

Co warto wiedzieć o...

Mleku i przetworach mlecznych

Charakterystyka i rola

Mleko i produkty mleczne stanowią bogate źródło wielu składników odżywczych, w szczególności białka o wysokiej wartości biologicznej, dobrze przyswajalnego wapnia i ryboflawiny (witaminy B₂). Do grupy tej, oprócz mleka, należą m.in. mleczne napoje fermentowane (jogurty, maślanki, kefiry, mleko zsiadłe i in.), sery twarogowe, sery podpuszczkowe dojrzewające (żółte i pleśniowe) i topione.

Wartość odżywcza

Zawartość białka w mleku i jego przetworach jest zróżnicowana i waha się od 2–3,5% (śmietanka, mleko płynne, napoje mleczne), poprzez 10–20% (sery twarogowe), do 30–40% (sery podpuszczkowe). Białko mleka zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy.

Jedynym węglowodanem naturalnie występującym w mleku i jego przetworach jest laktoza. Jej zawartość w poszczególnych przetworach mlecznych jest zróżnicowana: najwięcej – jest jej w czystym mleku i serwatce, mniej w napojach mlecznych, serach twarogowych. Twarde sery dojrzewające mają niewielkie ilości tego cukru.

Zawartość tłuszczu w mleku i jego przetworach waha się w szerokich granicach: od ilości śladowych w mleku i napojach mlecznych odtłuszczonych do około 30-40% w serach dojrzewających i serkach typu fromage. Produkty o większej zawartości tłuszczu zawierają także więcej cholesterolu. W składzie tłuszczu mlecznego przeważają nasycone kwasy tłuszczowe (NKT), stanowiące 60–70% wszystkich kwasów tłuszczowych. Wśród wielonienasyconych kwasów tłuszczonych zawartych w produktach mlecznych (mleko, ser, masło) warto zwrócić uwagę na sprzężony kwas linolowy (CLA).

Tłuszcz mleka i jego przetworów jest nośnikiem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, zwłaszcza witaminy A i D. Ich zawartość w produktach mlecznych zależy od zawartości tłuszczu. Produkty odtłuszczone prawie całkowicie pozbawione są tych witamin. Mleko i jego przetwory są znaczącym źródłem witamin z grupy B, głównie ryboflawiny oraz witaminy B₁₂.

Mleko i jego przetwory są cennym źródłem najlepiej przyswajalnego wapnia. Jedna szklanka mleka, nie zależnie od ilości zawartego w nim tłuszczu, zawiera około 240 mg wapnia. Najwięcej wapnia (500-900 mg/100g) mają sery „żółte”, jednakże należy pamiętać, że zawierają one duże ilości tłuszczu, cholesterolu i charakteryzują się wysoką kalorycznością. Ponadto w mleku występują znaczące ilości fosforu, magnezu, potasu i cynku.

Wartość energetyczna

Wartość energetyczna mleka i przetworów mlecznych zależy przede wszystkim od ilości zawartego w nich tłuszczu, dlatego ważny jest wybór odpowiednich produktów. Sery żółte, topione, pleśniowe i śmietana zawierają więcej tłuszczu i mają wyższą wartość energetyczną. Zastępując produkty wysokoenergetyczne produktami mniej energetycznymi, można uzyskać znacznie niższą wartość energetyczną diety przy takiej samej spożytej ilości produktów.

PRODUKTY O NIŻSZEJ WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ (KCAL/100 G)		PRODUKTY O WYŻSZEJ WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ (KCAL/100 G)	
mleko 0,5% tłuszczu	39	mleko 3,2% tłuszczu	61
jogurt 0,5% tłuszczu	47	jogurt śmietankowy (ok. 8% tłuszczu)	139
kefir 2% tłuszczu	51	śmietana 18% tłuszczu	184
ser twarogowy chudy	99	ser twarogowy tłusty	175
		sery dojrzewające (żółte)	313-452

Czy wiesz, że...

- Niezależnie od zawartości tłuszczu w mleku i napojach mlecznych zawartość wapnia jest podobna.
- Niektóre z produktów mlecznych, szczególnie te o obniżonej zawartości tłuszczu (np. jogurty, serki, desery mleczne), są wzbogacane w witaminy A i D oraz wapń.
- Wśród przetworów mlecznych warto zwrócić uwagę na mleczne napoje fermentowane. Proces fermentacji, poza utrwaleniem mleka, poprawia strawność i przyswajalność szeregu zawartych w nim składników odżywczych, wzbogaca też mikroflorę mlecznych napojów fermentowanych. Do tradycyjnych napojów fermentowanych należą: mleko ukwaszone, kefir, jogurt, maślanka. Wśród nowej generacji wymienić można biojogurty, acidofilne mleka czy maślanki, zawierające szczepy bakterii o udokumentowanych właściwościach probiotycznych. W procesie fermentacji mleka laktoza ulega częściowemu rozkładowi, dlatego fermentowane napoje mleczne mogą być wykorzystywane przez osoby z nietolerancją tego cukru.
- Zawartość tłuszczu, witaminy A i D w mleku zależy również od sposobu żywienia krów: w okresie letnim jest ona większa niż w zimowym.