

CHVÁLA MLÉKA

Kravné mléko obsahuje asi 3,5 %–6,5 % mléčného tuku, 4 %–8,5 % mléčné sušiny. Hlavním proteinem je kasein (sýrovina). I přesto, že 88 % mléka zastupuje voda, je velice bohaté na vitamíny. Mléko obsahuje především vápník. Kromě něj však obsahuje také vitamín D (v tvrdých sýrech), který pomáhá vápník vstřebávat. Dále obsahuje vitamín B12, jód, thiamin (B1), který důležitý pro přeměnu sacharidů a pro dobrý stav nervů. Dále bychom v mléce našli taky selen, který zpomaluje proces stárnutí a přispívá k ochraně imunitního systému, draslík a hořčík.

Chvála kravského mléka

Mléko patří k základním potravinám člověka. Nyní se však stále více vědců zabývá výzkumem kravského mléka. Už od malička je každému z nás vrývána do hlavy věta „Pij mléko, je zdravé“. Ale opravdu je tak vhodné, jak všichni tvrdí? Každá potravina má svá pro a proti. Ale proč najednou přestat pít mléko? Mléko je hlavním zdrojem vápníku, a proto je ve výživě nemůže nahradit maso. Dále obsahuje bílkoviny stavební, transportní, obranné a další stopové prvky. Nebojte se proto dopřát si sklenici mléka, jogurtu či smetanu. **Sklenice (250 ml) polotučného mléka obsahuje: 3,75 g tuku, 11,75 g cukru, 8,25 g bílkovin, 292 mg vápníku.**

Gabriela Petrášová, In: <http://www.vareni.cz/trendy/mleko/>

Chvála koziho mléka

❑ Koží mléko je biologicky velmi významný nápoj, jeho složení je jiné než u mléka kravského. Obsahuje velké množství minerálních látek (vápník, hořčík, sodík, draslík a fosfor), dále stopové prvky (měď, zinek, mangan, titan, chrom a kobalt) a vitamíny A, B1, B2, B12, C, D, E a kyselinu listovou. Obsahuje vysoce hodnotné bílkoviny (kasein, albumin, globulin), velmi hodnotné a lehce stravitelné tuky, osm enzymů (především čerstvě nadojené mléko).

Množství bílkovin je vyšší než u mléka kravského, ale podstatný je rozdíl v jejich složení, a to je pravděpodobně důvod, proč někteří lidé snáší koží mléko lépe než mléko kravské. Lepší stravitelnost je dána jinými rozměry a složením tukových částic, které jsou rozptýleny v malých kuličkách, podobně jako u mléka mateřského. Koží mléko působí kladně na výstavbu a obnovu buněk,

podílí se na jejich ochraně před škodlivými vlivy prostředí a tím pomáhá našemu zdraví a kondici.

Při alergických kožních onemocněních (ekzém) může pomoci koupel s kožím mlékem a ve stravování lidí alergických na kravské mléko může významně obohatit jejich jídelníček. Objevují se informace o pozitivním působení koziho mléka v různých studiích a zprávách ve vztahu k prevenci proti nádorovým onemocněním, u onemocnění trávicího traktu, při stresu a migrénách. Koží mléko je biologicky velmi významná tekutina, která má odlišné složení než kravské mléko.

<http://www.kozifarma.cz>

❑ Složení koziho mléka způsobuje, že při jeho konzumaci je naše tělo chráněno před škodlivými vlivy životního prostředí a celou řadou nemocí. Ukázalo se, že je přírodním lékem pro nervovou soustavu, jeho pravidelné používání vede k odstranění nervových poruch. Může odstraňovat i důsledky stresu, úzkosti a poruch koncentrace. Proto švýcarští odborníci z oboru výživy zdůrazňují, že

❑ Za jednoho z největších škůdců lidského zdraví považuje většina západních dietologů, ale i léčitelů z Východu mléko. Kromě dr. Walkera i velký americký vědec Mac Ferrin, autor 84 knih o zdraví, neshledává v mléce nic dobrého. Tvrdí, že zejména kravské mléko nikdy nebylo přírodou určeno pro dospělého člověka, ale pro malé tele, které nemůže žrát tvrdou stravu. Nikdy proto nemáme pít mléko. Ani ráno, ani odpoledne, ani večer.

