

Den mléka

Historie tohoto svátku se datuje už od roku 1957, kdy se ve švýcarském Interlakenu konala konference významných světových lékařů. Ti se sešli, aby mj. prodiskutovali význam mléka a jeho nezastupitelnou roli ve výživě.

Od této události slavíme vždy každé čtvrté úterý v květnu **Den mléka**.

Proč jsou tedy pro nás mléko a mléčné výrobky tak nepostradatelné?

Mléko je komplexní potravinou zcela přírodního původu. Obsahuje významné makroživiny, jakými jsou plnohodnotné živočišné bílkoviny, lehce stravitelný mléčný tuk a cenný mléčný cukr.

Naprosto nedostižné je mléko především díky jedinečné kombinaci a zastoupení mikronutrientů. Jedná se celkem o 14 cenných minerálních látek - zejména pak vápníku a důležitých vitamínů A, D, E, K, F a skupina B. Významná je především vysoká dostupnost živin, tedy schopnost našeho organismu je využít.

8 důvodů, proč zařadit do jídelníčku mléko a mléčné výrobky

- 1) Jsou vitamínová bomba – obsahují již zmíněné vitamíny a minerální látky: vápník, hořčík, sodík, draslík, fosfor, chlor, železo a jód.
- 2) Zlepšují funkci štítné žlázy.
- 3) Důležité pro stavbu tkání, hormonů a protilátek - tuto funkci plní bílkoviny.
- 4) Mlékem k prevenci osteoporózy – vysoká využitelnost vápníku díky vitamínu D.
- 5) Zlepšují proces krvetvorby, za což mléko vděčí obsahu železa.
- 6) Správný vývoj kostry, a to díky ideálnímu poměru vápníku, fosfátů a hořčíku.
- 7) Zkvalitňují složení mikroflóry zažívacího ústrojí – hlavně zakysané mléčné výrobky.
- 8) Kakao je optimální po sportu – díky vyváženému poměru bílkovin a sacharidů napomáhá regeneraci svalů a zároveň zabraňuje dehydrataci po výkonu.

Připijme si mlékem.

Mléko v plném rozsahu ničím nenahradíme.

Oslavme všichni Světový den mléka, jak jinak než „mléčným“ přípitkem.

Jarmila Hřivnová
vedoucí ŠJ