**Pripomenutie na poslanie Svetového dňa mlieka**

Ing. Karol Herian, CSc., Žilina

Mlieko a mliečne výrobky od kráv, oviec i kôz majú svoje nezastupiteľné miesto pre zdravie a vo výžive ľudí na celom svete. Každoročne si to pripomíname zvlášť koncom mesiaca mája a začiatkom júna. V tomto čase sa organizujú na Slovensku mnohé významné podujatia zamerané na propagáciu a pripomenutie si prínosu mlieka a mliečnych výrobkov pre naše zdravie. V tomto čase u nás zvlášť naši ovčiari organizujú veľa pekných a významných podujatí, ako napr. Bačova cesta, Ovčiarska nedeľa a najmä Ovenálie. No v celom svete sa oslavuje a pripomína prínos mliečnych výrobkov pre naše zdravie najmä oslavou Svetového dňa mlieka, ktorý sa v posledných rokoch pripomína 1. júna na Deň detí.

Svetový deň mlieka, ako je známe vznikol už v r. 1957 vo Švajčiarsku na konferencii o výžive v Interlakene. Táto oslava to nie je obchodná reklama pre producentov a spracovateľov mlieka, ale Svetový deň mlieka by mal slúžiť najmä na pripomenutie si zdravotného prínosu mliečnych výrobkov pre všetkých ľudí.

Hlavné aktuálne úlohy vyplývajúce z poslania Svetového dňa mlieka sú : konzumáciou mliečnych výrobkov pomôcť ľuďom k zdravej výžive a pri riešení ich zdravotných problémov, účinnejšie presadzovať zdravú mliečnu výživu najmä u mládeže na školách a zvýšiť spotrebu mlieka a mliečnych výrobkov na požadovanú zdravotnú úroveň.

Ako zo súčasného stavu vo výžive vo svete vyplýva, (neustály nárast počtu obyvateľov a znižovanie poľnohospodárskej pôdy), potravinová sebestačnosť sa stáva strategickým cieľom vo vyspelých krajinách sveta. Pritom práve podľa svetových odborníkov na výživu by mlieko a mliečne výrobky by mali slúžiť ako kritický a udržateľný zdroj potravín.

**Zdravotné prínosy hlavných druhov mliečnych výrobkov**

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 nakoľko už ich organizmus. Pribúdajúcim vekom totiž sa v ľudskom organizme stráca spomínaný enzým beta- galaktozidáza , ktorý štiepi laktózu na jej monosacharidy. Nedostatkom uvedeného enzýmu sa zhoršuje trávenie a ľudia získavajú k mlieku odpor. Pokiaľ však dospelí ľudia budú konzumovať fermentované mliečne výrobky – kyslomliečne nápoje, jogurty, tvaroh, vykysnuté a zvlášť staršie dobre vyzreté syry, tak tam sa už laktóza nevyskytuje. Tá sa fermentáciou mení na kyselinu mliečnu a takéto mliečne výrobky sú už veľmi zdravé a výživné pre všetky kategórie ľudí. Samotná kyselina mliečna má totiž silné antimikrobiálne účinky, ktoré spôsobujú potláčanie nežiadúcej patogénnej mikroflóry. Takéto fermentované mliečne výrobky  môžu konzumovať i  starší ľudia, ktorí sú intolerantní na laktózu. Taktiež tráviace 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, ktoré neutralizujú reaktívne kyslíkové radikály a znižujú tak riziko rakovinových procesov. Konzumáciou fermentovaných výrobkov zlepšuje sa tiež imunita organizmu, zmierňujú sa alergie a zápalové ochorenia. Najnovšie sa potvrdilo, že zdravá črevná mikroflóra pozitívne pôsobí aj na zdravie mozgu a preto sú kyslomliečne výrobky vrátane  syrov dobrou prevenciou aj pred duševnými chorobami.

