

MÝTY O MLÉCE A MLÉČNÝCH VÝROBCÍCH

Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Ústav analýzy potravin a výživy,

Vysoká škola chemicko-technologická v Praze

Častým terčem mýtů je **mléko a mléčné výrobky**, přesto že mléko se konzumuje již několik tisíc let a spolu s mléčnými výrobky je neodmyslitelnou součástí stravy západní civilizace. Je to pro jejich příjemné senzorní vlastnosti, především chuť a vůni a obsah řady důležitých živin.

Těmto mýtům mnoho lidí uvěřilo a **vyřadilo mléko a mléčné výrobky ze svého jídelníčku**, což zvláště u dětí a starších lidí je pro jejich zdraví nepříznivé.

- Pozitivní není ani náhrada mléka rostlinnými nápoji („mléky“), zejména sójovými z důvodů:
- nižší biologické hodnoty bílkovin
- nízkého obsahu špatně využitelného vápníku (pokud nejsou obohaceny)
- obsahu přírodních toxických (včetně mykotoxinů) a antinutričních látek.
- Sušené sójové nápoje obsahují velmi malé množství extraktu sójových bobů a tudíž mají nízký obsah bílkovin a obsahují přidaný tuk o nevhodném složení mastných kyselin (nasycené mastné kyseliny nebo trans-nenasycené mastné kyseliny)
- Pro zdravou populaci by neměly sloužit jako náhrada mléka, protože se jedná o potravinu zcela jiného složení.

Složení sušených sójových nápojů je z hlediska výživového velmi nevýhodné.

Vybrané mýty o mléce

- Čerstvé mléko je zdravější než trvanlivé. Nejzdravější je „od krávy“.
- Mléko zahleňuje.
- Odborníci zastávají názor, že mléko není zdravé.
- Mléko je moc tučné, má moc kalorií.
- Mléko pro člověka není vhodné. Člověk je jediný savec, který pije mléko jiného savce.
- Mléko z obchodu je ředěné vodou a přidává se do něj řepkový olej.



Vybrané mýty o mléce

- Mléko není nutné pít, protože vápník je i v jiných potravinách.
- Odtučněné mléko má méně vápníku.
- Mléko způsobuje osteoporózu.
- Při alergii na kravské mléko je dobré pít mléko kozí nebo ovčí.
- Trvanlivé mléko obsahuje konzervanty.
- Nepijte mléko, obsahuje cholesterol a nezdravé živočišné tuky.
- Mléko je rizikový faktor vzniku cukrovky.

Mýty o jogurtech

- Jogurty nemají pozitivní zdravotní účinek – neposilují imunitu, nepodporují trávení apod.
- Probiotické kultury nemají pozitivní vliv na zdraví.
- Některé jogurty a další zakysané mléčné výrobky mohou být nebezpečné – poškození slinivky.
- Obsahují nebezpečný geneticky modifikovaný kukuřičný škrob.
- Smetanový jogurt obsahuje více vápníku.
- Jogurty obsahují nebezpečná "éčka".

Mýty o jogurtech

- Nejoblíbenější jogurty nejsou jogurty, ale zahuštěná obarvená hmota, která mléko neviděla ani z vrtulníku.
- Jogurt je jen atrapa.

Některé webové stránky s informacemi o jogurtech

- <http://www.dvojcata.cz/node/684939>
- <http://gastropcatering.blogspot.com/2010/11/zdrave-jogurty.html>
- <http://www.adastra.estranky.cz/clanky/zdravi/jsou-jogurty-opravdu-zdrave>

Vybrané mýty o tavených sýrech

- Tavené sýry se vyrábějí z nekvalitních surovin
- Tavený sýr je nevhodným zdrojem vápníku
- Tavené sýry odstraňují vápník z kostí, a proto se kosti snadno lámou
- Bílkoviny v tavených sýrech mají nižší biologickou hodnotu
- Tavené sýry jsou příliš tučné
- Tavený sýr je výrobek s nezdravým tukem
- Tavené sýry obsahují laciné margariny
- Tavené sýry jsou plné „éček“

Závěry.

- Důsledné převzetí některých klamavých informací může vést až k poškození zdraví.
- Řada lidí klamavým informacím věří (i lidé se vzděláním v příslušném oboru a studenti).
- Osvěta v oblasti výživy a potravin je tím velmi ztížena („jeden říká to, druhý ono a nevíte kdo má pravdu“ – Jan Cimický, psychiatr).
- Je ale nutné, aby skuteční odborníci častěji vystupovali v mediích a tím alespoň trochu „zřediti“ nepravdivé a klamavé informace.

Závěry.

- Významně by přispělo i převedení živnosti „nutriční poradce“ ze živnosti volné na živnost vázanou.
- Vymýtit mýty se nikdy nepodaří, je to „boj s větrnými mlýny“, ale přesto by se odborníci s přispěním státních orgánů měli snažit alespoň jejich vliv na obyvatelstvo snížit.



Výsledky ankety 2011

„Kde by jste hledali výživová doporučení?“
(Respondenti: 225 studentů různých VŠ)

Zdroj	Počet respondentů	%
Internet	183	82
Noviny	10	4
Lékař	70	31
Lékárna	26	12
Odborná literatura	125	56
Nutriční poradce	103	46

DĚKUJI VÁM ZA POZORNOST!



Bojujme všichni
proti mýtům, je to
záslužná,
i když mnohdy
nevděčná
činnost