

Mleko to podstawowy produkt mleczny. Uzyskujemy je od różnych zwierząt i wykorzystywane jest na całym świecie jako produkt bazowy. W rzeczy samej jest niezwykle, jeśli postępujemy z nim właściwie.

Mleko możemy spożywać w postaci świeżej lub przetworzonej na **ser**, **serwatkę**, **śmietanę**, **masło**, **siarę**, **jogurt**, **kefir**, **maślanekę** lub inne produkty. Czasem mleko jest dalej przetwarzane by uzyskać z niego **kazeinę**, **suplementy wapnia**, **kazeinian** (proteiny mleczne) lub **laktozę** (cukier mleczny).

Produkty mleczne spełniają ważną funkcję w programie równowagi żywieniowej. Powinny być **surowe** i najlepiej certyfikowane, choć nie zawsze jest to konieczne. Certyfikacja jest bardzo kosztowna i jest poza zasięgiem małych producentów.

Jeśli nie masz dostępu do surowych produktów mlecznych, spróbuj skontaktować się z najbliższym hodowcą lub rolnikiem. Prawdopodobnie, będziesz mógł bezpośrednio kupić od niego nabiał. Ogólnie dostępne produkty są pasteryzowane, homogenizowane i zawierają wiele substancji chemicznych, które obniżają jakość. Dlatego też należy ograniczyć ich spożycie lub całkowicie unikać. Główne problemy, jakie napotykamy wybierając nabiał:

1. **Pasteryzacja.** Proces ten wiąże się z podgrzaniem mleka do około 65° C przez 30 minut (pasteryzacja niska). Współcześnie, stosuje się pasteryzację wysokiej temperatury i krótkiego czasu [*tłum.* ang. HTST] polegającą na podgrzaniu mleka do 72° C w ciągu 16 sekund przepuszczając je przez miedziane rolki. Inną metodą jest ultrapasteryzacja, odbywająca się w jeszcze wyższej temperaturze.

W wyniku tego procesu zabijane są bakterie - i to jest rozsądne. Niestety, pasteryzacja niszczy również witaminy C i E oraz inne, prowadzi do denaturacji delikatnych białek mleka i drastycznie zmniejsza biodostępność wapnia zawartego w mleku. Dodatkowo, wpływa negatywnie na setki enzymów, czynników hormonalnych i immunologicznych

oraz innych. Nikt nie jest w stanie podważyć tych faktów. Dodatkowo, w wyniku pasteryzacji, do mleka może przedostać się niepożądana miedź.

Być może 100 lat temu w Ameryce pasteryzacja była konieczna. Dziś jednak, gdy mamy dostęp do lodówek a hodowcy utrzymują standardy czystości, najprawdopodobniej nie jest konieczna. Tym bardziej, jeśli weźmiemy pod uwagę szkody jakie wyrządza. Uważam, że stosowana jest jednak z zupełnie innych powodów:

1. Pasteryzacja umożliwia centralny nadzór nad przemysłem mleczarskim. Bardzo utrudnia to działalność małym rolnikom i dostawcom, którym nie wolno sprzedawać swoich produktów bezpośrednio klientom indywidualnym i muszą sprzedawać je do przetwórci, które ustalają ceny itd.
2. Pasteryzacja umożliwia niedbalstwo dostawcom, zwłaszcza tym „wielkim”. Wiedząc, że bakterie w mleku zostaną zniszczone w procesie pasteryzacji, dostarczają mleko od chorych, źle odżywianych krów.
3. Większość lekarzy oraz instytucji zdrowia publicznego, jak również innych osób na stanowiskach władzy nie ma świadomości, jakie zniszczenia powoduje pasteryzacja mleka. Nie szanują oni również prawa ludzi do wyboru produktów żywnościowych, wychodząc z założenia, że ryzyko infekcji jest większe w wyniku spożycia surowego mleka.

