



## MÝTY O MLÉCE

### KRÁTKÉ SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ PRŮZKUMU

Češi patří ve srovnání s obyvateli ostatních zemí se svou průměrnou spotřebou 51,5 litru mléka na hlavu/rok (podle průzkumu z roku 2006) mezi **průměrné konzumenty mléka**. **Nejvýše na světovém žebříčku mléčných pijanů se drží Finsko (136,7 l), Irsko (136,2 l) a Velká Británie (104,7 l)**. Pro zajímavost naši sousedé Maďaři vypijí ročně asi 75 litrů zatímco Poláci jen 37 litrů. **Slováci vypijí za rok přibližně o čtyři litry mléka více než Češi.**

Země	Spotřeba
Finsko	136,7
Irsko	136,2
Británie	104,7
Švédsko	99,9
Španělsko	95,8
Dánsko	90,6
Norsko	90,0
Portugalsko	87,6
Kypr	84,9
Kanada	81,7
Maďarsko	74,9
Chorvatsko	73,2
USA	72,4
Slovinsko	72,2
Švýcarsko	69,0
Rakousko	56,6
Slovensko	55,7
Itálie	54,1
<b>ČESKÁ REPUBLIKA</b>	<b>51,5</b>
Belgie	49,8
Německo	49,3
Polsko	37,2
Hong Kong	18,4
Čína	5,2

– zdroj: průzkum spol. Tetra Pak, 2006

Jednou z možných bariér konzumace mléka mohou být mýty a často uváděné nepravdy, které se o této potravíně mezi veřejností šíří. Společnost Tetra Pak se proto rozhodla realizovat průzkum rozšíření mýtů o mléce, který provedla agentura STEM/MARK v lednu a únoru 2008. Průzkum zahrnuje reprezentativní vzorek 1 000 respondentů různých věkových kategorií (od 15 let věku), vybraných ze všech regionů České republiky.

Cílem průzkumu bylo zjistit názory veřejnosti na pití mléka, zjistit charakter informací, které o mléce ve společnosti kolují, a pokusit se o odhalení případných nepravdivých informací, které jsou mezi veřejností rozšířeny.

Pozoruhodným zjištěním průzkumu je, že **více než třetina Čechů (36 %) nepije pravidelně mléko** (t. zn. pije méně než jednou týdně), **z toho 28 % mléko nepije vůbec !!**

#### VÝČET NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH MÝTŮ, KTERÉ O MLÉCE KOLUJÍ

Mýtus	Rozšíření ve společnosti	Pohled odborníka (Tamara Starnovská, nutriční terapeutka, Fórum zdravé výživy)
<b>Trvanlivé mléko obsahuje konzervanty / tzv. éčka.</b>	74 %	Trvanlivé mléko balené v kartonových obalech firmy Tetra Pak <b>neobsahuje žádné konzervanty</b> . Trvanlivost mléka je dosažena díky tepelnému ošetření metodou UHT (Ultra Heat Treatment) a speciálnímu složení obalu, který zabraňuje přístupu světla a vzduchu.
<b>Čerstvé mléko je zdravější než trvanlivé.</b>	86 %	Obsahy proteinů, vitamínů a minerálů se téměř neliší!  Tepelně neošetřené (čerstvě nadojené) mléko může obsahovat choroboplodné zárodky. Naproti tomu u trvanlivého a pasterizovaného mléka je garantováno, že je bezpečné, neobsahuje choroboplodné zárodky.

