

Naozaj nie je maslo a mlieko zdraviu prospešné ?

Ing. Karol Herian, CSc., Žilina

V poslednom čase v našich médiách sa dáva príliš veľký priestor pre niektoré opakované neobjektívne tvrdenia o škodlivosti masla a mliečnych výrobkoch, kde sa tvrdí že mliečne výrobky i maslo nie sú zdraviu prospešné a všetko je len mýtus a samotní spotrebitelia, ale i producenti mlieka a ich spracovatelia sú z toho pohoršení (<http://style.hnonline.sk/gastro/1044494-igor-bukovsky-podrobil-maslo-a-mlieko-ostrej-kritike-nie-su-zdraviu-prospesne-je-to-mytus>). Vysoko si vážime odbornú zdatnosť týchto odborníkov vo výžive, ale nemôžeme predsa súhlasiť s tým, že mliečne výrobky nie sú zdravé a všetko je len mýtus. Takéto tvrdenia nemajú vo svete výživy u drvivej väčšiny odborníkov svoje opodstatnenie a toto tvrdenie môže mať u nás nielen nepriaznivý zdravotný dopad na našom obyvateľstve, ale má aj širší negatívny dopad na celú potravinovú prvovýrobu a to i s právnymi následkami.

Rozhodné stanovisko k takýmto závažným tvrdeniam o nezdravých mliečnych výrobkoch by mali dať naše zodpovedné orgány a nezaujati odborníci na výživu. Aj keď nie všetci sme odborníkmi na výživu, musíme sa pozastaviť už nad tým, že vo vyspelom zahraničí je podstatne vyššia spotreba mliečnych výrobkov ako u nás. Všetka celková spotreba mlieka a ml. výrobkov v západnej Európe je vyše 320 kg na osobu a rok, pritom v susedných Čechách je to 280 kg/osobu/rok a u nás je stále nízka spotreba a to iba cca 160 kg/osobu/rok. Je to podstatne menej aj ako je odporúčaná dáva spotreby mlieka (220 kg/osobu/rok). Pritom ľudia v západnej Európe sa dožívajú vyššieho veku ako u nás. Podobne je to aj so spotrebou masla. V krajinách EU je priemerná spotreba masla 4,6 kg/osobu/rok, pričom napríklad v Nemecku je to až 6,5 kg/osobu/rok a vo Francúzsku dokonca až 7.8 kg/osobu /rok. Pritom na Slovensku máme spotrebu masla iba 3,8 kg/osobu/rok. Vo vyspelých krajinách sa stále propaguje mlieko ako zdroj zdravej výživy a u nás je to často krát práve naopak.

V prvom rade spotreba mliečnych výrobkov je otázka zdravia, ale má to aj hlbší národohospodársky efekt v celom poľnohospodárstve, v ekológii i v zamestnanosti ľudí na vidieku. Treba sa nám naozaj zamyslieť „sedliackym rozumom“ či drvivá väčšina výživárov vo vyspelých krajinách sú nevzdelaní, keď podporujú spotrebu mlieka, kyslomliečnych výrobkov, syrov i masla ? U nás za posledné roky podstatne poklesla poľnohospodárska výroba a pritom máme nevyužitých tisíce hektárov pôdy, lúk i pasienkov. Už dovážame takmer polovicu našej spotreby potravín a nie sme už sebestační v spotrebe našich potravinových produktov. No u nás namiesto toho, aby sme sa vzchopili a dorábali si viac našich a zdravých potravín a podporovali ich zvýšenú spotrebu, dávame v médiách priestor na znevažovanie našich základných zložiek potravín, akými sú predovšetkým mliečne výrobky a nedoporučujeme ich konzumovať.

V žiadnom prípade netreba podceňovať rastlinnú stravu i ovocie, ale pritom aj živočíšne produkty ako je mäso, ale aj mlieko boli vždy zdrojom našej výživy. Niektoré národy východnej Ázie i Afriky doposiaľ spotrebávajú na výživu iba tieto produkty a to dokonca i bez konzumácie zeleniny a ovocia a dožívajú sa v zdraví vysokého veku. Ľudia staršieho veku u nás si možno spomínajú, že v povojnovom období sme na školách pravidelne dostávali v rámci medzinárodnej pomoci práve mliečne výrobky a to sušené mliečne kakao

a maselný tuk. To nám naši rodičia chodili pripravovať do školy ako výborný mliečno kakaový teplý nápoj spolu s maselným tukom na chlebičku na desiatu a my, ako malé deti sme boli veľmi spokojní akú máme dobrú a chutnú desiatu. Žiaľ dnes na školách v bufetoch už zriedka nájdeme mliečne výrobky a miesto toho deti kupujú a konzumujú viac sladkostí.