2. **Homogenizacja.** Mleko homogenizowane to takie, które zostało przepuszczone pod wysokim ciśnieniem przez rurki o niewielkiej średnicy w celu rozbicia cząsteczek tłuszczu na mniejsze. W procesie tym temperatura jest niezmiernie wysoka, co stanowi w zasadzie kolejną pasteryzację. Homogenizację przeprowadza się, ponieważ tłuszcz z mleka zbiera się na powierzchni zbiornika, w którym przechowywane jest mleko. Jest to dość niewygodne. Homogenizacja zapobiega oddzielaniu się tłuszczu od mleka.

Niestety, proces ten wyrządza ogromne szkody. W jego wyniku cząsteczki tłuszczu otoczone są serwatką i kazeiną, co nie jest naturalne. Ponadto, są one tak małe, że mogą przedostać się bezpośrednio do krwioobiegu zanim zostaną strawione. Jest to niezmiernie szkodliwe dla organizmu, ponieważ tłuszcz powinien najpierw być przetrawiony zanim zostanie zasymilowany. Może to przyczyniać się do alergii na mleko i innych problemów zdrowotnych.

3. **Krzyżówki gatunków krów.** Dzisiejsze hodowle krów są zdecydowanie bardziej produktywnie niż miało to miejsce 100 lat temu. Produktywność krów mlecznych wynika

jednak z zaburzeń hormonalnych, co wiąże się oczywiście z niską jakością mleka. By przeciwstawić się takiej tendencji, coraz częściej pojawiają się hodowle tzw. gatunków tradycyjnych (hairloom cows). Są to najstarsze gatunki bydła.

4. **Leki w mleku.** Krowom podaje się antybiotyki a także najprawdopodobniej hormony. W bardzo łatwy sposób przedostają się one do mleka. W związku z tym mleko organiczne lub pochodzące od okolicznych hodowców może być lepsze, choć nigdy nie możemy mieć pewności.
5. **Inne dodatki.** Czasem mleko zawiera dodatki substancji chemicznych. Unikaj proszę tego typu produktów, np. mleka czekoladowego, ponieważ zawiera cukier i inne szkodliwe substancje.

CERTYFIKACJA MLEKA

Ponad 100 lat temu, lekarze zorientowali się, że mleko pasteryzowane nie jest zdrowe dla dzieci i źle się po nim czują. Pasteryzacja była wówczas bardzo popularna, ponieważ zapobiegała chorobom wynikającym z picia zanieczyszczonego mleka. Dlatego też wprowadzono zdecydowanie lepszą metodę ochrony jakości mleka w postaci **certyfikacji**.

Zgodnie z jej standardami stado powinno być zdrowe, wolne od brucelozy i gruźlicy, co potwierdza się testami przeprowadzanymi co 2 lata. Ponadto, mleko powinno zawierać mniej niż 10 000 bakterii na mililitr. Sprzęt wykorzystywany w gospodarstwie mlecznym jest często kontrolowany. Obecne regulacje i standardy dotyczące produkcji surowego mleka w USA są jeszcze bardziej restrykcyjne.

Niestety, ogromne lobby przemysłu mleczarskiego spycha na margines sprzedaż certyfikowanego, surowego mleka w większości stanach mimo, że jest to kompletnie bez sensu, gdyż jest ono bezpieczniejsze niż pasteryzowane i w żadnym stopniu nie zagraża zdrowiu.

Mleko organiczne. Środowiska propagujące zdrowe żywienie kładą szczególny nacisk na jakość mleka oraz podniesienie standardów organicznych produktów mlecznych. Nie wiem do końca jakie są ich wytyczne. Przypuszczam jednak, że dotyczą one zawartości leków, pestycydów i innych szkodliwych czynników występujących podczas produkcji mleka. W zasadzie, organiczny nabiał może być lepszym produktem. Tym niemniej, większość jest niestety pasteryzowana a część również homogenizowana.

MLEKO JAKO POŻYWIENIE, NIE NAPÓJ.

Mleko często traktowane jest jako napój. Faktycznie, o ile można je pić, o tyle jest przede wszystkim bardzo odżywczym pokarmem. Wypicie dużej szklanki mleka na raz nie jest rozsądnym posunięciem. Mleko należy sączyć tak, jak robią to niemowlęta, by uzyskać z niego maksimum składników odżywczych. Spożywanie dużych ilości mleka jest wysoce szkodliwe i ciężkostrawne.

