

Pasterace zabíjí v mléce živiny

► Pasterací ztrácí lidské tělo schopnost využít například vápník, který je obsažený v mléce

Odmala slyší děti, že mají pít mléko. Že je to bohatý zdroj vápníku a živin a že prospívá zdraví. To je pravda, ale má to háček.

„Pokud bychom měli přistup k nehomogenizovanému nepasterovanému mléku, pak je jeho pítí zdraví prospěšné,“ říká nutriční poradkyně z centra Well-

„Pítí nehomogenizovaného nepasterovaného mléka by bylo zdraví prospěšné.“

M. DIVIŠOVÁ, NUTRIČNÍ PORADKYNĚ

nessia Monika Divišová. Pasterace slouží k zahubení veškerých patogenních a zdraví ohrožujících mikroorganismů. Ale bohužel odstraní i zdravotní výhody čerstvého, potravinářským průmyslem neošetřeného mléka. Tou hlavní je, že v jejím důsledku se zhoruje schopnost lidského těla využít vápník v mléce obsažený. Homogenizace zase zajistí, aby mléko mělo jednotnou texturu. „Odnesou to ale bílkoviny, které se roztrží na menší částice,

Pasterace



Co všechno může způsobit pasterace:

které pak mohou procházet střevní stěnou i bez enzymatického trávení, což může vyvolat alergické reakce.

A je tu ještě jeden negativní faktor: krmení krav. Producenci dnes nedávají krávám trávu, ale obiloviny. „Výsledkem je změna skladby tuků mléka a snížení obsahu velmi užitečné CLA, neboli konjugované kyseliny linolenové,“ vysvětluje Monika Divišová.

KAMILA HUDECKOVÁ
MF DNES

- **ničí bakterie**, a to i ty „prátelské“
- **snižuje** obsah původně přirozeně přítomných vitaminů a dalších mikronutrientů, například jodu, vitaminů B6 a B12 a C
- **mění** přirozeně přítomný jednoduchý cukr (sacharid), kterým je laktóza, na takzvanou beta-laktózu
- **ta** se velmi rychle vstřebává a po požití vyvolá stav zvaný hypoglykemie, tedy kritický pokles hladiny krevního cukru

Rady babiček

Babičky někdy radí, ať dítě, když je nemocné, nepije raději mléko, protože zahleňuje.

► **Je to pravda.** Kaseín, hlavní složka kravského mléka, lidské tělo netráví dokonale, proto vzniká hlen.

► **Ten se usazuje** v dýchacích cestách, dutinách, střevech i gynekologických orgánech.

Vápník v sobě ukrývá i listová zelenina

Tělo vápník potřebuje, ale ze samotného průmyslově upraveného mléka ho do těla v dostatečné míře nedostanete. Neznamená to, že byste mléko nebo mléčné výrobky neměli pít či jíst. Zkuste ale zařadit více zakančených neslazených výrobků. Ovšem vápník najdete i jinde, například v listové zelenině.

Kromě toho je zdrojem cenného vitamínu – kyseliny listové. „Kvalitním zdrojem vápníku jsou také semínka a ořechy, například sezam a mandle, mák, sardinky či sojové bobny,“ říká nutriční poradkyně Monika Divišová.

Na vstřebávání vápníku má velký vliv zejména obsah tuku. „Pokud je vápník konzumován ve stravě s příliš vysokým obsahem tuků, odchází z těla nevstřebán. Nadměrné vylučování vápníku do moče je také způsobeno nadměrnou konzumací sladkostí, kávy, alkoholu a koulením,“ potvrzuje odbornice. Coca-cola nebo tažené sýry jsou také zabijáci vápníku – obsahují fosforečnan, které vápník z těla přímo vyplavují. ● HUD

Impuls pro Metro

Jak získat dostatek energie, rádi Václav Krejčík, zakladatel power jógy u nás.

Když se večer naplete, rozhodně se dobře nevyšpíte. Spánek je důležitý proto, aby člověk nabral energii a zregeneroval celé tělo. To znamená, aby se stihl během té doby zregenerovat a nabrat tu sílu, kterou budete potřebovat na den.

A co pohyb? Někdo říká třikrát týdně fitness, někomu stačí jít pouze pěšky do práce...

Pohyb stačí jakýkoliv. Myslím si, že když půjdete na procházku, venčit psa nebo třebas i jen pěšky do práce, to vše je kvalitní pohyb. Samozřejmě je ideální, když jste i na čerstvém vzduchu. Takže pohyb dvakrát, třikrát týdně ano, ale není podmínkou jít cvičit do fitness centra.

IMPULS
Rázááádio

Pořad Zdraví na Rádiu Impuls poslouchejte každou neděli v 7.40 a 15.45.

Inzerce

Minerva VÝSTAVA ZDRAVÍ A ESOTERIKY
1. - 2. října 2011
od 10.00 do 18.00 v Michnově paláci, Újezd 450/40, Praha 1 - Malá Strana

• léčitelství • výživa • hubnutí • astrologie • výklad karet •

Program na www.minervazdravi.com, tel.: 777 556 871

Trpíte postherpetickou neuralgií?

(bolest vyvolaná po onemocnění pásovým oparem)

- Je Vám 18 a více let?
- Trpíte v současnosti postherpetickou neuralgií (PHN)?
- Vyskytla se u Vás v posledních minimálně 6 týdnech bolest vyvolaná po onemocnění pásovým oparem?