Za hlavnú príčinu našej nízkej spotreby mliečnych výrobkov je podceňovanie prínosu mlieka vo výžive a v zdôrazňovaní jeho tzv. negatívnych vlastností, ako že mlieko zahlieňuje, spôsobuje astmu, cukrovku a pod. V skutočnosti pravý opak je pravdou, lebo mlieko svojim zložením bielkovín, tukov, cukrov, minerálie, vitamínov a enzýmov patrí medzi najkomplexnejšie potraviny. V mlieku sa nachádzajú biologicky účinné látky s protirakovinovými, antimikrobiálnymi, imunostimulačnými, antisklerotickými i ďalšími užitočnými vlastnosťami.

V poslednom období sa často u nás spomína a často krát i znevažuje mlieko a najmä úloha masla vo výžive. Tu si treba uvedomiť, že v mlieku za dlhé tisícročia u cicavcov i ľudí sa v zložení ustálili všetky tie najpotrebnejšie výživné zložky, ktoré sú pre prežitie mláďaťa i ľudí nevyhnutné a to vrátane mliečnych tukov. Už iba z tohto dôvodu by sme si mali mlieko vážiť. Ono je vlastne nenahraditeľný výživový ochranný prostriedok a možno ho smelo označiť ako dar prírody. Zloženie mlieka a aj tukov však doposiaľ však nie je úplne preskúmané a nepoznáme ani všetky súvislosti ohľadom ich účinku a prínosu vo výžive a pre zdravie a z tohto dôvodu preto aj vznikajú rôzne názory na jeho zdravotný prínos. Ľudia by mali mať pred prírodou úctu a pokoru a nedomýšľať si, že môžu byť lepší a dokonalejší ako to, čo príroda za dlhé tisícročia sama i v samotnom mlieku vygenerovala.

Pokiaľ sa týka mliečneho tuku, tak ten obsahuje síce nasýtené mastné kyseliny, ale tie sú prevažne s krátkym, alebo stredným uhlíkovým reťazcom. Nasýtené mastné kyseliny s dlhým reťazcom nás nútia jesť toho veľa. Dôvodom je stúpanie negatívneho LDL cholesterolu, čo môže byť príčinou kardiovaskulárnych ochorení. Tuk s prevahou nasýtených mastných kyselín sa nachádza predovšetkým v živočíšnych produktoch ako je maslo, masť, šľahačka, klobása, syr a mäso. Najnovšie sa však už propaguje, že nie nasýtené mastné kyseliny sú problémom vo výžive, ale problémom je ich veľké množstvo.

Podľa prof. RNDr. Libora Ebringer, Dr.Sc. sú pre ľudský organizmus veľmi prospešné zvlášť mastné kyseliny s krátkym, alebo stredným reťazcom. Tieto sa podieľajú na znižovaní hmotnosti, telesného tuku, chránia pred vývinom rakoviny, zneškodňujú vírusy a choroboplodné baktérie. Tieto stredno dlhé mastné kyseliny sa používajú aj ako lieky vrcholovým športovcom i pre predčasne narodené deti. Z mastných kyselín s dlhým uhlíkovým reťazcom sú niektoré nevyhnutné pre naše zdravie, lebo ľudský organizmus si ich nedokáže vyrobiť. Sú to mononenasýtené a polynenasýtené mastné kyseliny. Mononenasýtená kyselina olejová, ktorá v tuku z kravského mlieka tvorí až 25 % a z tuku z ovčieho mlieka až 37 %, zamedzuje tvorbe „zlého“ LDL cholesterolu a poškodzovaniu ciev. Tieto polynenasýtené mastné kyseliny sú v mlieku vo forme omega-6 a omega-3 mastné kyseliny. Pre zdravie sú dôležité najmä omega-3 mastné kyseliny, ktoré sa vyznačujú protizápalovými a cievny rozširujúcimi účinkami. Mimoriadne užitočná je i konjugovaná kyselina linolová, ktorú poznáme ako CLA. Táto mastná kyselina zas bráni ukladaniu tuku

v tukových bunkách a urýchľuje jeho spaľovanie, čo má význam proti obezite, a aj proti rakovinovým účinkom a srdcovocievny m ochoreniam.

Mliečny tuk a tým aj samotné maslo je teda pre zdravie ľudí veľmi dôležité a to aj pre obsah vitamínov a to vitamínu A, D, E a K. Nie malý význam majú i bohaté aromatické látky v tukoch, ktoré dávajú maslu i smotane príjemnú maslovú arómu i chuť. Platí preto pravidlo, že čím viac tuku obsahujú mliečne výrobky, tak tým je tam aj viac vitamínov a tieto výrobky sú i chuťovo lahodnejšie a aromatickejšie. Obávanými masnými kyselinami sú predovšetkým transmastné kyseliny, ktoré sa vyskytujú najmä v stužených tukoch.

