

Rastlinné plusy a minusy

- + nulový obsah cholesterolu
- + bývajú ľahšie stráviteľné
- + neobsahujú laktózu ani kazeín
- môžu spôsobovať hnačky a nadúvanie
- musia byť obohatované mnohými živinami
- môžu obsahovať alergény
- doma vyrobené sú nedostatočne výživné
- vysoká cena



Živočíšne plusy a minusy

- + prirodzený zdroj najmä vápnika, vitamínu D, bielkovín a amino-kyselín
- + prirodzene bezlepkové
- + mliečne výrobky sú aj prirodzene nízkotučné
- + príaznivá cena
- cukor, laktóza, ktorú najmä dospelí nedostatočne trávia
- bielkovina kazeín môže spôsobovať alergie najmä v detstve



Dojíte rastlinky?

Ryžové mlieko znižuje cholesterol a s ovoseným si ľahšie odvyknete od cigariet. Ale nijaké rastlinné mlieko nenahradí vo výžive živočíšne.

Kŕče, plynatosť, sem-tam hnačky. Lucia prežívala v rodine ľahké obdobie a tak nechádala vinníka svojich problémov prioritne v chladničke. Navyše, v mlieku by sa mohla aj kúpať, nikdy jej nerobilo problém. „Dovtedy nikdy,“ vzdychla si barmanka, kto-

rej nepomohla ani trojtýždňová dovolenka. Kamarátka jej poradila nahradit kravské mlieko mandľovým. „Je vraj zdravšie a lepšie než sójové,“ odchádzala Lucia do obchodu poučená o posledných módnych trendoch vo výžive. Bola na najlepšej ceste ešte väčšmi si ublížiť.

Nijaká novinka

Tak ako nedávno svet zanevrel na vajíčka pre stúpajúcu hladinu cholesterolu, nepoškvrnená neostala ani povesť mlieka, ďalšieho zdroja živočíšnych tukov. Vzápäť do našich obchodov dotiekli „zdravšie“ sójové, ryžové a všakovaké iné rastlinné „mlieka“. Hoci ovosený nápoj nie je v našich končinách nijaká novinka. „Naše babky poznali a rôznymi spôsobmi vyrábali nápoje z obilia, zo strukovín, semien aj z orechov. Spravidla sa nimi snažili vyliečiť. Napríklad po pôrode či po podráž-

dení čreva užívali výluh z ovса. V ázijských krajinách zase do konca krátkodobo nahrádzali im blízkym sójovým mliekom materské,“ uvádzá špecialistka na optimálnu výživu MUDr. Daniela Balcová. Rastlinné mlieka by zvažovala ako náhradu živočíšnych lek vtedy, ak na to existujú väčne medicínske dôvody – ochorenia tráviacej sústavy, alergie či intolerancie. Aj to nie výhradne a doživotne.

Radšej všetky ako jedno

„Ak je to čo len trochu možné, nemali by ste na mlieko



Kravské pre svaly



Bohatý zdroj vápnika, selénu, vitamínov A, D, B₁₂, B₆, enzymov a bielkovín dôležitých na fungovanie svalov a nervov. Spomaliuje starnutie a posilňuje imunitný systém. Mliečny tuk je ľahko strávitelný a mliečny cukor prispieva k regulácii funkcie črev, hoci s vekom mnohým ubúda enzým, ktorý ho trávi.

Kozie proti migréne

Má viac vápnika, horčíka, draslíka, sodíka, ale aj vitamínov a kyseliny listovej ako kravské. Má zásaditejší charakter, vyššiu neutralizačnú schopnosť a menej tuku. Prispieva ľudom so žaludkovými vredmi, znižuje nervozitu, zmierňuje migrény, posilňuje imunitu, zlepšuje stav pokožky.



Ovčie na spaľovanie tukov

V porovnaní s kravským mliekom obsahuje viac tukov, ale aj bielkovín, vápnika, zinku či fosforu a esenciálnych mastných kyselín, ktoré chránia pred zápalmi a trombózou. Konjugovaná kyseľina linolová podporuje spaľovanie tukov a pomáha v boji proti rakovine a cukrovke.

