



Mamy kota
na punkcie
MLEKA!



Prozdrowotne produkty mleczne

Moda na zdrową żywność, wciąż trwa i rozwija się. Coraz bardziej jesteśmy świadomi jakości produktów spożywczych i wybieramy te z określoną wartością odżywczą, które wzmacniają nasz organizm. W ten sposób sięgamy po artykuły spożywcze należące do tzw. żywności funkcjonalnej, która wykazuje działanie prozdrowotne. Ciekawostką jest fakt, iż wywodzi się ona z tradycji Wschodu, gdzie żywność traktowana jest niemal jak lekarstwo.

Szczególne miejsce wśród tego typu produktów zajmuje mleko i jego przetwory wywierające pozytywny wpływ na zdrowie. Środowisko naukowe wielokrotnie dowiodło, iż spożywanie nabiału pomaga m.in. utrzymać prawidłową masę ciała, zmniejszyć ryzyko osteoporozy, udaru mózgu, nowotworów oraz prowadzi do obniżenia ciśnienia krwi.

Mleczne produkty probiotyczne

Do żywności funkcjonalnej zaliczamy mleczne napoje fermentowane: jogurt, kefir, maślanekę posiadające bakterie probiotyczne czyli pałeczki kwasu mlekowego. Jeżeli wczytamy się w skład produktów mlecznych zobaczymy, iż najczęściej dodane są szczepy takie jak: Lactobacillus i Bifidobacterium. Wspomagają one prawidłowe funkcjonowanie flory jelitowej. Pełnią funkcje tarczy ochronnej przed drobnoustrojami chorobotwórczymi, uniemożliwiając ich namnażanie i przedostanie się do krwi. Przyjmowanie dużej dawki leków oraz żywności wysoko przetworzonej prowadzi do rozregulowania naszego eko-systemu. Pamiętajmy, iż, odbudowa mikroflory bakteryjnej po zastosowaniu antybiotyku trwa nawet 6 miesięcy. Probiotyki biorą także bezpośredni udział w produkcji witamin z grupy B, a także obniżają poziom „złego” cholesterolu LDL. Polepszają także wchłanianie takich pierwiastków jak cynk, wapń, żelazo. Dodatkowo usprawniają ruchy robaczkowe jelit, co pozytywnie wpływa na metabolizm oraz zapobiega biegunkom, wrzodom żołądka, a także nowotworom. Probiotyki pomocne również są w infekcjach układu moczowego, leczeniu kamicy nerkowej, chorobach wątroby. Ponadto neutralizują objawy nietolerancji laktozy, która dotyka osoby pozbawione enzymu - laktazy, rozkładającego cukier mleczny. Ciekawostką jest fakt, iż niektóre bakterie probiotyczne wytwarzające ten enzym, dodawane są do produktów mlecznych bezlaktozowych.

Więcej informacji o nieprawdopodobnej wartości odżywczej mleka i przetworów mlecznych można uzyskać odwiedzając stronę internetową www.kochammleko.pl prowadzoną przez Kampanię Mamy kota na punkcie mleka tworzoną przez Polską Izbę Mleka we współpracy z Polską Federacją Hodowców Bydła i Producentów Mleka i sfinansowaną z Funduszu Promocji Mleka.

Kampania „Mamy kota na punkcie mleka” jest realizowana dzięki Polskiej Izbie Mleka oraz Polskiej Federacji Hodowców Bydła i Producentów Mleka. Sfinansowana jest z Funduszu Promocji Mleka.



Mamy kota
na punkcie
MLEKA!



Biuro Prasowe Kampanii Mamy kota na punkcie mleka

kampania@izbamleka.pl