***Istine i laži o mlijeku***

Mlijeko i mliječni proizvodi još su jedna skupina namirnica o kojoj

se puno priča i oko kojih su mišljenja podijeljena. Službeni je stav da je

mlijeko dobra i vrlo zdrava hrana (iako u *light* verziji), a brojni

alternativni pravci savjetuju da ga izbjegavamo ili čak potpuno

izbacimo iz prehrane. O čemu se ovdje radi, zašto vladaju takva

potpuno suprotna mišljenja, kome vjerovati i konačno: piti mlijeko ili

ne?

Sirovo mlijeko, pod time mislim na svježe nepasterizirano mlijeko,

prirodna je i zdrava namirnica, kao i svi mliječni proizvodi pripremljeni

od njega. Ovo je mlijeko izvanredan izvor nutrijenata, ali i vrlo važnih

korisnih bakterija kao što su lakto bakterije, za koje danas znamo da

igraju presudnu ulogu u jačanju imuniteta i zaštiti organizma od raznih

bolesnih stanja. Sirovo je mlijeko također izvrstan izvor vitamina,

minerala i enzima te sadrži punovrijedne bjelančevine i masnoće koje

čine građevinski materijal za tijelo.

Problem je u industrijskoj obradi mlijeka. Kako je to slučaj i s

velikim brojem drugih namirnica, industrijska obrada uništava i ovu

izvanrednu namirnicu i daje joj sasvim drugačija svojstva. Mlijeko koje

kupujemo u prodavaonicama pasterizirano je i homogenizirano.

Pasterizacija je proces kojim se mlijeko zagrijava na visokim

temperaturama da bi se uništile bakterije u mlijeku. Međutim,

pasterizacija potpuno mijenja njegovu strukturu. Osim što zagrijavanje

na visokim temperaturama ubija patogene bakterije, ono ubija i korisne

lakto bakterije i uništava brojne druge hranjive komponente. Visoka

temperatura, a posebno naglo zagrijavanje, potpuno mijenja strukturu
osjetljivih mliječnih bjelančevina koje denaturiraju i postaju vrlo teške
za probavu te potencijalno štetne za zdravlje.

Pasterizacija uništava enzime iz mlijeka potrebne za razgradnju i

probavu komponenti mlijeka, smanjuje sadržaj vitamina, denaturira

mliječne bjelančevine, onemogućuje apsorpciju kalcija iz mlijeka, ubija

korisne bakterije i promiče patogene. Ako ostavimo sirovo mlijeko na

sobnoj temperaturi, ono se neće pokvariti, nego ćemo dobiti kiselo

mlijeko, što je prirodan način produžavanja trajnosti mlijeka. To će se

dogoditi zato što korisne bakterije iz sirovog mlijeka drže pod

kontrolom množenje loših bakterija. No, pasterizirano mlijeko nema

korisnih bakterija koje bi ga čuvale od truljenja, jer su one uništene

pasterizacijom pa se pasterizirano mlijeko ne može ukiseliti, već samo

pokvariti.

Mliječna industrija tvrdi da se hranjiva vrijednost mlijeka

pasterizacijom ne mijenja. Naravno da će to reći kada se radi o

njihovom profitu. Činjenica je da zagrijavanje mlijeka uslijed

pasterizacije uništava ovu savršenu namirnicu na toliko mnogo raznih

načina da se ove dvije namirnice ne bi ni smjele nazivati istim imenom.

Evo nekih znanstveno potvrđenih činjenica o tome što se događa s

mlijekom tijekom pasterizacije:

Uništava se veći dio vitamina B6, B12, tiamina, folne kiseline,

vitamina C i D.

Deaktiviraju se životno važni enzimi (enzimi su biološki katalizatori

neophodni za absorpciju hranjivih tvari iz mlijeka).

Potpuno se deaktivira enzim fosfataza, neophodan za absorpciju

kalcija (ova dekalcifikacija pasteriziranog mlijeka može uzrokovati

osteoporozu).

Uništava se enzim lipaza potreban za razgradnju masnoće iz mlijeka.

