



Viete že mlieko pri častej konzumácii zahlieňuje organizmus a prečo?

..

Pretože už to nie je pravé mlieko ako sme ho poznali voľakedy, priamo čerstvo nadojené od kravy, alebo od kozičky.

Teraz sa mlieko odstreďuje od tuku, milióny živých prírodných mikroorganizmov sa v sekunde zabije ultravysokotepeľným ohrevom.

Presne toto sa udeje aj v mlieku po ultravysokotepeľnom ohreve.

Zostane len biely riedky mŕtvy odpad, ktorý sme pomenovali **MLIEKO**.

ODTUČŇOVANIE A PASTERIZÁCIA ZABÍJAJÚ ŽIVOT V MLIEKU

Poznáme viaceré druhy pasterizácie:

Dlhodobá – mlieko zohrejeme na 63 – 65 °C po dobu 30 minút

Krátkodobá /šetrná/ – mlieko zohrejeme na 71 – 72 °C po dobu 30 sekúnd

Vysoká – mlieko zohrejeme na 85 – 95 °C po dobu pár sekúnd

Trvanlivé mlieko, ošetrené ultravysokotepeľným ohrevom, čo predstavuje teplotu 135 °C na 1 až 2 sekundy,

Mlieko síce získa trojmesačnú trvanlivosť, ale to za cenu zabitia všetkých prírodných mikroorganizmov. Z tohto mlieka výživu do tela nedostaneme.

Nehovoriac o tom, ak je aj nízkotučné.

Vyššie teploty pasterizácie negatívne ovplyvňujú okrem iného aj vstrebávanie niektorých minerálov vrátane vápnika, železa a zinku.

Z materského mlieka sa zužitkuje vápnik asi na 80 %, z kravského 45 %.

Po tepelnom spracovaní je využiteľnosť vápnika len 25 %.

Tuk v mlieku je zárukou zdravia !

Mlieko s vyšším obsahom tukov si oproti nízkotučným zachováva cenné vitamíny A, D, E a K a karotény. Tie vyžadujú hlavne tuky.

Preto je nebezpečné nahradiť plnotučné mlieko nízkotučným najmä u detí, ktoré tieto vitamíny k životu potrebujú.

Hlavne vitamín D, ktorý podporuje vstrebávanie vápnika do kostí a do zubov.

Napríklad v 1 ml. mlieka sa nachádza asi 2 až 6 miliárd tukových guľôčok.

Lenže tuk v mlieku nie je tuk, aký odrezávame napríklad z mäsa.

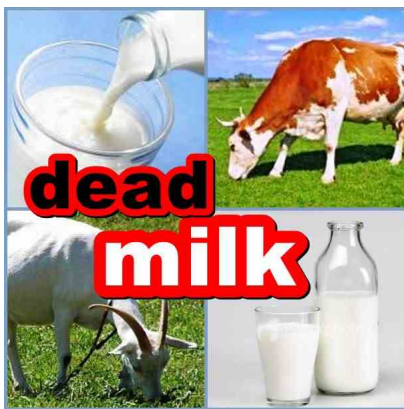
Samotný mliečny tuk tvoria glyceroly mastných kyselín, voľné mastné kyseliny, fosfolipidy, steroly, estery.

Mastné kyseliny tvoria až 85 % mliečneho tuku. Mastné kyseliny sú vo forme acylglycerolov mastných kyselín.

V mliečnom tuku je okolo 140 mastných kyselín, v ktorých sú rozpustené vitamíny A, D, E, K a niektoré farbivá- karotenoidy.

Povrch tukových guľôčok je pokrytý obalom, ktorý tvorí lecitín, ako fosfolipidová vrstva priamo na tuku. Tvoria ju lecitín, kefalín, cerebrozidy, sfyngomyelín, cholesterín, karotenoidy a vitamín A. Odstredením mlieko stráca práve tieto pre telo užitočné látky!!!

A stále nie je celkom preskúmané, čo takto upravené mlieko proti prírode robí s našim organizmom.



Na Harvarde uskutočnili výskum na 115 000 zdravotných sestrách.

Z pokusu vyplynulo, že ženy, ktoré dávali prednosť nízkotučnému mlieku a nízkotučným výrobkom mali problémy s ovuláciou.

Na základe pokusov vedci zistili, že viac ako 2 nízkotučné výrobky denne zvyšujú riziko neplodnosti u žien o celých 85 percent!

Preto už nikdy nekúpime trvanlivé a odtučnené mŕtve mlieko. Škodí hlavne deťom.

Kupujeme len čerstvé, najlepšie ráno nadojené od kozičky :)

[Mapa rozmiestnenia mliečnych automatov v SR](#)

Najhoršia situácia je v mestách, kde nemáme možnosť si kúpiť čerstvo nadojené mlieko.

Vďaka mlieku telo získava vitamíny A a B, vápnik, fosfor, železo, proteíny, zinok, atď.

Jediným možným zdrojom vápnika z kupovaných mliečnych výrobkov je kyslá 12 percentná smotana a acidofilné výrobky s krátkou dobou trvanlivosti. Vápnik je aj v tvrdom syre.

Človek by mal piť čerstvé mlieko pravidelne, aspoň jednu šálku denne.

.

//

.