Dzieje się tak z kilku przyczyn. Po pierwsze, pełne mleko jest bardzo tłuste. Dlatego też jest ciężkostrawne i w procesie przetwarzania eliminuje się z niego tłuszcz. Po drugie, mleko bogate jest w laktozę czyli cukier, który nie jest tolerowany przez wielu dorosłych jak również niektóre dzieci. Dlatego też warto dokładnie mieszać je w ustach ze śliną. Z tej przyczyny, dużo łatwiej trawimy sery i jogurty niż czyste mleko. Dotyczy to zwłaszcza dorosłych.

Dzieci, które wypiją mleko lub mieszankę zbyt szybko zwracają je, ponieważ nie zostały dostatecznie zmieszane ze śliną i trawienie nie jest możliwe. Ślina bardzo ułatwia trawienie laktozy.

Dodatkowo, mleko jest bogate w wapń. Jest to minerał niezbędny dla organizmu, zwłaszcza młodego. Tym niemniej, picie zbyt dużych ilości mleka na raz skutkuje zmianą odczynu soków żołądkowych na zasadowy. Jest to bardzo niezdrowe, gdyż jak wiemy, środowisko w żołądku musi być kwasowe by procesy trawienne zachodziły właściwie.

INNE RODZAJE MLEKA

Pełne mleko to takie, które pochodzi bezpośrednio ze źródła. Nazywamy je pełnym, ponieważ zawiera wszystkie swoje składniki tłuszczowe i śmietankowe.

W sklepach spotykamy jednak najczęściej mleko o **obniżonej zawartości tłuszczu, 2 %** lub **beztłuszczowe**, często zwane **chudym**, ponieważ w procesie przetwarzania tłuszcz jest z niego eliminowany do minimalnej możliwej zawartości.

Niektórzy chętnie kupują produkty o obniżonej zawartości tłuszczu wierząc, że uchronią siebie i swoje dzieci przed przybraniem na wadze. W rzeczywistości jest jednak na odwrót. Tłuszcz jest niezbędny. Jeśli nie dostarczymy go dziecku, wypije więcej chudego

mleka niż potrzebuje, przyjmując jednocześnie dużo więcej laktozy, której z kolei nie potrzebuje. To cukier, nie wysokiej jakości tłuszcze zawarte w wysokiej jakości mleku, jest najczęstszą przyczyną nadwagi,

Spożywanie większej ilości tłuszczu wręcz pomaga zarówno dzieciom jak i dorosłym w utrzymaniu prawidłowej wagi, szczególnie zaś tym, którzy mają szybki metabolizm. Polecam artykuł *Typy metaboliczne* [link] by zrozumieć na czym to polega. Chude mleko lub o obniżonej zawartości tłuszczu jest również szkodliwe dla większości dorosłych. W wielu przypadkach także zawiera zbyt duże ilości cukru.

Maślanka. Jest to częściowo sfermentowane mleko, często o wysokiej zawartości tłuszczu. Dorosłym łatwiej ją trawić niż zwykłe mleko, ponieważ drożdże, które wywołały fermentację rozłożyły już część cukru. Niestety, sfermentowane produkty są ciężkostrawne dla innych osób. Dlatego też, nie polecam ich szczególnie. Mała ilość maślanki do płatków śniadaniowych nie powinna zaszkodzić, ale jest to maksymalna ilość jaką możemy spożyć. Dzieci, które mają szybką przemianę materii mogą poczuć się lepiej po wypiciu dobrej jakości maślanki, którą niestety trudno dostać ponieważ powinna pochodzić z produkcji organicznej i być jak najmniej przetworzona, czyli powinna pochodzić z certyfikowanego źródła surowych produktów mlecznych.

