



MLIEKO

fosfor – 20 % dennej spotreby Rovnako ako vápnik a vitamín D, aj fosfor je nevyhnutný na tvorbu a udržanie pevných kostí.

Pomáha pri premene jedla, ktoré zjeme, na [energiu](#).

Mlieko obsahuje dôležité bielkoviny, [tuky](#), sacharidy, vitamíny a minerálne látky.

Najväčší benefit z mlieka spočíva vo vysokom obsahu vápnika. **Tento minerál potrebujú deti a dospievajúci pre správny vývoj kostí a zubov, budúce mamičky pre zdravý vývoj plodu, dospelí pre pevnosť a optimálnu hustotu kostného tkaniva, správne fungovanie**

srdcového svalu, dobrú zrážavosť krvi a bezchybnú činnosť nervovej sústavy.

Nedostatok vápnika v seniorskom veku urýchľuje rozvoj osteoporózy, ktorá ohrozuje nielen ženy v menopauze, ale aj mužov.

Pohár mlieka bol kedysi symbolom zdravia, dnes v jeho spotrebe hlboko zaostávame za európskym priemerom. Z hľadiska výživy sa mlieko stalo predmetom vášnivých diskusií.

Odporcovia mlieka tvrdia, že ľudskému organizmu škodí a podporuje vznik rôznych ochorení – migrény, hnačky, astmy, artritídy, dokonca i ochorenia srdca. Podľa nich

mlieko zahlieňuje, vyvoláva alergie a nechráni pred osteoporózou, práve naopak – odvápnjuje kosti. **Obhajcovia mlieka ho zas zaraďujú medzi základné potraviny, nevyhnutné pre kvalitnú a zdravú výživu v každom veku.**

Deti potrebujú denne 400 až 900 mg vápnika, dospievajúci 1 200 mg, budúce mamičky až 1 400 mg. V

100 ml mlieka sa nachádza okolo 120 mg vápnika bez ohľadu na to, či je plnotučné

alebo odtučnené. Keď budete piť mlieko s nízkym obsahom tuku, získate vápnik

a nepriberiete. Ľudia, ktorí pravidelne pijú mlieko, majú väčšiu šancu byť štíhli, ako tí,

ktorí mlieko nepijú vôbec. Vysoká hladina vápnika v tele pomáha aj pri chudnutí, pretože

podporuje štiepenie telesného tuku a zabraňuje tvorbe nových

tukových buniek. Mlieko však treba brať ako jedlo, nie nápoj,

a započítať ho do denného energetického príjmu.