Uništavaju se lakto bakterije (istraživanja pokazuju da lakto

bakterije čak i same pomažu u proizvodnji enzima laktaze koji nedostaje

osobama koje ne podnose mliječni šećer laktozu, što objašnjava

činjenicu da većina osoba netolerantnih na laktozu, bez problema mogu

piti nepasterizirano mlijeko).

Bjelančevine mlijeka mijenjaju svoju strukturu što dovodi do

alergija i kod djece i kod odraslih.

Laktoza (mliječni šećer) pretvara se u beta laktozu koja brže podiže

šećer u krvi (ovo dovodi do prekomjerne tjelesne težine i upravo je

obrnuto od uvriježenog mišljenja da se debljamo od punomasnog

nepasteriziranog mlijeka, jer nemasno mlijeko lakše dovodi do

debljine).

Uništava se beta laktoglobulin koji pomaže iskorištavanje vitamina

A u organizmu.

Wulzen faktor (anti-stiffness factor), tzv. faktor protiv ukočenosti,

nalazi se samo u negrijanom mlijeku (ta tvar štiti životinje i ljude od

ovapnjenja zglobova, artroze).

Uništava se četvrtina joda iz mlijeka (neophodan nam je za sintezu

hormona štitnjače koja između ostalog regulira metabolizam).

Uništavaju se prirodna antibakterijska svojstva mlijeka, kao i

svojstvo jačanja imuniteta (mlijeko postaje lako prijemčivo za loše

bakterije).

xx

Osim toga istraživanja pokazuju:

Konzumacija pasteriziranog mlijeka povezuje se sa dijabetesom tipa

1. Znanstvenici su u pasteriziranom mlijeku pronašli bjelančevinu koja

je možda “okidač” autoimune reakcije kojom se uništavaju stanice koje

proizvode inzulin.

Pasterizirano se mlijeko povezuje s rakom jajnika. Žene koje

konzumiraju pasterizirano mlijeko imaju tri puta veći rizik od oboljenja

raka jajnika.

Pasterizirano mlijeko povezuje se s multiplom sklerozom i

neplodnošću kod žena.

Pasterizirano mlijeko sadrži kolesterol-epoksid i kolesterol-oksid

(oksidirani kolesterol). Istraživanja su pokazala da oksidirani kolestrol

doprinosi razvoju raka i ovapnjenju žila.

xxi

Želite li i dalje piti pasterizirano mlijeko? Bojite se “mikrobiološkog

onečišćenja”, tj. da će se mlijeko pokvariti? Toga se ne treba bojati, jer

mlijeko ima vlastiti imunološki sustav! Nepasterizirano je mlijeko

jedina namirnica koja ima ugrađeni vlastiti zaštitni mehanizam. Svježe

mlijeko krave, ovce ili koze sadrži višestruke, prirodne, bioaktivne

komponente koje ubijaju strane bakterije koje dospiju u mlijeko! Ovo su

neke od njih: laktoperoksidaza, makrofagi, laktoferin, leukociti,

makrofagi, neutrofili, antitijela, srednje lančane masne kiseline i

lizozim. Za sprječavanje prodora stranih bakterija kroz želudac i crijeva

brinu se polisaharidi, oligosaharidi, mucini, fibronektini i

glikomakropeptidi. Da bi ojačali imunološki sustav aktivni su leukociti,

limfociti, imunoglobulini, antitijela, hormoni i faktori rasta. Osim toga

tu su korisne bakterije lactobacilli i bifidus bakterije, bifidus faktor i

B12 vezni protein. Sve ove komponente prisutne su i u majčinom

mlijeku, no što se s njima događa prilikom pasterizacije? Inaktiviraju se,

tj. uništavaju. Zagrijavanje mlijeka kod pasterizacije zapravo podržava

rast patogenih bakterija, jer uništava faktore koji sprječavaju rast

bakterija.

xxii

S pasterizacijom se počelo dvadesetih godina prošlog stoljeća, u

vrijeme kad je tuberkuloza bila česta, ali i druge zarazne bolesti

uzrokovane lošim zdravstvenim stanjem životinja i lošim higijenskim

uvjetima i metodama proizvodnje. Međutim, vremena su se promijenila

i danas se upotrebljavaju spremnici od nehrđajućeg čelika, strojevi za
mužnju i sustavi rashlađivanja te se provode stroge sanitarne inspekcije

čime pasterizacija postaje potpuno nepotrebna.