❑ Někteří lidé během 15–30 dnů při tzv. mléčné dietě pili pouze mléko a zlepšili si zdraví. Tady ovšem nepomohlo mléko, ale skryté hladovění. Pít mléka, zejména pasterizovaného (a k jinému se prakticky městský člověk nedostane), vyvolává zácpy, což mnozí lidé nevědí. Naše klouby tvrdnou stejně jako naše cévy a ztrácejí pružnost. Dr. Walker dodává: Kravné mléko je pro člověka ten nejzávadnější produkt a způsobuje mu různé nemoci z nachlazení, chřipku, bronchiální onemocnění, astma, sennou rýmu, zápal plic, tuberkulózu a zánět nosních dutin. K takovému závěru došel dr. Walker po půl století zkoumání účinků mléka.

❑ V kravském mléce je o 300 % více kaseinu než v mléce mateřském. Z kaseinu se dělají hřebeny a nejpevnější truhlářský klíč. Proto také lidské klouby a cévy tak rychle tvrdnou. Kasein se odděluje při odstředování mléka a můžeme si proto klid-

ně dopřát dvě lžice smetany do salátu (nebo syrovátku). Ale i tak se používání smetany nemá přehánět, zejména v zimě, protože ta, stejně jako mléko, vytváří mnoho slizu, který je příčinou nemocí z nachlazení (a obsahuje velké množství mléčného tuku).

(Podle J. Cingroše)

❑ „To samé platí samozřejmě i o jogurtu. V žádném případě ho nejete dohromady s ovocem (ani marmeládou apod.). Začal by ve vašem zažívacím ústrojí kvasit a hnít. Jezte jej samotný a na prázdný

NÁZORY NA MLÉKO

žaludek nebo si ho zamíchejte do salátové zálivky. Připravte si salát a smíchejte jej s jogurtem.“ (H. a M. Diamond)

❑ Východní národy připravují stravitelnější jogurtové mléko – jogurt zředí vodou, mírně přisolí a okoření rozemnutou sušenou nebo pokrájenou čerstvou mátou. Jogurtové mléko podávané chlazené osvěžuje organismus v horkých dnech a nemá takovou tendenci vyvolávat krční záněty jako chlazené mléko. Na povrch je možno nastrohat kousek okurky. Pokud pijeme mléko sladké – nezkrasujeme, neměli bychom je (zejména v horkých dnech a pokud jsme rozpaleni) pít chlazené – má silnou ten-



koží mléko je ideální nápoj k snídani pro děti i dospělé, jako přísun tělesné a duševní síly, kterou v každodenním životě potřebujeme.

Koží mléko může potlačit i velmi tvrdší onemocnění kůže. Na mnoha kožních klinikách v zahraničí se používá proti zarudlosti a zvlášť úporným vyrážkám, působí pozitivně i na žaludek a střeva. Koží mléko se nehodí ani k prevenci, ani k léčbě alergie na kravské mléko, jeho bílkovina je pro kojence stejně cizorodá jako bílkovina kravského mléka a určitá část dětí s alergií na bílkovinu kravského mléka reaguje také na bílkovinu koziho mléka.

Koží mléko není vhodné k výživě malých kojenců, protože obsahuje vysoké množství bílkovin, minerálních látek a tuku. Velké množství bílkovin a minerálů přispívá k nadměrné zátěži ledvin. **Na druhé straně má koží mléko nízký obsah vitamínů, je chudé na vitamín C, vitamín D, železo a kyselinu listovou a vitamín B12.**

<http://www.vapen.cz/farma-medicina-cze.htminternet>

denci provokovat krční záněty. Pijeme vždy jen malé množství 1–2 dl, aby sraženina, která vznikla v žaludku svým množstvím nevytvářela větší trávicí problémy. Pijeme po doušcích, které chvíli povolíme v ústech a promícháme se slinami. Mléko nehláme – stejně jako jiné potraviny.

❑ Přidání mléka do čaje neutralizuje protirakovinný účinek tříslovin, neutralizuje účinek fluoridu obsaženého v čaji proti kazu, jako i schopnost tříslovin stimulovat vylučování žaludečních kyselin (což je ovšem výhodné při žaludečních vředech a pálení žáhy). Přidávat do čaje či kávy můžeme navíc jen mléko kondenzované nebo smetanu, které nepůsobí sražení tekutiny v žaludku.

In: www.dariusz.cz

❑ V Indii se do mléka obvykle přidává šafrán, kardamom, a další aromatické koření. Jednak je číní lahodným, a také snižuje sklon k vytváření hlenů. Horké mléko také zklidňuje nervy. To pomáhá objasnit, proč je teplé mléko v mnoha kulturách tolik rozšířené jako uklidňující prostředek před spaním. A podle Ajur Vedy také hustý smetanový škraloup na mléce (který jsem vždycky s odporem odstraňoval) podporuje sílu a mužnost, zmírňuje ztrpklost, a zklidňuje žluč a nadýmání.

http://www.krisnuvudur.cz/farma-je_mleko_pro_kazdeho.html

Chvála ovčího mléka

V ovčím mléce je významné především příznivé spektrum mastných kyselin, vysoký obsah vápníku, zinku a jodu a vitaminů B1 a B2.

