

Mliečny- biely deň

21.10.2021

Mlieko a jeho význam

Pestrá strava, obsahujúca všetky biologicky významné látky, je základom výkonnosti a zdravia ľudí. Mimoriadne postavenie v tejto oblasti má u dojčených detí materské mlieko a u detí a dospelých kravské mlieko. Mlieko a mliečne výrobky predstavujú jednu z najdôležitejších a nenahraditeľných zložiek ľudskej výživy. Medzi odborníkmi vo všeobecnosti panuje názor, že mlieko je takmer dokonalou potravinou. Obsahuje v dostatočnom a primeranom množstve a optimálnom pomere mnohé biologicky významné látky dôležité pre plnohodnotnú výživu. Sú to hlavne bielkoviny, tuky, cukry, vitamíny, minerálne látky a stopové prvky. V prospech mlieka svedčí aj fakt, že využiteľnosť živín obsiahnutých v mlieku je veľmi vysoká. Mlieko obsahuje 3 - 5 % tuku, ktorý je zložený z približne 140 rozličných mastných kyselín. Mnohé z nich sú esenciálneho charakteru, to znamená, že si ich ľudský organizmus nedokáže syntetizovať. Preto je nevyhnutné prijímať tieto kyseliny z potravín. Mlieko je aj zdrojom bielkovín, vitamínov a minerálnych látok. Napríklad v litri mlieka sa nachádza polovičná odporúčaná denná dávka bielkovín pre dospelého človeka. Obsahuje aj všetky vitamíny potrebné pre človeka. Sú to hlavne vitamíny z radu B - B1, B2 (riboflavín), B6, B12, ďalej vitamíny A, D, E a PP. Z minerálnych látok obsiahnutých v mlieku sú najdôležitejšie vápnik (1 100 - 1 200 mg/l) a fosfor. Ich vzájomná väzba v mlieku sa považuje za nevyhnutnú pri stavbe kostí a zubov.





Mliečko



Mliečko, mliečko, to je veda,
bez neho sa vyrásť nedá.
Bez neho vraj budem malý,
nebudem mať žiadne svaly.

Nebudem mať zuby zdravé,
ani pevné kosti práve.
Slabé zdravie, žiadne sily,
to veru nie, moji milí.

Teraz to už dobre viem,
hneď si mlieko nalejem.
Ponúknem ho všetkým vám,
veľa zdravia zaželám.



