

Produkty mleczne

Powiatowa Stacja
Sanitarno – Epidemiologiczna
we Wrześni



Klaudia Zbieranek

Nabiał- produkty mleczne

Nabiał czyli produkty spożywcze otrzymane z **mleka**.
Zwierzęta, które dają mleko to **kozy, owce, krowy**.



Produkty mleczne

W **mleczarni** z mleka wytwarza się:

- masło,
- śmietanę,
- śmietankę,
- białe i żółte sery,
- jogurt,
- kefir,
- lody,
- koktajle mleczne,
- maślanę,
- mleko i mleko w proszku,



Mleko

Mleko jest jednym z najbardziej wartościowych produktów spożywczych. Jest dobrym źródłem wysokowartościowego białka i witaminy B, A i D.

Mleko jest źródłem łatwo przyswajalnego wapnia - składnik zębów i kości.

Powinno się pić co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie!



• Niektórzy nazywają mleko „**POKARMEM BOGÓW**”

Dlaczego produkty mleczne są zdrowe?

Produkty mleczne zawierają:

- **Witaminę A**- wpływa na wzrok, skórę i włosy,
- **Witaminę B1**- niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, pokarmowego i skóry,
- **Witaminę B2**- ważny dla krwi,
- **Witaminę B6**- zmniejsza objawy stresu i zmniejsza objawy trądzik,
- **Witaminę B7**- wspomaga pracę tarczycy, dba o włosy,
- **Witaminę B12**- zapobiega anemii i wpływa na wzrost,
- **Witaminę D**- ważne dla zębów i kości,
- **Witaminę E**- poprawia stan skóry,



Dlaczego produkty mleczne są zdrowe?

Produkty mleczne zawierają:

- **Wapń**- budulec kości i zębów,
- **Fosfor**- odpowiedzialny za stan kości,
- **Potas**- reguluje gospodarkę wodną organizmu i ciśnienie krwi,
- **Magnez**- wspomaga pracę komórek nerwowych,
- **Białko**- składnik skóry, włosów,
- **Kwas mlekowy**- poprawia stan skóry i odporność,
- **Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe**- zapobiega przesuszeniu skóry,
- **Lipidy**- chroni skórę,



Produkty mleczne to źródło wapnia !

Pamiętaj !

wapń jest budulcem układu kostnego oraz zębów, przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi, utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni i układu nerwowego.



Mleko

3,2% tłuszczu

→ 118 mg/100g



Jogurt naturalny

2,5% tłuszczu

→ 214 mg/100g



Kefir

2% tłuszczu

→ 120 mg / 100g



Maślanka naturalna

1,5% tłuszczu

→ 103 mg / 100g



Ser żółty Edamski

→ 809 mg / 100g

Camembert

→ 386 mg / 100g



Ser brie

→ 342 mg / 100g

Ser twarogowy chudy

→ 96 mg / 100g



WAPŃ

MLEKO | Co warto wiedzieć?

Jedynym węglowodanem naturalnie występującym w mleku i jego przetworach jest laktoza

Tłuszcz mleka i jego przetworów jest nośnikiem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, **zwłaszcza witaminy A i D**

W mleku występują znaczące ilości **fosforu, magnezu, potasu i cynku**

Mleko i jego przetwory są cennym źródłem **najlepiej przyswajalnego wapnia**

Jedna szklanka mleka **zawiera około 240 mg wapnia**



Ministerstwo Zdrowia



Uczulenie na laktozę

Picie mleka może być niebezpieczne dla zdrowia tylko w jednej sytuacji: **w przypadku uczulenia na laktozę**.

Osoby nietolerujące laktozy reagują na mleko biegunką, wzdęciami i bólami brzucha.

Dzieje się tak, bo ich organizmy wytwarzają za mało laktazy.

W takiej sytuacji konieczne jest unikanie nie tylko samego mleka, ale także wszelkich mlecznych produktów.

Nie oznacza to, że mleko jest całkowicie zakazane, zwykle można po nie sięgać, ale w małych ilościach.

W sklepie można kupić **mleko bez laktozy**.



Mleko roślinne

Niektórzy nie tolerują **mleka**.

Dlatego zamiast pić mleka pochodzenia zwierzęcego, można pić mleko pochodzenia roślinnego:

- **mleko kokosowe**- najmniej uczulające mleko roślinne,
- **mleko migdałowe**- trzeba uważać, niektórzy mają uczulenie na migdały,
- **mleko sojowe**,
- **mleko ryżowe**,
- **mleko orzechowe**,
- **mleko owsiane**.



Dlaczego warto pić i jeść produkty mleczne?

- Pomagają utrzymać odpowiedni skład mikroflory jelitowej i ułatwiają prawidłowe trawienie,
- Ważne dla prawidłowego rozwoju wzrostu,
- Składnik zębów i kości,
- Zwiększa odporność organizmu,
- Korzystnie wpływa na skórę, paznokcie i włosy,
- Zmniejsza stres,
- Usprawnia krążenie krwi,
- Produkty mleczne są źródłem młodości,



Jak przechowywać produkty mleczne?

Produkty mleczne powinny być przechowywane **w temperaturze 2-6 °C.**

Prawidłowe warunki przechowywania świeżych produktów mlecznych w czasie transportu, w sklepie i w domu gwarantują zachowanie ich smaku, wyglądu i wartości odżywczych.



Źle przechowywane produkty mleczne

Kiedy świeży produkt mleczny jest przechowywany w zbyt wysokiej temperaturze to smak, wygląd i konsystencja produktu oraz walory zdrowotne mogą ulec zmianie.

Podwyższona temperatura przechowywania sprzyja również rozwojowi pleśni w produkcie.



Podczas zakupów ...

- Kupujemy produkty przed upływem ich terminu przydatności do spożycia,
- Sprawdzamy, czy kubeczki i pojemniki nie są wybrzuszone i uszkodzone,
- Podczas zakupów produkty mleczne wkładamy do koszyka na końcu zakupów,
- W ciepłe dni produkty mleczne umieszczamy w torbie termoizolacyjnej,
- Po powrocie do domu produkty mleczne umieszczamy w lodówce,



Ciekawostki o mleku

- Światowy Dzień Mleka obchodzony jest 1 czerwca i 25 maja,
- Najwięcej mleka pije się w Finlandii,
- Najpopularniejsze mleko pochodzi od krowy,
- W niektórych krajach pije się mleko od kłaczy, osła, bawoła, lamy, czy wielbłąda,
- Krowie mleko trawi się około godziny, kozie mleko trawi się 20 minut,
- Mleko to jedyny produkt zawierający wszystkie niezbędne składniki odżywcze,
- Herbata z mlekiem to bawarka,