V Duryňsku bylo během laktace (duben až listopad 2004) sledováno složení ovčího mléka, jogurtu a sýra z hlediska hlavních živin, laktózy, mastných kyselin, vitaminů a minerálních i stopových prvků. Ovčí mléko obsahuje v porovnání s kravským více tuků a bílkovin, a s tím souvisí vyšší obsah sušiny. Vyznačuje se příznivým spektrem mastných kyselin (vysoký podíl esenciálních mastných kyselin, především n-3, mastných kyselin s krátkým a středním řetězcem a konjugovanou kyselinou linolovou — CLA).

Obsahuje vysoký podíl kyseliny máselné, která se v pokusech na zvířatech a in vitro projevila jako antikarcinogenní proti rakovině prsu a střeva. Účinky proti rakovině a proti diabetu jsou připisovány CLA, která je v ovčím mléce bohatě zastoupena. Diskutuje se i vliv této kyseliny na látkovou přeměnu tuků, na ukládání tuku v těle, na vytváření kostí a na imunitní systém. Mastné kyseliny se středním řetězcem jsou pro ovčí mléko také charak-

teristické a pro snadnou stravitelnost se uplatňují při léčení nemocí trávicího traktu. Zvýšený podíl n-3 kyselin se projevuje vytvářením eikosanoidů řady n-3 s příznivými protizánětlivými, antitrombotickými a tuky snižujícími účinky.

Analýzy potvrdily vysoký obsah vápníku, zinku a jodu, který je uváděn v literatuře. V porovnání s kravským mlékem je obsah vápníku asi o 70 % vyšší. To může příznivě působit na hustotu kostí a proti osteoporóze. Vyšší než v kravském mléce je i obsah hořčíku a fosforu. Z vitaminů je v ovčím mléce zvlášť vysoký obsah vitaminů B1 a B2.

Vzhledem k chuťovým vlastnostem i složení znamená ovčí mléko a výrobky z něho velmi vhodně obohacení stravu.

Deutsch. Lebensm. Rdsch., 100, 2004, č. 11, s. 425-430



Proč a jak používat ve stravě kozí mléko

Že je kozí mléko výživnější než kravské, to není jisté pro mnoho mladých lidí tajností. Ale otázka občas zní: zda převažují či nikoliv. Tady je odpověď jen jedna: víte-li bezpečně, že koza je zdravá, není nutno ho převažet, nevíte-li, pro jistotu zahřejte alespoň na teploty okolo 70 °C, než je budete pít.

Kozí mléko má své uplatnění při léčení chorob plicních, což je snad všeobecně známé, vždyť i v sv. Hildegardy lze číst: „*Trpí-li někdo na plíce, ať pilně pije kozí mléko a uzdraví se.*“

Kozí mléko pomůže také astmatikům a nemocným s kožními chorobami, včetně neurodermitid a tzv. dermo-respiračního syndromu, což jsou nemocní, kteří trpí kombinací častých bronchitid až astmatu a kožních afekcí od ekzémů jak atopických, tak i alergických, ale také již zmíněnou neurodermitidou.

Astmatikům velmi pomůže tzv. karamelizované kozí mléko – to je třtinový sušený cukr (karamelizovaný) a kozí mléko, ať už tedy nevařené či vařené. Stejně zdravé jsou i produkty z kozího mléka, tedy kozí sýry a tvaroh. (Dokonce můžete dostat i kozí máslo – farma Břeží – pozn. red.)

Dotazy typu, zda kozí mléko pomáhá proti rakovině, jsou značně zavádějící, protože je vždy v první řadě nutné vědět, který orgán je nádorem postižen, v jakém stádiu je choroba a jaká je léčba lékařem. Pak se dá mluvit o další léčbě výživou, protože o ničem jiném u kozího mléka není řeč.

Srovnávání kozího mléka s kravským není možné také možné. Kozí mléko obsahuje mnoho tuků i vápníku, ovšem je tu jedna zásadní věc. Mléko zvířat, ať už jakékoliv, není v podstatě určeno pro člověka jako výživa, ale jako lék. Mléko kravské obsahuje tolik živin, aby bylo schopno u potomstva skotu postavit za krátkou dobu velkou kostru – což u člověka samozřejmě není nutné. Koza je ostatně konstitučně o mnoho menší než kráva, takže i z tohoto hlediska je pro člověka přijatelnější.