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. Veľmi dôležité pre výživu sú omega - 3 polynenasýtené mastné kyseliny, ktoré sa vyznačujú protizápalovými účinkami a pozitívne pôsobia na kardiovaskulárny systém. Mimoriadne prospešná je tiež konjugovaná kyselina linolová (CLA), ktorá bráni ukladaniu tuku a chráni i pred srdcovými ochoreniami. Tieto mastné kyseliny vo zvýšenej miere sa nachádzajú v mliečnych výrobkoch od kráv i oviec a kôz, ktoré sú kŕmené trávnym porastom.

Z hľadiska zdravej výživy je treba pripomenúť aj vynikajúce mliečne výrobky z ovčieho i kozieho mlieka. Ovčie mliečne výrobky, zvlášť dobre vykysnuté a vyzreté syry i žinčica, získané od oviec kŕmených na podhorských a horských pasienkoch sú veľmi zdravé. Vynikajúce zloženie má i kozie mlieko a výrobky z kozieho mlieka. Tieto výrobky sú veľmi dobre stráviteľné a majú aj mnohé vynikajúce liečebné účinky.

V súčasnosti práve prostredníctvom mlieka a vybratých mliečnych výrobkov si môže každý človek od útleho veku až po starobu liečiť svoje osobitné zdravotné problémy napr. so zažívaním, s vlastným metabolizmom, krvným tlakom, atď. Však samotné mlieko a najmä jeho fermentované výrobky (napr. rôzne fermentované probiotické nápoje, syry a pod.) sú nenahraditeľným zdrojom všetkých pre život potrebných látok a tieto je potrebné vhodne aplikovať do svojho pravidelného jedálneho lístka.

**Spotreba mliečnych výrobkov u nás a v zahraničí**

V posledných rokoch vplyvom rôznych hospodárskych zmien sa u nás výroba, ale i spotreba konzumácie mlieka a mliečnych výrobkov podstatne znížila a prejavilo sa to v tom, že sme vo výrobe , ale aj v spotrebe mliečnych výrobkov na posledných miestach v Európe. Hoci celková spotreba mlieka a mliečnych výrobkov vo svete neustále rastie a v EÚ 27 dosahuje spotreba na obyvateľa a rok vyše 270 kg, spotreba mliečnych výrobkov od vzniku samostatného Slovenska podstatne klesla a to z 252 kg na osobu a rok až na súčasných 174 kg. Oproti priemernej spotrebe v EÚ 27, naša spotreba mliečnych výrobkov tvorí iba 64 %. Pritom u našich susedov v Českej republike je súčasná spotreba mliečnych výrobkov až 260 kg na osobu a rok a v západoeurópskych štátoch je to ešte podstatne viac. U nás v posledné roky mierne stúpa spotreba syrov i kyslomliečnych výrobkov, no stále ešte výrazne zaostávame. V EÚ 27 je spotreba syrov priemerne 21 kg na osobu a rok, (viaceré štáty napr. Francúzsko, Nemecko, Dánsko, atď. majú spotrebu až do 30 kg na osobu), u nás je súčasná spotreba syrov vrátane tvarohov a tavených syrov okolo 14 kg na osobu a rok. Podobná situácia je i v spotrebe kyslomliečnych nápojov, kde v EÚ 27 je spotreba vyše 16 až 30 kg na osobu a rok a u nás je to iba 13 kg na osobu a rok. Taktiež napriek našej bohatej tradície s výrobou a spotrebou ovčích mliečnych výrobkov v súčasnosti konzumujeme iba 2,5 kg ovčích i kozích výrobkov spolu za rok, hoci v Európe sa konzumuje priemerne až 6 kg na osobu a rok.

Na Slovensku máme doporučenú spotrebu mliečnych výrobkov 220 kg na osobu a rok a túto sme doposiaľ dokázali naplniť iba na 79 %. Oproti priemernej spotrebe v EÚ 27 dosahujeme spotrebu mliečnych výrobkov iba na 64 % a sme teda hlboko pod priemerom. V porovnaní so západnou Európou máme okrem nízkej spotrebe mliečnych výrobkov aj najnižšiu produkciu mlieka na obyvateľa a najnižší počet dojníc na poľnohospodársku pôdu.