Siara. Jest to pierwsze mleko produkowane przez kobietę po urodzeniu dziecka. Ma nieco siny kolor i jest najlepszym z możliwych rodzajów mleka, ponieważ zawiera wyjątkowe immunoglobuliny i inne substancje przygotowujące układ pokarmowy niemowlęcia do przyjmowania różnorodnego pożywienia w przyszłości.

Pamiętajmy, że przed narodzinami, niemowlęta nie używają układu pokarmowego w ogóle, ponieważ żywienie i rozwój maluchów zależny jest od składu krwi dostarczanej poprzez łożysko. Dlatego też przewód pokarmowy dziecka musi zostać niejako „zagruntowany” poprzez dostarczenie flory bakteryjnej, dzięki której będzie mógł prawidłowo funkcjonować.

Okropną praktyką w szpitalach jest podawanie noworodkom mleka modyfikowanego, zaraz po urodzeniu jeśli matka nie jest w stanie od razu rozpocząć karmienia piersią. Jest to absolutnie szalony pomysł, w rezultacie którego dziecko choruje. Należy dołożyć wszelkich starań, by dziecko jak najszybciej otrzymało siarę w momencie, gdy zgłodnieje. Nie ma sensu

przyspieszać tej chwili, ponieważ maluch potrzebuje odpoczynku i kilku godzin snu po tak ciężkim przeżyciu jakim jest poród.

Należy również dołożyć wszelkich starań by pomóc matce w pierwszym karmieniu, ponieważ siara jest najcenniejszym pożywieniem dla noworodka. Jeśli matka nie może karmić a dziecko płacze z głodu, powinno się znaleźć inną kobietę, która zaoferuje swoje mleko zanim zapadnie decyzja o podaniu mieszanki. Brzmi to może niehigienicznie, ale dla dziecka jest to dużo zdrowsze rozwiązanie.

W wielu krajach, mleko modyfikowane przekazywane jest bezpłatnie do szpitali i domów narodzin przez koncerny, które chcą „przywiązać” matki i ich dzieci do danej marki. Jeśli maluchy przyzwyczają się do smaku, nigdy nie zechcą już mleka matki co jest bardzo niekorzystne dla obojga: matka będzie zmagać się z pełnymi pokarmu, nie opróżnionymi piersiami a dziecko będzie cierpieć na kolki. Mamy tylko nadzieję, że praktyka podawania dzieciom mieszanki w szpitalu szybko umrze śmiercią naturalną, choć wydaje się wygodna i niedroga.

Można zakupić suszoną i kapsułkowaną siarę. Jej przyjmowanie zwiększa reakcje immunologiczne, ale nie jestem pewien na ile jest to skuteczne i wydaje mi się niepotrzebne i drogie.

Jogurty, kefir i inne produkty fermentacji mleka. Są niezmiernie popularne. Często są lepiej trawione z uwagi na częściowy rozkład laktozy, której wiele osób nie toleruje.

Najlepsze pochodzą z mleka organicznego i są naturalne, bez dodatków smakowych oraz owoców. Oczywiście najlepiej by były pełnotłuste i zawierały żywe kultury bakterii. Oznacza to, że organizmy powodujące fermentacje wciąż żyją w produkcie. Wiele z nich, m.in. *Lactobacillus acidophilus*, ma korzystny wpływ na jelita. Niestety, większość ogólnie dostępnych produktów jest pasteryzowana i homogenizowana, zawiera dodatki smakowe, jest odtłuszczona i pozbawiona żywych kultur bakterii. Nie są to wówczas produkty zdrowe i należy je bardzo rzadko spożywać.

Mleko w proszku i puszkach. Są to produkty wyjątkowo niskiej jakości i można ich użyć wyłącznie, gdy nie mamy innego wyboru. Świeże mleko jest zawsze zdecydowanie lepsze.

Mleko w proszku jest bardzo ciężkostrawne. Produkuje się je spryskując nim miedziane wałki, co często wiąże się z przeniknięciem niepożądanego w mleku miedzi do produktu końcowego.

Mleko w puszkach jest jeszcze gorsze i często po prostu stare. Nigdy nie używaj tego produktu, jeśli minął termin przydatności do spożycia, ponieważ może być pełne bakterii. Mleko bardzo ciężko się przechowuje o ile nie ulegnie fermentacji lub nie zostanie przetworzone na ser.