Sójové na pamäť

Obsahuje lecitín dôležitý pre mentálnu sviežosť, pamäť a rýchlosť myslenia. Vhodné je najmä pre ženy stredného a vyššieho veku, lebo pomáha pri problémoch v klimaktériu. Má zo všetkých rastlinných mliek najviac využiteľných bielkovín, ale je aj pomerne tučné.

Mandľové proti stresu

Posilňuje chorých, starých a slabých, pije sa na podporu

zanevriet a jedálnej lístok si len speštite rôznymi rastlinnými, "radí odbornička na vnútorné lekárstvo a dodáva, že v rámci prevencie potravinových intolerancií je podstatná práve pestrost stravy. „Ak neznášate mlieko a vyradíte ho, po určitom čase ho skúšame do stravy vrátiť. Pri nedostatku enzymu laktáz, ktorý rozkladá mliečny cukor, si viete kúpiť mlieko a už aj mliečne výrobky zbalené tohto cukru. Alebo môžete pred požitím mlieka zjest tabletu alebo kvapky s chýba-

Čo sa doma nedá?

„Domáce rastlinné mlieka nemusia obsahovať dostatoč-

PRÁVE V PREDAJI

nervovej sústavy a odbúranie následkov stresu. Hojí vnútorné zápalu a je prirodzene menej sladké než sójové či ryžové mlieko, ale chuťovo príjemné. V zložení sa dočítate, či je vyrobené z mandlí alebo napríklad z ryže a mandľami je len ochutené!

Ovsené pre srdce

Má výraznú chuť a výšší podiel vlákniny, preto je vhodné pri diétnej stravovaní a pri prevencii srdcovo-cievnych ochorení. Má aj vel'a látok, ktoré pomáhajú v boji proti rakovine a mozgovej mŕtvici. Posilňuje pri odvykaní od závislosti od alkoholu a cigariet.



Ryžové znížuje cholesterol

Obsahuje sice len gram tuku na jednu šálku, ale má aj pomerne nízku výživovú hodnotu. Znižuje cholesterol v krvi a pomáha udržať v norme krvný tlak, pre vysoký obsah prirodzeného cukru nie je

júcim enzymom a pri trávení ho nahradia. Nevýhoda je, že ak konzumujete mlieko viackrát za deň, aj tieto prípravky musíte užiť opakovane, " upozorňuje na vec, ktorá môže pekne liezť do peňazí. Enzymy totiž zdravotné poistenie nekryje. Ostatne, tak ako rastlinné mlieka, ktoré nie sú práve lacné. Napadlo aj vám, že si ich teda vyrobíte doma? Neunáhlite sa.

má za a proti," nabáda doktorka Balcová najmä matky. Ak detský lekár neurčí inak, počkajte do tretieho roka a ani potom to neprehnájte a nedávajte rastlinné mlieko deťom denne. „Sú menej hodnotné než živočíšne a najmä vo výžive detí ho nedokážu plne nahradit. Ak sa aj nelisia množstvom podstatných živín, rozdielna je ich kvalita, čo platí najmä pri bielkovinách. Na druhej strane, prirodzene vysoký obsah vlákniny môže zhoršovať hnačku u ľudí, ktorí ňou trpia."

vhodné pre cukrovárov. Má príjemnú chut', ale je riedke, preto sa zvyčajne umelo zahustuje.

Konopné proti zápalom

Novinka, ktorá sice nedosahuje pozitíva konopného oleja, ale osozi srdcu, prispieva k prevencii vysokého krvného tlaku, ischemickej choroby srdca, cukrovky, artritídy a zápalových či autoimunitných ochorení.

Kokosové proti vírusom

Prispieva k posilneniu imunity, pomáha udržať správnu hladinu cukru v krvi a znižuje riziko zápalu kĺbov, ale máva pomerne dosť aj nie práve zdravého tuku. Je bohaté na kyselinu laurovú, ktorej sa pripisujú antivírusové a antibakteriálne vlastnosti.

