечните продукти намаляват риска от развитие на кариес на зъбите. Прясното мляко има алкална реакция и неутрализира киселините, които се получават при ферментацията на захарите в устата и разрушават зъбния емайл. Млечнокиселите бактерии в киселото мляко потискат развитието на микроорганизмите в устната кухина, които предизвикват ферментацията. Сирената действат защитно, поради високото си съдържание на калций, белтък и фосфор.

#### **Кои са възможните вредни ефекти на млякото и млечните продукти?**

Млечното масло, сметаната, пълномаслените млека и сирена при голямата им консумация могат да бъдат значителен източник общо на мазнини и на наситени мастни киселини в диетата. Високото съдържание на мазнини увеличава риска от [свръхтегло и затлъстяване](#). Голямата употреба на високо маслени млечни продукти и млека се свързва с по-голяма честота на [сърдечносъдови заболявания](#) и рак на простатата и бъбреците. Затова се препоръчва консумацията на мляко с намалено съдържание на мазнини (2% и по-малко), употребата на ниско маслена извара и сирена, ограничаване на маслото и сметаната.

По рядко при децата и много по-често при възрастните хора се наблюдава недостатъчност на ензима лактаза, който разгражда млечната захар. Това е свързано с различни оплаквания ♦ стомашни спазми и болки, газове, разстройство. При такъв проблем не трябва да се консумира мляко, особено прясно мляко. Може да има нужда и от ограничаване на сиренето, независимо, че в него има минимални количества млечна захар. Някои хора обаче при взимане на препарати, съдържащи ензима, могат да понесат мляко и млечни продукти. Ако се налага тази група храни да не се консумират, има вероятност от появата на нужда от допълнителен прием на калций.

Трябва да се знае, че ранното въвеждане на мляко (преди 9-ия месец) при кърмачетата увеличава риска от развитие на алергия към млякото. Козето мляко предизвиква по-малко алергии в сравнение с кравето. Голямата консумация на мляко (1 литър дневно и повече), особено от малките деца може да доведе до анемия. Причината е, че млякото е бедно на [желязо](#) и прекалената му консумация не дава възможност за приемане на достатъчни количества други храни, добри източници на този минерал. Ранното въвеждане на мляко и голямата му консумация в ранното детство увеличават нивата на антителата към кравето мляко и повишават риска от развитие на автоимунното заболяване [инсулин зависим диабет](#) при децата, които имат родител с това заболяване.

При сиренето, от млечния белтък в продукта се образува аминът тирамин, който може да предизвика мигрена при някои хора.