

# Medzinárodný deň mlieka – sviatok bieleho pokladu

*Mlieko - biele zlato detstva, vôňa domova, symbol výživy aj rodinnej pohody.*

Možno ho pijete denne, možno len občas do kávy, ale vedeli ste, že mlieko má svoj vlastný sviatok?

Vyhlásila ho **Organizácia OSN pre výživu a poľnohospodárstvo (FAO)** už v roku 1957 a oslavuje sa **každý rok v treť májový utorok**. Jeho cieľom je pripomenúť ľuďstvu význam mlieka v živote človeka – od kolisky až po starobu, a rovnako poukázať na dôležitosť mliekarstva, farmárov a udržateľnej výroby mlieka na celom svete.

Naci sa vedú debaty o mlieku a jeho tolerancii u niektorých ľudí, väčšina odborníkov sa zhoduje, že v primeranom množstve je mlieko výživovo veľmi hodnotné. Dôležité je však dbať na kvalitu – preferovať čerstvé, pasterizované a lokálne produkty bez zbytočných prídavných látok.

Mlieko je prosto najkomplexnejšia a najvýživnejšia potravina, akú nám príroda ponúka a označovať sa ňou môže iba a jedine produkt sekrécie mliečnej žľazy zvierat so svojim špecifickým jedinečným prírodným zložením – „koktejlom“ viac ako 400 živín, medzi nimi bielkoviny, vápnik, vitamíny skupiny B, vitamín D, horčík a mnohé ďalšie látky, ktoré pomáhajú budovať silné kosti, zuby, svaly a podporujú imunitu.

*Nie nadarmo sa hovorí, že „kto pije mlieko, má zdravé telo ako z ocele.“*

Alternatívne produkty ako mandľové, ovsené a podobné tekutiny, sú často mylne označované ako mlieko, sú to však iba nápoje, ktoré majú s mliekom v pravom zmysle slova spoločnú iba farbu. Vedia byť však užitočné ako náhrada mlieka pre ľudí s intoleranciou mliečnej bielkoviny alebo laktózy.

Mlieko a mliečne výrobky sú zdrojom biologicky aktívnych látok nevyhnutných pre zdravý vývoj človeka:

- výživné a stavebné látky pre stavbu tela a rast človeka v detskom veku,
- látky pre energetické zabezpečenie existencie organizmu,
- zdroj minerálnych látok, vitamínov, hormónov a enzýmov,
- zdroj esenciálnych prvkov, ktoré si organizmus nevie vyrobiť sám.

Zaujímavosti o mlieku:

- Najviac mlieka na osobu sa konzumuje v Fínsku, nasledovanom Švédskom a Holandskom.
- Mlieko je symbolom nového života – prvá potrava novorodencov cicavcov a zdroj kolostra, ktoré je bohaté na proteíny pri budovaní imunity.
- Mlieko nepatrí len do pohára – je základom stoviek produktov ako jogurty, syry, maslo, smotana či zmrzlina.

