**Nezabúdajme na prínos mlieka a mliečnych výrobkov pre zdravie ľudí**

**(** Príhovor ku Svetovému dňu mlieka)

Ing. Karol Herian, CSc., Žilina

 Vzhľadom na jedinečný prínos mlieka a mliečnych výrobkov pre zdravie ľudí, odborníci na výživu a lekári z vyspelých krajín už v r. 1957 odporučili, aby sa v celom svete slávil aj Deň mlieka, bez ohľadu na jeho pôvod. Oslava dňa mlieka nemá slúžiť na obchodnú propagáciu mliečnych výrobkov, ale má pripomenúť prínos mliečnej výživy pre zdravie ľudí a zvlášť detí. V posledných rokoch Medzinárodná mliekarenská federácia (IDF) presunula oslavu mlieka z tretieho utorka mesiaca máj na  Medzinárodný deň detí a to na 1. jún. Je to hlavne preto, lebo najmä deťom je potrebné pripomenúť prínos pre zdravie a naučiť ich konzumovať zdravé mliečne výrobky.

 Práve počas osláv Svetového dňa mlieka by sme aj u nás mali rozvinúť zvlášť na školách akcie, ktoré napomôžu zvýšiť spotrebu mlieka a mliečnych výrobkov, nakoľko nie v každej domácnosti sa dostatočne využívajú mliečne výrobky pri stravovaní. Taktiež pri školskom stravovaní a v školských bufetoch nie všade sa využívajú mliečne výrobky v dostatočnom sortimente a množstve. Pre  deti v školskom veku by sa malo podávať viac mliečnych výrobkov, ako sú napr. kyslomliečne výrobky, jogurty, tvarohy, syrové jedlá a pod. Spotreba mliečnych výrobkov je dôležitá i pre dospelých ľudí a pomocou vybraných druhov najmä fermentovaných mliečnych výrobkov možno pomáhať i pri liečení zdravotných problémov. Podľa odporúčaní skúsených odborníkov na výživu by každý z nás mal skonzumovať denne aspoň 2 dcl fermentovaných mliečnych nápojov, alebo 10 dkg syrárskych výrobkov. Deti by mohli konzumovať mlieko aj vo forme kakaa, alebo spolu s cereálnymi vločkami a pod. Veľmi dobré probiotické účinky majú i fermentované mliečne výrobky z ovčieho a kozieho mlieka.

 Mlieko a mliečne výrobky nie sú iba bežnou potravinou, obsahujú totiž veľmi dôležité látky, ktoré sú dôležité pre zdravú výživu ľudí a zvlášť detí. Predstavujú z hľadiska biologickej i energetickej hodnoty najvyrovnanejšiu a najcennejšiu potravinovú komoditu. Do budúcnosti vo svete sa preto považujú práve mliečne výrobky za podstatný zdroj potravín. Počet obyvateľov vo svete prudko narastá a sústavne sa znižujú plochy poľnohospodárskej pôdy a tým sa potraviny, vrátane mliečnych výrobkov celosvetovo stávajú strategickou surovinou. Z tohto dôvodu úlohou každého štátu by malo byť zabezpečiť ich  dobrú kvalitu a dostatočnosť podľa možností z vlastných zdrojov.

 Mlieko a mliečne výrobky sú jednou z kľúčových potravinárskych komodít, ktoré sa uplatňujú pri zabezpečení správnej výživy obyvateľstva. Tieto produkty obsahujú totiž nutrienty, ktoré sú významné pre vývoj detského ale i dospievajúceho organizmu. Predstavujú z hľadiska energetickej a biologickej hodnoty najvyrovnanejšiu a najcennejšiu potravinovú komoditu. Okrem toho, už samotná produkcia mlieka má aj širší socioekonomický prínos a to vo využití lúk a pasienkov, v zamestnanosti ľudí na vidieku a v samotnej krajinotvorbe a i  pri rozvoja agroturistiky.

