

Γαλακτοκομικά προϊόντα: Θρεπτική αξία και εναλλακτικές τροφές

Επιστήμες / Ιατρική - Βιολογία

Θεοδώρα Κόγκα, Τεχνολόγος Τροφίμων



Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι τα προϊόντα που παράγονται από το γάλα. Είναι πλούσια σε ασβέστιο, φώσφορο, βιταμίνη Α, κορεσμένα λιπαρά και σε ένα μείγμα πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας. Η περιεκτικότητά τους σε λακτόζη, ωστόσο, μπορεί να προκαλέσει καμιά φορά πρήξιμο στην κοιλιά και πολλοί είναι εκείνοι που τα αποφεύγουν, γιατί έχουν αναφέρει την εκδήλωση αλλεργιών μετά από κατανάλωσή τους. Ωστόσο, υπάρχουν τροφές που μπορεί κανείς να καταναλώσει

άφοβα και να προσφέρει στον οργανισμό του όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που «χάνει» από τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Αρχικά θα πρέπει να ξεκαθαρίσουμε ποια είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Στην ομάδα αυτή ανήκουν το γάλα, το τυρί, το γιαούρτι, όπως και ροφήματα από γάλα (σοκολατούχο) ή ξινόγαλα, ενώ εξαιρούνται η κρέμα γάλακτος και το βούτυρο γάλακτος. Από μικροί ακούγαμε τους γονείς μας να τονίζουν το πόσο απαραίτητο είναι το γάλα και τα παράγωγά του στην ανάπτυξη του οργανισμού μας και την καλή υγεία μας. Ωστόσο, πολλοί είναι εκείνοι που ακόμα και σήμερα δεν γνωρίζουν τις ευεργετικές ιδιότητες των γαλακτοκομικών προϊόντων.

Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα γενικότερα είναι απαραίτητα στον οργανισμό μας για:

Την καλή υγεία των οστών μας. Η περιεκτικότητα των γαλακτοκομικών προϊόντων και κυρίως του γάλακτος, σε θρεπτικά συστατικά όπως ασβέστιο, φώσφορο και μα-γνήσιο, βοηθά τόσο στην ανάπτυξη των οστών όσο και στη συντήρησή τους. Μάλιστα, η χρόνια κατανάλωσή τους μπορεί να προστατεύσει τα οστά από ασθένειες όπως η οστεοπόρωση.

Την υγεία των δοντιών μας. Η υψηλή περιεκτικότητα του γάλακτος σε ασβέστιο και φώσφορο έχει αποδειχθεί ότι αναστέλλει τη φθορά των δοντιών, ακόμα και σε περιπτώσεις «κακής» στοματικής υγείας.

Την παχυσαρκία. Έρευνες έχουν δείξει πως τα άτομα που καταναλώνουν συχνά γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, είναι πιο αδύνατα σε σχέση με τα άτομα που δεν καταναλώνουν. Μάλιστα, πρόσφατες έρευνες θέλουν την κατανάλωση γάλακτος να σχετίζεται όλο και περισσότερο με την απώλεια βάρους.

Αρτηριακή πίεση. Το ασβέστιο μπορεί και δεσμεύει τα επικίνδυνα λιπαρά στο στομάχι και έτσι απο-τρέπει την απορρόφησή τους από τον οργανισμό, το οποίο με τη σειρά του μειώνει τα επίπεδα υψηλής πίεσης στο αίμα.

Την ενυδάτωση του σώματος. Το σώμα μας ιδιαίτερα μετά από μια άσκηση έχει ανάγκη από υγρά. Το γάλα όχι μόνο ενυδατώνει το σώμα μας, αλλά παρέχει σε αυτό τα απαραίτητα για τις φυσιολογικές λει-τουργίες θρεπτικά συστατικά.

Τη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης διαβήτη τύπου Β. Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα της Σχολής Δη μόσιας Υγείας του Χάρβαρντ, το trans-παλμιτολικό οξύ (λιπαρό οξύ), είναι το συστατικό εκείνο που αποτρέπει την

ανάπτυξη διαβήτη και περιέχεται στα λιπαρά του γάλακτος, του τυριού, του γιαουρτιού και του βουτύρου.

Τη γονιμότητα, όπου έχει θετική επίδραση. Σύμφωνα με έρευνα της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ, τα λιπαρά από τα γαλακτο-κομικά προϊόντα πιθανότατα να είναι και αυτά που βοηθούν στην ωορρηξία. Η έρευνα έδειξε, πάντως, πως στις 18.000 γυναίκες, ηλικίας 24 έως 42, εκείνες που καταναλώναν το λιγότερο μια μερίδα γαλακτοκομικών προϊόντων με πλήρη λιπαρά την εβδομάδα, είχαν 27% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν προβλήματα γονιμότητας, τα οποία να σχετίζονται με την ωορρηξία, σε σχέση με εκείνες που έτρωγαν μια φορά ή καθόλου.

Τροφές για όσους αποφεύγουν τα γαλακτοκομικά

Άτομα που υποφέρουν από φούσκωμα, ναυτία, δυσπεψία και πόνους στην κοιλιά, μετά την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, τείνουν να αποφεύγουν την κατανάλωσή τους, στερώντας έτσι σημαντικά θρεπτικά συστατικά από τον οργανισμό τους. Παράλληλα, οι αυστηρά χορτοφάγοι, οι οποίοι δεν καταναλώνουν κανένα γαλακτοκομικό προϊόν, προς αποφυγή της κατανάλωσης ζωικών προϊόντων, στερούνται εξίσου σημαντικές ποσότητες θρεπτικών συστατικών, που θα μπορούσαν να καλυφθούν από το γάλα και τα παράγωγά του.

Ακόμα και αν δεν μπορεί κανένα τρόφιμο να αντικαταστήσει «πλήρως» την ομάδα των γαλακτοκομικών προϊόντων, υπάρχουν τροφές που είναι πολύ καλές πηγές θρεπτικών συστατικών και μπορούν να καλύψουν τις βασικές ανάγκες και λειτουργίες του οργανισμού μας.

Τέτοιες τροφές είναι:

- Μπρόκολο, όσπρια, αποξηραμένα φρούτα, σουσάμι και σαρδέλες (πλούσιες σε ασβέστιο).
- Αβοκάντο, μπανάνες, αποξηραμένα φρούτα, ροδάκινα, ντομάτες, αβγά. (πλούσιες σε κάλιο).
- Κρέας, ψάρι, αβγά, μανιτάρια (πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β).
- Γάλα αμυγδάλου ή ρυζιού.
- Γάλα σόγιας. Να το προτιμάτε μόνο αν έχει πρόσθετο ασβέστιο.
- Χυμός πορτοκαλιού εμπλουτισμένος με ασβέστιο.

Παρατήρηση: Το παρόν άρθρο δημοσιεύεται με τη συνεργασία της οικονομικής και αγροτικής εφημερίδας "ΠΑΡΑΓΩΓΗ" (κυκλοφορεί στα περίπτερα κάθε Σάββατο), <http://www.paragogi.net>

<http://bit.ly/1mnB9jS>