



Dojíte rastlinky?

Ryžové mlieko znižuje cholesterol a s ovseným si ľahšie odvyknete od cigariet, ale nijaké rastlinné mlieko nenahradí vo výžive živočíšne, upozorňuje lekárka.



Kŕče, plynatosť, nič a zase kŕče. Sem-tam hnačky. Lucia prežívala ťažké obdobie. Otca aj psíka jej v priebehu mesiaca vzala rakovina, aj priateľa a suseda, a tak nehľadala vinníka svojich problémov prioritne v chladničke. Navyše, v mlieku by sa mohla aj kúpať, nikdy jej nerobilo problém. „Dovtedy nikdy,“ vzdychla si barmanka, ktorej nepomohla ani trojtýždňová dovolenka. Po návrate





sa vyžalovala kamarátke a tá jej poradila nahradiť 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 povest mlieka, ďalšieho zdroja živočišných tukov. Vzápätí do našich obchodov dotiekli „zdravšie“ sójové, ryžové a všakovaké iné rastlinné „mlieka“. Hoci ovsený 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 podráždení čreva užívali výluh z ovsu. V ázijských krajinách zase dokonca krátkodobu nahrádzali im blízkym sójovým mliekom materské,“ uvádza špecialistka na optimálnu výživu MUDr. Daniela Balcová. Rastlinné mlieka by zvažovala ako náhradu živočišných len vtedy, ak na to existujú vážne medicínske dôvody

– ochorenia tráviacej sústavy, alergie či intolerancie. Aj to nie výhradne a doživotne.

RADŠEJ VŠETKY AKO JEDNO

„Mlieko patrí medzi najzdravšie potraviny. Ak je to čo len trochu možné, nemali by ste naň zanevrieť a jedálny lístok si len spestríte rôznymi rastlinnými,“ radí odborníčka na vnútorné lekárstvo a dodáva, že v rámci prevencie potravinových intolerancií je veľmi podstatná práve pestrosť stravy. „Ak neznášate mlieko a vyradíte ho, po určitom čase ho skúsime do stravy vrátiť. Pri nedostatku enzýmu

laktázy, ktorý rozkladá mliečny cukor, si viete kúpiť mlieko a už aj mliečne výrobky zbavené tohto cukru. Alebo môžete pred požitím mlieka zjesť tabletu alebo kvapky, ktoré obsahujú chýbajúci enzým a pri trávení ho plne 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. Enzýmy totiž zdravotné poistenie nekryje. Ostatne, tak ako rastlinné mlieka, ktoré nie sú práve lacné. Napadlo aj vám, že si ich teda vyrobíte doma? Neunáhľite sa.

ČO SA DOMA NEDÁ?

„Domáce rastlinné mlieka nemusia obsahovať dostatočné množstvo živín, môžu byť ťažšie stráviteľné alebo až alergizujúce. Tie priemyselne vyrábané sa obohacujú o určité zložky, najmä o vitamíny a minerály. Ďalšie zložky sa z nich zase odoberú, napríklad ovsené bývajú zbavené lepku,“ dozvedáme sa. Podrobne si preštudujte zloženie rastlinného mlieka, aby ste vedeli, či je bezpečné pre celiatikov a prípadne alergikov na orechy alebo na sóju, či je dosládzané, ochucované, aromatizované... „Nepodlie-

Rastlinné plusy a mínusy

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

Živočišné plusy a mínusy

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



hajte módnej vlne jedného mlieka, o ktorom sa hovorí viac ako o iných. Všetko má za a proti,“ nabáda doktorka Balcová najmä matky, ktoré nechcú ublížiť svojim deťom. Ak detský lekár neurčí inak, počkajte do tretieho roku a ani potom to nepreháňajte a nedávajte rastlinné mlieko deťom denne. „Sú menej hodnotné než živočíšne a najmä vo výžive detí ich nedokážu plne nahradiť. Ak sa aj nelíšia 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.“

Veronika DANIČOVÁ



Foto: Shutterstock

Kravné pre svaly

Patrí medzi najzdravšie potraviny, je bohatým zdrojom vápnika, selénu, vitamínov A, D, B₁₂, B₁, enzýmov a bielkovín dôležitých na fungovanie svalov a prenos signálov v nervovom systéme. Spomaľuje starnutie a posilňuje imunitný systém. Mliečny tuk je ľahko stráviteľný a mliečny cukor prispieva k regulácii funkcie čriev, hoci s vekom ubúda mnohým ľuďom enzým, ktorý ho trávi.

Kozie proti migréne

Je výživovo blízke kravnému, má však viac vápnika, horčička, draslík, sodík, ale aj vitamínov a kyseliny listovej. Má zásaditejší charakter, vyššiu neutralizačnú schopnosť a menej tuku. Prispieva ľuďom so žalúdočnými vredmi, znižuje nervozitu, zmierňuje migrény, posilňuje imunitu, zlepšuje stav pokožky a podporuje prirodzenú regeneračnú schopnosť buniek.

Ovčie na spaľovanie tukov

Obsahuje v porovnaní s kravným mliekom viac tukov, ale aj bielkovín, vápnika, zinku či fosforu a esenciálnych mastných kyselín, ktoré chránia pred zápalmi a trombózou. Konjugovaná kyselina 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 klimakteriu. Má zo všetkých rastlinných mliek najviac využiteľných bielkovín, ale je aj pomerne tučné. Chutí neutrálne, často však býva dosladzané.



Mandľové proti stresu

Posilňuje chorých, starých a slabých, pije sa na podporu nervovej sústavy a odbúranie následkov stresu. Hojí vnútorné zápaly 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!



Ryžové znižuje cholesterol

Obsahuje síce 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 vhodné pre cukrovkárov. Má príjemnú chuť, ale je riedke, preto sa zvyčajne umelo zahusťuje.



Ovsené pre srdce

Má výraznú chuť a vyšší podiel vlákniny, preto je vhodné pri diétnom stravovaní a pri prevencii srdcovo-cievnych ochorení. Má veľa fytochemikálií, prirodzených ochranných rastlinných látok, ktoré pomáhajú ľudskému telu v boji proti rakovine, mozgovej mŕtvici či ochoreniam srdca. Posilňuje pri odvykaní od závislosti od alkoholu a cigariet.



Kokosové proti vírusom

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



Konopné proti zápalom

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