



U posljednje vrijeme velik je porast upotrebe mlijeka i mliječnih proizvoda jer mlijeko spada u skupinu lako dostupnih namirnica koja se brzo pripremaju, pa možemo reći da je ono tzv. "**brza hrana**

". Također,

prehramena industrija

pronalazi nove načine obrade i obogaćivanja mlijeka, te je na tržištu prisutan sve veći broj **funkcionalnih**

mliječnih proizvoda koji su, do unazad nekoliko godina, bili potpuno nepoznati.

Međutim, za probavljanje **laktoze** (mliječnog šećera) potreban je **enzim laktaza**, a većina ljudi, osobito *Afroam*

erikanaci

(90%) i

Azijati

(70%), sa godinama gube mogućnost stvaranja tog enzima i ne mogu probaviti mlijeko. Osim toga, mnogo djece pokazuje alergijske reakcije na mlijeko, a nova istraživanja pokazuju da mliječne masnoće povećavaju rizik od kardiovaskularnih i cerebrovaskularnih bolesti, kao i povećan rizik za maligna oboljenja.

Štetne strane mliječnih masnoća

- **intolerancija**, nepodnošenje, laktoze (mliječnog šećera) radi nedostatka enzima laktaze (nadutost i pojačani "plinovi", bolovi i grčevi u trbuhu, proljevi, mučnina...)
- povećana sklonost **kardiovaskularnim** i cerebrovaskularnim bolestima (ateroskleroza, srčani udar, moždani udar...)
- povećani rizik za oboljevanjem od pojedinih vrsta **malignih oboljenja** (rak prostate, rektuma, dojke, leukemija...)
- **alergijske reakcije** ne samo na mliječne bjelančevine, nego i na moguća zagađenja unutar mlijeka
- **rezistencija na antibiotike** radi učestale izloženosti antibioticima iz kravljeg mlijeka

Zamjenska mlijeka

Srećom, postoje zdrave zamjene u obliku mlijeka pripremljenih od žitarica i/ili soje. Zamjenska mlijeka mogu se koristiti sama, u kombinaciji s voćem i maslacima od orašastih plodova kao vrlo ukusni i osvježavajući napitci. Isto tako mogu se koristiti u pripremi različitih jela – od juha i priloga do deserta. U trgovinama zdrave hrane i u nas su se nedavno pojavila i vrhnja od soje, zobi i riže koja su niskokalorična, zdrava zamjena za ona kravlja i sjajan su dodatak jelima od povrća i kremastim desertima.

Sojino mlijeko

Sojino je mlijeko odličan oblik konzumiranja mahunarke soje. Lako je probavljivo, obiluje **bjelančevinama**

, ugljikohidratima i kvalitetnim masnoćama. Može se koristiti na bezbroj zanimljivih načina – za pravljenje tofua (sira od soje), kao napitak i/ili dodatak raznovrsnim jelima. Ove su namirnice odlične za čitavu populaciju, za djecu i starije, osobe na redukcijskim dijetama te osobama kojima je iz zdravstvenih ili etičkih razloga potrebna

alternativa

kravljem mlijeku.

Zobeno mlijeko

Redovito korištenje zobenog mlijeka u prehrani smanjuje razinu masnoće i **kolesterola** u krvi, što osim sjajnog okusa, može biti dodatan argument za korištenje. Zobeno je mlijeko gušće od rižinog i sojinog, može ga se naći znači bez ikakvih dodataka i sjajno se kombinira u slatkim ili slanim jelima: spomenimo samo kavu od žitarica, palačinke ili guste juhe od povrća.

Rižino mlijeko

Riža je namirnica koja dokazano najrjeđe izaziva alergije, a tisućama je godina bila glavna hrana mnogim narodima. Rižino mlijeko bogat je izvor lako probavljivih složenih **ugljikohidrata**. Izvrstan je odabir kao napitak, može se koristiti za doručak u kombinaciji sa različitim žitnim pahuljicama. Njegova je prednost što ga mogu koristiti i ljudi koji su osjetljivi na soju.

Pored spomenutih mlijeka od žitarica, postoje također visoko vrijedna *kokosovo*, *kikiriki*, *bademovo* mlijeko i druga. Namirnice koje se koriste za pripravu zamjenskih mlijeka trebaju biti isključivo iz organskog, biološkog uzgoja. Zbog takvog načina uzgoja njihova je hranjivost i vitalna energija veća što ćemo osjetiti na vlastitome zdravlju.



Način pripreme mlijeka

Sojino : 1 šalicu soje namakati u 2 šalice tople vode. Izmiksati uz dodatke vanilije i cimeta.

Zobeno : 1 šalicu zobenih pahuljica namakati sa 2 šalice tople vode. Izmiksati uz dodatke vanilije i cimeta.

Rižino : 1 šalicu rižinog brašna prokuhati u 6 šalica vode uz dodatak vanilije, cimeta, sušenih voćki.

Usporedba prehrambenih vrijednosti

MLIJEKO(2.5l)	sojino	kravlje 3%	kravlje 1%
kalorije	100	149	83
bjelančevine	4.0	7.7	8.3
masnoće	2.0	8.0	0.2
ugljikohidrati	16.0	11.7	12.2
laktoza	0.0	11.0	12.5

