



Život se skládá z protikladů. Proto jsou mezi námi zarytí zastánci mléka a mléčných výrobků, stejně tak i jejich odpůrci. Nicméně je nesporné, že produkty z mléka se v našich zeměpisných šířkách konzumují téměř od nepaměti. Přinášejí nám řadu nezbytných živin. Přesto se o nich dočtete i negativa. Které z nich jsou jenom výmysly bez jakéhokoliv vědeckého důkazu?

Proč vůbec někdo proti mléku bojuje? Jedni za tím vidí určitou ideologii, např. vegani a ekologičtí aktivisté, jiní zase finanční pohnutky, např. výrobci sóji a náhražkových produktů. K lobby proti mléčným výrobkům se občas přidávají také někteří lékaři. Bohužel převážně argumentují fakty vytrženými z kontextu nebo se ohánějí tvrzeními, která nebyla nikdy vědecky prokázána.

*„Hlavními argumenty propagandy jsou většinou alergie, nevhodnost konzumace mléka pro zdraví, nebo třeba škodlivost mléčného tuku. Odpůrcům ovšem také vadí oteplování planety metanem od dojníc nebo i údajně špatná stravitelnost kravského mléka (oproti např. mléku koz a ovcí),“ zmiňuje Ing. Jiří Kopáček, CSc., předseda Českomoravského svazu mlékárenského. „Přesto je u nás konzumace mléka a mléčných výrobků poměrně stabilní. Za rok 2018 dosáhla hodnoty 245,8 kg na osobu. Potenciál růstu tady je, protože oproti průměru EU zaostáváme cca o 30 kg, což souvisí zejména s nižší spotřebou sýrů oproti zemím západní Evropy.“*



Nejčastěji se mýty týkají obsahu tuku a bílkovin. Pokud jde o obsah tuku, mléko a mléčné výrobky jsou zdrojem zdravých tuků, zejména nasycených tuků. Navíc, mléko a mléčné výrobky obsahují vitamín D, který pomáhá udržovat zdravé kosti. Pokud jde o obsah bílkovin, mléko a mléčné výrobky jsou bohatým zdrojem bílkovin, které jsou důležité pro udržení zdravé svalové hmoty. Mléko a mléčné výrobky také obsahují kalcium, který je důležitý pro zdraví kostí. Pokud máte nějaké dotazy, obraťte se na svého lékaře nebo dietetika.