Z kozy není pro člověka zdravé jen mléko, ale i maso, játra, ale zase opatrně, pro toho kterého ne-

mocného. U sv. Hildegardy na toto téma např. čteme: „*Kozí maso ať jedí ti, kteří mají slabé, lomivé vnitřnosti.*“ Oněmi lomivými vnitřnostmi se rozumí zejména sklony k vředovým chorobám trávicího ústrojí a k tvorbě kýlů.

Dále: „*Kdo má bolesti žaludku, ať si opeče kozí játra a ji je až do půli srpna, vyčistí mu to žaludek jako dobrý lék.*“ Při zánětech žaludku máme jíst kozí maso vařené spolu s pelyňkem černobýlem.

Jak je tedy vidno, není téma „koz“ tak úzké a nedá se zjednodušit jen na koza = mléko. A protože se při používání s dovětkem „často“ jedná vždy o člověka nemocného, měli bychom si uvědomit, že prevenci chorob lze provádět pestrou stravou včetně kozího mléka, masa a jater, ne však inenzivně pod heslem „čím více, tím lépe.“

Waltraud GREGOROVÁ



Velbloudí mléko má více vitamínu C a méně kalorií

Velbloudí mléko přispívá ke snižování hladiny cukru v krvi u diabetiků.

Chovatelé velbloudů z indického státu Rádžasthán nabízejí turistům zmrzlinu z velbloudího mléka. To obsahuje jen málo kalorií, a přispívá tak k udržení nižší hladiny cukru v krvi. Zmrzlinu si návštěvníci mohou dát ve dvou chuťových variacích: šafrán s pistácií nebo vanilka s jahodou.

Jde o projekt, jehož cílem je nejen seznámit turisty s tímto produktem, ale také pomoci chovatelům velbloudů z regionu města Džaisalmer, které postihlo sucho. Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO) uvádí, že velbloudí mléko má třikrát více vitamínu C než mléko kravské a je bohaté na železo, vápník a obsahuje nenasycené kyseliny. „Je známo, že velbloudí mléko přispívá ke snižování hladiny cukru v krvi u diabetiků. V další etapě projektu chceme mléko nabízet diabetikům ve městech,“ prohlásila koordinátorka projektu Ilse Kohlerová-Rolfsonová.

V Indii podle zdravotníků poroste počet diabetiků, protože obyvatelstvo stále více konzumuje nápoje a pokrmy bohaté na sacharidy. Velbloudí mléko se již dnes prodává jako dietetický prostředek v zemích Perského zálivu a v některých afrických státech. V indickém Rádžastháně se v posledních deseti letech snížil počet velbloudů o 50 procent. Nejchudší chovatelé prodávají velbloudí samice na jatka a samce si ponechávají jako tažná zvířata.

ad, iDNES.cz, ČTK,

Ilustrační foto (Autor: Profimedia.cz)

EKOFARMA BŘEZÍ

Chovatelská farma a výrobce produktů z kozího mléka zahajuje pro všechny příznivce jarní sezónu 2007

24. března od 9 do 18 hodin

Farma pro vás nabízí malé posezení spojené s nabídkou letošních jarních výrobků z kozího mléka, např. bílé a ochucené kozí sýry, tvaroh, mléko a bylinkové pomazánky.

- ♦ Prohlédnout si můžete ekologický chov koz, nyní na jaře rozmnožený o několik desítek malých KÚZLÁTEK a spojený s případným rozhovorem s chovateli o tom, co vás zajímá.
 - ♦ V letošním roce 2007 je malá prodejna na farmě obohacena též o biopotravinu od dodavatelské firmy Bio*nebio se zajímavým sortimentem sušeného ovoce a ovocných sirupů a jako novinku je zde možné prohlédnout si a zakoupit potravinářské výrobky z konopí v biokvalitě, zvlášť určené pro děti s bezlepkovou dietou od firmy Hemp-production s.r.o.
 - ♦ Rádi zde uvidíme naše zavedené odběratele i nové zákazníky, především rodiny s dětmi, kolegy farmáře a každého, koho zajímá ekologický chov koz.
 - ♦ Naše farma je doporučena jako zastávkové místo na cyklotrase Blatenskem, uvítáme u nás tedy i cykloturisty. Najdete nás na rozmezí Jihočeského a Středočeského kraje, 15 km od Blatné, 15 km od Rožmitálu pod Třemšínem a 90 km od Prahy, směr Příbram.
- Kozí farma Břeží a její kůzlátka se těší na vaši návštěvu právě 24. března 2007. Provoz a nákup na farmě je každodenní i o víkendy, můžete se však objednat na tel.: 607 914 730 nebo e-mailem citterbartova@tiscali.cz. www.ekofarmabrezi.cz**