Keď po II. svetovej vojne sa začali šíriť poznatky o nežiaducich zdravotných účinkoch niektorých nasýtených masných kyselín, ktoré obsahuje v malom množstve aj mliečny tuk a pritom sa ignorovali pozitívne vlastnosti mliečneho tuku, začali sa vo veľkom presadzovať potravinárske i mliečne výrobky s nízkym obsahom tuku. V stravovaní ľudí sa to nahradzovalo zvýšeným príjmom uhlohydrátov, čo malo postupom času veľmi negatívny dopad nielen na rast obezity ľudí a viedlo to dokonca k zvýšeniu srdcovocievnych ochorení a k ďalším civilizačným chorobám akými je cukrovka, osteoporóza, a pod.

Najnovšie vedecké poznatky podporujú primeranú konzumáciu plnotučných mliečnych výrobkov vrátane masla a to v prepočte na mlieko v množstve 220 kg na osobu a rok. Však i v krajinách s vysokou spotrebou mliečnych výrobkov a to najmä syrov a masla (vyše 320 kg/osobu/rok) ako je Švajčiarsko, Francúzsko, Grécko, atď. je v týchto krajinách menej srdcovocievnych i rakovinových a iných moderných ochorení ako je tomu u nás.

Pri posudzovaní čo je zdravá potravina nemôžeme všetko posudzovať paušálne, lebo kvalita potravín a tiež mlieka závisí aj od kvality krmiva dojníc, od ekologického prostredia, v obmedzovaní chemických prídavkov, od šetrného spracovania počas technológie výroby atď. To je zas širší problém. Náš spotrebiteľ by si mal však viac všimnúť nielen cenu výrobku, ale aj zloženie výrobku, spôsob jeho ošetrovania a mal by poznať miesto výroby. Napriek tomu, že dnes už máme všetky potravinové i mliečne výrobky zdravotne nezávadné, môže byť medzi nimi kvalitatívny rozdiel. To však nemôže byť dôvod k celkovému znevažovaniu základných druhov našich potravín vrátane mliečnych výrobkov, ale núti nás to, aby sme sa viac zaoberali a spoznávali ich žiaducu kvalitu. Spoločnou snahou všetkých producentov i výrobcov mliečnych výrobkov je, aby sa ich kvalita sa neustále zlepšovala a pomáhala zdravej výžive a nášmu zdraviu. Tomto je aj poslaním Svetového dňa mlieka, ktoré sa oslavuje každý rok v máji.

V súčasnosti sa musíme zmieriť s tým, že každá potravina a zvlášť mlieko má svojich zástancov, ale má aj svojich neprajníkov. Komu majú teda bežní spotrebiteľia veriť, keď každá strana má svoje argumenty a sme svedkami, že i vyhlásenia mnohých odborníkov o zdravej výžive si často krát protirečia, alebo sa menia i názory samotných doktorov? Popri tejto úvahe nám ostáva dôverovať viac stáročným skúsenostiam našich predkov, keď mlieko i samotné maslo a syry boli bežnou masovou stravou a potvrdzuje to aj ich vysoká spotreba u vyspelých krajín aj v súčasnosti. Veľmi potešiteľné je, že sa začína s propagáciou mliečnych výrobkov a aj masla i na verejných festivaloch a slávnostiach. V poslednom čase sa predvádzali za účasti štátnych i odborných zástupcov nielen výroby syrov, ale aj propagácia výroby kvalitného domáceho masla, ako tomu bolo napr. na Syrárskom festivale v Mikulove, ale i v rámci programu Agrofilmu v Nitre.

Záverom možno z doterajších poznatkov zodpovedne tvrdiť, že mlieko a mliečne výrobky vrátane masla sú zdraviu prospešné a nie je to len mýtus, ale skutočnosť overená tradíciami u nás i v zahraničí. Naša spotrebiteľská verejnosť očakáva k týmto problémom masívnejšiu podporu našich nezaujatých zdravotníkov, výživárov a hlavne skúsených odborníkov. Doterajšie skúsenosti a zdravý rozum nám hovoria, že ideálna strava by mala byť vyvážená a pozostávajúca nielen z rastlinných zložiek, ale aj zo zdravých živočíšnych i mliečnych produktov. Netreba preto podľahnúť negatívnej propagácii o škodlivosti mlieka a aj samotné maslo môžeme smelo naďalej zaradiť do našej pravidelnej zdraviu prospešnej stravy.