Mleko czekoladowe. Jest absolutnie okropne. Nigdy nie podawaj go dzieciom, jako że zawiera głównie cukier. Kiedyś, podczas wizyty w mleczarni powiedziano mi, że robi się je z „zepsutego mleka”, którego nie można było już sprzedać jako świeże. Jeśli już musisz podać dziecku mleko czekoladowe, zrób je samodzielnie. Wystarczy dodać kakao do szklanki mleka. Nie jest to takie złe rozwiązanie. Nie dosładzaj go tylko bardziej, niż potrzeba. Nie pozwalaj również, by dziecko piło wyłącznie kakao. Nawet przygotowane w domu, nie będzie w pełni zdrowym pokarmem.

MLEKO I NIEMOWLĘTA

O ile dużo mówi się na temat wartości odżywczych nabiału spożywanego przez dorosłych, o tyle każdy zgodzi się, że niemowlęta uwielbiają mleko, zwłaszcza ludzkie.

Mleko matki jest najlepszym z możliwych pokarmów dla dzieci, z wielu powodów. Wymienię kilka najważniejszych.

Po pierwsze jest przeznaczone wyłącznie dla ludzkich dzieci. Ponadto, zazwyczaj nie zawiera szkodliwych bakterii. Jeśli przygotowujemy mieszankę zastępczą nie mamy pewności, co do czystości wody oraz pojemnika. Często jest to przyczyną infekcji u dzieci karmionych mlekiem zastępczym.

Kolejny argument to zawartość składników odżywczych, której nie jest w stanie odtworzyć najlepsza formuła mieszanki zastępczej, i której nie dostarczą również mleka krowie, kozie czy owcze. Więcej na temat karmienia piersią w artykule *Karmienie piersią*.[\[link\]](#)

Alternatywa dla karmienia piersią. Jeśli mleko matki nie jest dostępne lub jest źle tolerowane, jest wiele innych możliwych opcji. Poniżej lista w kolejności od najlepszych do najgorszych rozwiązań. Proszę, zapoznaj się z nią dokładnie, ponieważ zbyt wiele dzieci karmionych jest mlekiem modyfikowanym, co stanowi najgorsze z możliwych działań.

1. **Mamka.** Jest to najlepsze rozwiązanie w sytuacji, gdy matka nie może sama karmić a nawet może być jeszcze lepszym w przypadku, gdy z jakiegoś powodu dziecko nie toleruje mleka matki. Przyczyną sytuacji może być stan psychiczny matki, jej zdrowie lub inne zaburzenia.

Dlatego też, kobiety karmiące powinny zachować najwyższą ostrożność przyjmując witaminy i leki, zwłaszcza te bez recepty. Dzieci mogą być na nie bardzo wrażliwe. Zawsze należy przyjmować witaminy i leki przynajmniej dwie lub trzy godziny przed karmieniem.

Jeśli dziecko nie toleruje mleka matki, należy rozważyć znalezienie mamki. Niektóre kobiety produkują mleko w nadmiernych ilościach i chętnie podzielą się nim z innym maluchem. Mogą wówczas karmić dziecko bezpośrednio piersią lub ściągać pokarm. Nawet niewielka jego ilość jest doskonała.

2. **Pokarmy zastępcze.** Jedną z możliwych jest formuła na bazie mięsa. Najlepiej jagnięciny, którą gotuje się i mieli. Jest to jednak pracochłonne i może nie smakować najlepiej.

Pamiętaj, jeśli karmisz butelką pod żadnym pozorem nie podgrzewaj mleka (jakiegokolwiek) w mikrofalówce. Użyj garnka z gorącą wodą, w którym umieść butelkę. Takie podgrzewanie jest zdecydowanie łagodniejsze. Nie przypalisz mleka ani nie wytrącisz do niego plastiku z rozgrzanej butelki. Mikrofałe niszczą składniki odżywcze mleka.

