

Abstrakt:

Nutriční hodnota mléka a rostlinných nápojů

Ing. Jiří Kopáček, CSc. – Českomoravský svaz mlékárenský z.s.

Doc. Ing. Šárka Horáčková, CSc. – VŠCHT, Ústav mléka, tuku a kosmetiky

Mléko můžeme označit za komplexní potravinu, ze které získáváme významné makroživiny (plnohodnotné živočišné bílkoviny, lehce stravitelný mléčný tuk a cenný mléčný cukr), ale také mikronutrienty, zejména minerální látky a důležité vitamíny přispívající ke správnému fungování našeho těla a důležité k udržení dobrého zdraví ve všech fázích života. Na mléko nelze pohlížet pouze jako na součet zastoupených živin, ale je nutné přihlídnout k efektu tzv. „matrice“, protože mezi živinami probíhají významné a pro život člověka prospěšné interakce. Mléko a mléčné výrobky jsou tedy považovány za důležitou součást zdravé a vyvážené stravy. Proto stravovací poradenství v celé Evropě doporučuje zařazování 3–4 porcí mléčných výrobků denně s důrazem na jejich konzumaci zvláště u dětí a starších osob. V poslední době se však rozmáhá mylná představa, že lze mléko nahradit nápoji na rostlinné bázi a jejich rozšíření na trhu posiluje. Výhody mléka ale u rostlinných nápojů prokázány nebyly, neboť ty jsou při svém zpracování toliko obohacovány a formulovány tak, aby částečně napodobily nutriční přínos mléka. Nutrienty obsažené v rostlinných nápojích netvoří výživovou matici, a jejich biologická hodnota bílkovin je až o 10–30 % nižší než v případě bílkovin mléka. Neexistuje žádný vzorec, podle kterého by mohlo být jedinečné složení mléka a mléčných výrobků napodobeno a k dispozici nejsou ani vědecké důkazy, které by podpořily zdravotní přínosy výrobků na bázi rostlinných substrátů.