<p><b>Trvanlivé mléko neobsahuje žádné vitamíny a minerály.</b></p>	<p>33 %</p>	<p>Obsah vitamínů a minerálů zůstává při tepelném zpracování metodou UHT téměř nezměněn.</p> <p>Tepelným ošetřením se z mléka ztratí maximálně 10 % výživných látek.</p>
<p><b>Mléko zahleňuje.</b></p>	<p>47 %</p>	<p>Mléko vytváří na sliznici trávicího traktu ochranný film (emulze tuku a vody), který se po velmi krátké době trávením rozkládá na základní živiny.</p> <p>V minulosti se využívalo této vlastnosti mléka při léčbě zánětlivých onemocnění trávicího traktu.</p>
<p><b>Odborníci jsou názoru, že mléko není zdravé.</b></p>	<p>27 %</p>	<p>Věda prokázala prospěšnost mléka pro obsah proteinů a kalcia a dalších pro zdraví prospěšných látek.</p> <p>Mléko není vhodné ke konzumaci pouze pro osoby s alergií na mléčné bílkoviny či s nesnášenlivostí mléčného cukru.</p>
<p><b>Mléko je tučné, má moc kalorií.</b></p>	<p>41 %</p>	<p>Obsah tuku v mléce závisí na stupni odstředění mléka.</p> <p>Energetický obsah sklenice polotučného mléka (200 ml) odpovídá energetickému obsahu poloviny jablka !! (zdroj: Fórum zdravé výživy)</p>
<p><b>Mléko obsahuje nezdravé živočišné tuky a cholesterol.</b></p>	<p>40 %</p>	<p>Na tuk se vážou vitamíny, které by tělo jinak nevstřebalo.</p> <p>Mléko obsahuje malé množství tuku a cholesterolu (např. plnotučné mléko obsahuje 3,5 % tuku).</p> <p>Ve srovnání např. s mléčnými výrobky je</p>

		<p>obsah tuku v mléce mizivý (např. nízkotučné sýry 30 %, camembert od 40 % výše, nízkotučný tvaroh 11 %, apod.)</p> <p>Obsah cholesterolu je přímo úměrný obsahu mléčného tuku.</p>
<p><b>Mléko pro člověka není vhodné. Člověk je jediný savec, který pije mléko jiného savce (krávy).</b></p>	21 %	<p>Člověk je živočišný druh, jehož stravování se velmi liší od jiných savců, je jediný, jehož mládě vyžaduje velmi dlouhou péči.</p> <p>Lidský druh vstřebává potřebné množství vápníku nejnáze z kravského mléka, a to po celý život (pokud má člověk potíže s trávením kravského mléka, jedná se o anomálii jedince, ne druhu).</p> <p>Tato tzv. laktózová intolerance se vyskytuje v průměru jen asi u 2 - 10 % Evropanů.</p>
<p><b>Mléko je těžce stravitelné.</b></p>	34 %	<p>Pokud jedinci působí trávení mléka problémy, jde o nedostatek enzymů štěpících mléčný cukr ve střevě, problém jedinců, ne populace. Tato tzv. laktózová intolerance se vyskytuje v průměru jen asi u 2 – 10 % populace Evropanů.</p> <p>Mléko obecně je velmi lehce a dobře stravitelná potravina, proto je součástí různých dietních postupů.</p>
<p><b>Mléko z obchodu je ředěné vodou.</b></p>	62 %	<p>Obsah jednotlivých složek mléka je dán potravinářskými normami pro jednotlivé stupně odstředění (plnotučné 3,5 %, polotučné 1,5 %, odstředěné 0,5 %).</p> <p>Mléko prodávané v obchodech projde několika stupni zpracování:</p> <p>Čerstvé mléko v mlékárně nejprve projde "separací a standardizací", při které</p>

		<p>je odstraněna část tuku a dosažena tak požadovaná tučnost mléka. Odstraněný tuk je pak použit na výrobu dalších mléčných produktů. Takto upravené mléko je následně homogenizováno. Homogenizace je proces, při kterém jsou kapičky tuku rozloženy na podstatně menší tukové jednotky, které jsou v mléce rovnoměrně rozptýleny a nevytvářejí shluky a neusazují se. Následuje tepelné ošetření metodou UHT (trvanlivé mléko) nebo metodou pasterizace (pasterizované mléko).</p>
<p><b>Mléko “přímo od krávy“ je nejzdravější.</b></p>	<p>72 %</p>	<p>Čerstvě nadojené mléko od krávy může obsahovat mikroorganismy, záleží velmi na ošetřování konkrétního chovu a podmínkách, kde se zpracovává mléko. Je mnoho možností kontaminace.</p> <p>Mléko prodávané v obchodech je ošetřeno podle platných norem tak, aby bylo bezpečné, nemůže obsahovat žádné rizikové mikroorganismy.</p>

**Kontakt:**

**Tamara Starnovská**, nutriční terapeutka, členka Fóra zdravé výživy, email: [tamara.starnovska@ftn.cz](mailto:tamara.starnovska@ftn.cz)