Industrija koristi naziv “svježe” mlijeko, ali je svako kupovno

mlijeko pasterizirano, čak i ono koje se naziva “svježim”. Razlika

između “svježeg” i “trajnog” mlijeka je u temperaturi i vremenu kojem

se mlijeko izlaže tijekom pasterizacije. Svježe se mlijeko zagrijava na

60 do 70 °C, najčešće u trajanju od 30 minuta, dok se trajno mlijeko

naglo zagrijava na temperature preko 130 °C (tzv. UHT proces) što mu

još više produžava rok trajanja. Tvrdnja da se mlijeko pasterizira radi

zaštite potrošača samo je još jedan mit, jer se zapravo mlijeko

pasterizira radi produžene trajnosti. Industrijska prerada također maskira

mlijeko loše kvalitete, jer se onečišćeno mlijeko koje sadrži patogene

bakterije pročišćava pasterizacijom i baktofugiranjem.

Drugi proces kojem se mlijeko izlaže je homogenizacija, tj.

razbijanje molekula masnoće pod velikim pritiskom radi sprječavanja

izdvajanja vrhnja na mlijeku. I ovo je vrlo neprirodan postupak jer

masnoća koju dobijemo više nema svoju prirodnu strukturu. Osim toga

iz mlijeka se uklanja (obire) masnoća pa kupovno mlijeko sadrži najviše

3% mliječne masti. Usporedbe radi, mlijeko koje kupujem izravno kod

stočara, od krava pasmine *Jersey*, sadrži preko 6% mliječne masti.

Mliječna mast sadrži vitalne tvari kao što su vitamini A, D i K2,

potrebne za optimalnu asimilaciju kalcija i bjelančevina. Bez njih kalcij

i bjelančevine postaju teže iskoristivi i potencijalno opasni. Mliječna je

mast također bogata kratkim i srednje dugim lancima masnih kiselina

koje predstavljaju zaštitu protiv bolesti i stimuliraju imunološki sustav.

Nadalje, mliječna mast sadrži vrlo vrijednu CLA (konjugiranu

linolensku kiselinu) koja ima snažno antikancerogeno djelovanje. Svi

ovi važni nutrijenti nestaju industrijskom preradom mlijeka.

Međutim, ključ za zdrave životinje i kvalitetno mlijeko je ispaša.

Kao što čovjek treba prirodnu hranu, tako je trebaju i životinje, a prava

prirodna hrana za krave je zelena trava u proljeće, ljeto i jesen te sijeno i
silaža zimi. Također je važan i boravak na suncu, jer kao što danje

svjetlo ima pozitivne učinke na hormonsku ravnotežu kod ljudi, tako

djeluje i na životinje.

Nažalost, krave se u masovnom (konvencionalnom) uzgoju hrane

žitaricama i sojom, a često i industrijskim otpadom, što ugrožava

imunološki sistem i kvalitetu mlijeka. Tu su nadalje i problemi

antibiotika, pesticida i hormona rasta, koji se dodaju životinjama. Sve

ovo mijenja sastav i kompoziciju masnoća u mlijeku. Mlijeko krava

koje se hrane komercijalno, žitaricama i sojom, sadrži manje omega-3

masnoće i više omega-6 te manje CLA. Vitamini A i D se drastično

smanjuju, a K2 potpuno nestaje. Da bi krava davala dobro i zdravo

mlijeko, i sama mora imati uvjete da živi prirodno kao krava.

Ne tako davno, prije modernih industrijskih metoda, ljudi su

naraštajima koristili i djeca odrastala na domaćem svježem

punomasnom mlijeku, prirodnom žutom maslacu, svježim domaćim

sirevima i vrhnju. Ako imate mogućnosti nabavljati domaće sirovo

mlijeko, to je nešto najbolje što možete učiniti za zdravlje svoje obitelji.

Priroda je stvorila savršen sistem i jedinstvenu prehrambenu namirnicu

koja se potpuno uništava pasteriziranjem. Jedan moderan i praktičan

način za distribuciju svježeg mlijeka su mljekomati, koji se sa

evropskog polako probijaju i na naše tržište.