Na trhu máme v súčasnosti už bohatý sortiment našich i zahraničných priemyselne i farmársky vyrobených mliečnych výrobkov. Je už možné si vybrať pre každú vekovú i zdravotnú skupinu ľudí to, čo je najlepšie pre jeho zdravie ! Nedajme sa zlákať lacnými mliečnymi výrobkami, ktoré sú prevažne iba analógy mlieka. Mali by sme viac konzumovať fermentované mliečne výrobky ako sú kyslomliečne nápoje a aj zvlášť dobre vykysnuté a vyzreté syry. Zvlášť aktuálne je zvýšiť spotrebu vynikajúcich mliečnych výrobkov z ovčieho a kozieho mlieka, lebo tieto výrobky majú vďaka ich zloženiu vynikajúci zdravotný prínos.

Žiaľ, mlieko a aj mnohé mliečne výrobky majú u nás aj veľa neprajníkov a možno im mnohé výrobky nechutia, alebo trpia alergiou. Je samozrejmé, že takíto ľudia by mali konzumovať iné doporučené potraviny. Nemali by sme však podľahnúť negatívnej propagácie mliečnych výrobkov ako napr., že mlieko zahlieňuje, že obsahuje veľa e-čok, že mlieko je iba pre kojencov, atď. Tieto výčitky sú neodôvodnené a nie sú dostatočne vedecky ani zdôvodnené. Tiež neobstoja tvrdenia o náhradách mlieka rastlinnými produktami, ktoré iba veľmi čiastočne nahrádzajú niektoré zložky mlieka. Mlieko predsa ľudstvo konzumovalo a konzumuje od nepamäti a vždy bolo veľmi výživnou a zdravou potravinou. Pritom je predsa dobre známe, že v krajinách s podstatne vyššou spotrebou mliečnych výrobkov ľudia sa dožívajú vyššieho veku a nemajú toľko srdcovocievnych a onkologických ochorení a netrpia ani obezitou.

**Možnosti zvýšenia spotreby mliečnych výrobkov**

Pri riešení súčasného stavu s nízkou spotrebou mliečnych výrobkov je potrebné sa dívať na mlieko nie ako bežnú potravinu, ale ako na liek a prostriedok k zdravej výžive. Ľudia by sa nemali spoliehať iba na drahé výživové doplnky, ale podstatne viac by mali využívať prírodné zdroje a to aj mlieko a mliečne výrobky.

Na postupné zabezpečenie potravinovej sebestačnosti a aj zvýšenie spotreby mlieka a mliečnych výrobkov je potrebné riešiť viaceré okruhy problémov. Je potrebné začať už v školskom veku učiť deti mať vzťah k prírode, učiť sa lepšie využívať našu prírodu a viac využívať vlastnú poľnohospodársku výrobu a nie sa iba spoliehať na dovoz zo zahraničia. Výchova k správnym stravovacím návykom sa formuje od útleho detstva. Preto najmä matky by mali dbať na pestrosť jedálneho lístka detí i rodiny. Treba deťom jednoznačne dávať dostatok rôznych mliečnych výrobkov najmä s probiotickými kultúrami a takto ich zvykať zdravšiu životosprávu. V školách by sa mali viac ponúkať mliečne výrobky v jedálni i v bufetoch. Doposiaľ sa nie všade na školách naplno nevyužíva i tzv. školské mlieko.