 Celosvetová priemerná spotreba mliečnych výrobkov je 113 kg na osobu a rok. Z toho ale v Európe celkovo je spotreba 276 kg, v západnej Európe až 320 kg, v Českej republike cca 260 kg. Na Slovensku je v súčasnosti spotreba mlieka a mliečnych výrobkov len 176 kg a iba veľmi pomaly sa zvyšuje. Pritom uvedená súčasná spotreba zahŕňa i spotrebu mliečnych výrobkov a najmä syrov z dovozu.Spotreba kyslomliečnych výrobkov i syrov sa síce v posledných rokoch zvýšila, no stále je to podstatne menej o 40 – 60 % v  porovnaní s vyspelými štátmi. Spotreba mliečnych výrobkov z ovčieho i kozieho mlieka je na Slovensku iba 2 kg/osobu a rok, čo je až tri krát menej ako v EÚ.

 Od roku 1990 Slovensko prežilo podstatný pokles produkcie mlieka a taktiež  spotreby mliečnych výrobkov. Na Slovensku máme v rámci všetkých štátov EU najnižšiu produkciu mlieka v prepočte na obyvateľa a máme tiež jednu z najnižších spotrieb mlieka a mliečnych výrobkov. Súčasná spotreba mliečnych výrobkov je pod hranicou doporučenej spotreby 220 kg na osobu a rok a je pod hranicou aj nutričnej bezpečnosti.

Od vzniku samostatného Slovenska nemáme jednoznačnú poľnohospodársku i potravinovú stratégiu. Neustále sa znižujú výmery ornej pôdy a stále sa znižujú stavy hospodárskych zvierat. Však do r. 1989 sme až 30 % potravín i mliečnych výrobkov vyvážali do zahraničia a mali sme spotrebu mliečnych výrobkov až 253 kg na osobu a rok. V súčasnosti je v obchodoch iba 37 % potravinových výrobkov z vlastnej produkcie. Na Slovensku od r. 1990 klesol počet dojníc až o 75 %, úžitkovosť dojníc sa síce zvýšila takmer dvojnásobne, no produkcia i nákup mlieka klesol takmer na polovicu. Tento rapídny pokles produkcie mlieka nastal napriek tomu, že máme predpoklady na rozvoj poľnohospodárstva i potravinárstva. Máme predsa na Slovensku tisíce hektárov nevyužitých lúk a pasienkov na rozvoj chovu kráv, oviec i kôz a máme dlhoročné skúsenosti i tradície na spracovanie mlieka na kvalitné mliečne výrobky a pritom máme tisíce mladých ľudí nezamestnaných a v zahraničí.

 Mlieko a mliečne produkty obsahujú nutrienty, významné nielen pre vývoj detského a dospievajúceho organizmu, ale aj pre dospelých ľudí. Však biologická hodnota mliečnych bielkovín je zo všetkých potravín najvyššia. Využije sa ich až 90 % v prospech ľudského organizmu .

 Čerstvé, sladké mlieko je určené najmä pre deti, ktoré nemajú problém s jeho trávením. Mnohí dospelí ľudia však neobľubujú zvlášť konzumné mlieko, nakoľko majú problém s jeho stráviteľnosťou. Pribúdajúcim vekom totiž sa v ľudskom organizme stráca enzým laktáza, ktorý napomáha štiepiť laktózu na jej monosacharidy. Tým sa zhoršuje ich trávenie a ľudia získavajú k mlieku odpor. Pokiaľ však dospelí ľudia budú konzumovať kyslomliečne nápoje, jogurty, tvaroh, vykysnuté a zvlášť dobre vyzreté syry, tak tam sa už laktóza nevyskytuje. Tá sa fermentáciou mení na kyselinu mliečnu a takéto mliečne výrobky sú už zdravé a výživné pre všetky kategórie ľudí. Samotná kyselina mliečna má aj silné antimikrobiálne účinky, ktoré spôsobujú potláčanie nežiadúcej patogénnej mikroflóry. Taktiež enzýmy z kyslomliečnych baktérií mliečnych výrobkov natrávia mliečnu bielkovinu a uvoľňujú zdraviu prospešné bioaktívne peptidy. Fermentované mliečne výrobky obsahujú aj mnohé látky s antioxidačnými vlastnosťami a znižujú tak riziko rakovinových procesov. Konzumáciou fermentovaných výrobkov zlepšuje sa tiež imunita organizmu, zmierňujú sa alergie a zápalové ochorenia.