Veľmi malý sortiment mliečnych jedál je i v našich stravovacích zariadeniach. Veľmi málo sa využívajú najmä syry pri príprave rôznych jedál (okrem smažených syrov). Na rozdiel od zahraničia veľmi málo sa u nás v stravovacích zariadeniach i bufetoch využívajú fermentované mliečne nápoje. Mnohí starší ľudia si ešte pamätajú na bývalé veľmi obľúbené mliečne bary, kde sa podávali mliečne špeciality, koktaily, mixované výrobky s ovocím, kakaom, smotanou, rôzne syrové misy, pudingy a iné mliečne výrobky od výmyslu sveta. Tieto bary navštevovalo veľa mladých ľudí a na svoje si prišli i starší ľudia.

V minulosti sa aj na Slovensku pri príležitosti osláv Svetového dňa mlieka celoštátne organizoval aj tzv. „Týždeň mliečnej výživy“, kde sa v reštauráciách na celom Slovensku podával zvýšený sortiment mliečnych spracovaných výrobkov. Je zarážajúce, že v súčasnosti máme u nás celý rad rôznych zahraničných stravovacích zariadení, ako napr. čínske kuchyne, ázijské jedálne, turecké kebaby i rôzne iné cudzokrajné jedálne so zahraničnými špecialitami, no máme tu veľmi málo našich slovenských reštaurácii s našimi tradičnými slovenskými špecialitami vrátane našich mliekarenských výrobkov.

Je chvályhodné, že sa zvlášť naše mliečne špeciality trochu propagujú a predávajú na rôznych jarmokoch, alebo rôznych príležitostných akciách, pričom sú zvlášť aktívni najmä naši ovčiari so svojimi tradičnými výrobkami. Z celospoločenského pohľadu je však potrebné venovať sa problematike zdravej mliečnej výžive podstatne viac. Viac by sa mali zapojiť i výrobcovia a spracovatelia mlieka, ale aj školské a aj zdravotnícke orgány. Viac by sa mala propagovať zdravá mliečna výživa pre deti i pre dospelých. Treba naozaj podstatne viac využívať zdravotné prednosti mliečnych výrobkov a nie podporovať rôzne ich náhradky.

Je potrebné si tiež uvedomiť, že mlieko a mliečne výrobky nie sú len bežnou potravinou zabezpečujúcou zdravú výživu, ale výroba mlieka úzko súvisí i s našou potravinovou sebestačnosťou, s využitím našich zanedbaných lúk a pasienkov, s naším životným prostredím, so zamestnanosťou ľudí na vidieku, atď. V zahraničí a zvlášť v krajinách EÚ sa tieto problémy podstatne lepšie darí riešiť a treba veriť, že to dokážeme i my.

**Záver**

Na záver možno konštatovať, že oslava Svetového dňa mlieka je i v súčasnosti veľmi aktuálna a potrebná, lebo jeho poslanie je stále v celom svete živé. Zvlášť u nás pri zníženej výrobe a spotrebe mlieka by sa malo podstatne viac pripomínať si prínos mlieka a mliečnych výrobkov pre zabezpečenie zdravej výživy ľudí. Nestačí však iba si to pripomínať, ale potrebné je aj začať robiť systematické opatrenia pre zabezpečenie vlastnej potravinovej sebestačnosti vrátane  mliečnych výrobkov a robiť aj opatrenia na zabezpečenie zlepšenia zdravotného stavu nášho obyvateľstva. Máme k tomu všetky predpoklady a aj bohaté tradície. Je ozaj potrebné lepšie využiť naše prírodné bohatstvo a viac zainteresovať ľudí i zodpovedné orgány na zlepšenie súčasného stavu a zaradiť sa aj v oblasti výživy medzi popredné krajiny.

Pripomenutie Svetového dňa mlieka malo by byť pri riešení zdravej výživy hlavne ako nezištná pomoc ľudstvu a to nielen na toto výročie, ale počas celého nášho života. V minulosti sa propagovalo mlieko ako liek (m**liek**o). V súčasnosti k tomuto označeniu stále nám ostáva v platnosti aj aktuálne heslo :

**„Viac mlieka ═ viac zdravia“**