 Podobne, ako kyslomliečne nápoje i syry majú veľmi priaznivé účinky na naše zdravie. Bielkoviny syra, vitamín D a vápnik znižujú riziko kardiovaskulárnych ochorení, mŕtvice, koronárnej choroby srdca i cukrovky. Pravidelná konzumácia tvrdých a tučných syrov vedie k zvýšeniu hladiny HDL (dobrého) cholesterolu, čo zaisťuje lepší krvný obeh a zabraňuje vápenateniu ciev. Syry tiež chránia pred srdcovo-cievnymi ochoreniami a metabolickými poruchami. Taktiež vykysnutý ovčí hrudkový syr a aj bryndza zachováva všetky pôvodné zložky ovčieho mlieka a má tiež vynikajúce zdravotné účinky.

 Pri konzumácii mliečnych výrobkov netreba sa báť konzumovať mliečne tuky, ktoré sú tiež veľmi výživné a obsahujú rad vitamínov ako je vitamín A, D, E a K. Krátke a stredne dlhé mastné kyseliny sú pre organizmus užitočné, lebo podieľajú sa na znižovaní hmotnosti a chránia pred vznikom rakoviny. Veľmi dôležité pre výživu sú omega - 3 polynenasýtené mastné kyseliny, ktoré sa vyznačujú protizápalovými účinkami. Mimoriadne prospešná je tiež konjugovaná kyselina linolová (CLA), ktorá bráni ukladaniu tuku a chráni i pred srdcovými ochoreniami. Tých zdravotných prínosov je podstatne viac a ich vymenovanie by vyžadovalo viac časového priestoru.

Za posledných 30 rokov na Slovensku podstatne klesla výroba mliečnych výrobkov. Zlikvidovali sa veľké mliekarne a z pôvodných závodov ostala iba tretina. Nedostatok mliečnych výrobkov sa rieši dovozom mlieka a mliečnych výrobkov z krajín EÚ. Veľké naše i zahraničné mliekarne zabezpečujú podstatnú časť mliečnych výrobkov na našom trhu. No mnohí naši prvovýrobcovia začali si finalizovať mlieko cez miestne regionálne špeciality. Postupne sa už mnohí malovýrobcovia uchytili na trhu a dosahujú už dobré výsledky a to s kravský, ovčím i kozím mliekom i mliečnymi výrobkami. Už sa rozšírila výroba aj farmárskych jogurtov, tvarohov a najmä mäkkých syrov, bryndze, ale aj výroba zrejúcich polotvrdých syrov. Je potešiteľné, že kvalita týchto mliečnych výrobkov za dodržania náročnej hygieny a noriem sa podstatne zlepšila a spotrebitelia si už vedia vyhľadať svojich osvedčených výrobcov. Tu je potrebné dbať najmä na to, aby bola dodržaná zdravotná bezpečnosť výrobkov, t. j. aby fermentované výrobky najmä syry boli dobre vykysnuté a vyzreté a hygienicky ošetrené.

 Našim spoločným cieľom by malo byť postupne obnovenie našej potravinovejsebestačnosť. Od tohto cieľa sa potom odvíja celá rada aktuálnych úloh. Preto bude potrebné podstatne zvýšiť spotrebu najmä našich mliečnych a zvlášť fermentovaných výrobkov, syrov a mliečnych špecialít. Súčasne bude potrebné zvýšiť počty dojníc, oviec i kôz, lepšie využívať pasienky, lepšie zainteresovať mládež do poľnohospodárstva i potravinárstva a zvýšiť výrobu vlastných zdravých mliečnych výrobkov. Ukázalo sa, že tieto požiadavky sú zvlášť aktuálne v súčasnom období vírusovej epidémie.

 Pre ďalší rozvoj živočíšnej výroby bude potrebné získať mladých ľudí na prácu v poľnohospodárstve. Bude potrebné podstatne viac podporovať obnovu nášho poľnohospodárstva i potravinárstva, zastaviť pokles stavov hospodárskych zvierat, lepšie využívať pasienky, zvýšiť výrobu vlastných potravín i mlieka a podstatne zvýšiť samotnú spotrebu mliečnych výrobkov.

 Práve pri oslave Svetového dňa mlieka by sme sa mali zamyslieť nad spomínanými problémami a postupne robiť opatrenia aby aj Slovensko sa mohlo  zaradiť medzi krajiny, ktoré si dokážu vyrobiť dostatok vlastných potravinových produktov i mlieka a sú sebestačné.