Przepis na mleko na bazie mięsa znajdziesz w książce Sally Fallon z 1999 roku, pt. *Tradycyjne karmienie*. Z naszych obserwacji wynika, że proponowane receptury doskonale sprawdzają się w przypadku większości dzieci.

3. **Mleka zwierzęce.** Większość z nich jest tak dobra, jak receptury mleka na bazie mięsa. Mleko kozie, najlepiej surowe i certyfikowane, często jest dużo mniej alergizujące. Organiczne mleko krowie, najlepiej również surowe i certyfikowane, jest również doskonałe. *Jeśli nie podajemy dzieciom mleka ludzkiego, zawsze modyfikujemy skład*

zastępczego dodają olej rybny lub lniany oraz witaminy i minerały. Zawarte w olejach kwasy tłuszczowe są niezbędne dla rozwoju mózgu dziecka.

4. **Mleko z orzechów, nasion lub fasoli.** Technicznie rzecz ujmując, nie możemy nazwać ich mlekiem, ponieważ nie są nawet w najmniejszym stopniu tak odżywcze jak mleko zwierzęce lub ludzkie. Nie stosujemy ich chyba, że dziecko cierpi na ostre alergie pokarmowe wywołane przez mleko zwierzęce.

Wówczas najwłaściwsze będzie mleczko migdałowe oraz ryżowe. Najlepiej przygotować je samodzielnie, z surowców organicznych i nieprzetworzonych oraz wody destylowanej.

Jeśli sytuacja nie jest krytyczna a inne produkty są tolerowane, nie należy podawać dziecku mleka sojowego. Zawiera czynniki antyżywniowe oraz związki estrogenów, które można usunąć z soi wyłącznie na drodze fermentacji. Nawet wtedy jednak, jakość białek jest bardzo niska a tłuszczy praktycznie w nim nie ma. Soja jest zazwyczaj zdecydowanie mniej zdrowa i często modyfikowana genetycznie, nawet jeśli przeczy temu etykieta.

Przygotowanie mleka migdałowego. Namocz migdały przez noc a następnie zmiel je lub użyj blendera by uzyskać konsystencję płynu. Lepiej jest najpierw je zmielić a następnie dodać wody niż użyć do tego celu blendera, ponieważ mielenie nieco ogranicza dostęp powietrza do produktu. Następnie, dodaj multiwitaminę/preparat mineralny dla dzieci a na koniec olej rybny lub lniany. Można również, dodać inne składniki zgodnie z przepisami w polecanej wyżej książce *Tradycyjne karmienie*.

Przygotowanie mleka ryżowego. Gotuj ryż przynajmniej 2 godziny a następnie dolej wodę by uzyskać pożądaną konsystencję. Dodaj multiwitaminę/preparat mineralny dla dzieci a na koniec olej rybny lub lniany.

Mleko sojowe trudno jest przygotować właściwie. Niestety, dostępne w sklepach mleko sojowe lub inne mleka z orzechów lub nasion, przygotowywane są z użyciem wody o bardzo słabej jakości, są często dosładzane, zawierają substancje chemiczne lub mogą być stare. Najłatwiej je jednak zdobyć.

5. **Mleka zastępcze, modyfikowane.** Znajdziemy je w sklepach spożywczych i aptekach. Jest to najgorsze z możliwych rozwiązań, ponieważ zawierają one ogromne ilości cukru,

sztucznych aromatów, mleka w proszku lub zamienników oraz są sprzedawane w puszkach.

INNE PRODUKTY MLECZNE

Jeśli to możliwe, wszystkie produkty mleczne należy jeść w formie naturalnej. Najlepszym ich źródłem są zwierzęta, hodowane metodami organicznymi.

Masło i śmietana. Jeśli pozostawimy pełne mleko na kilka godzin, rozdzieli się. Płyn, zwany mlekiem będzie stanowił dolną warstwę. Na górze znajdziemy tłuszcz, zwany śmietaną.

Ubijając śmietaną przynajmniej przez godzinę, otrzymamy masło. W rzeczy samej, jest to dość ciekawa reakcja chemiczna.

Masło jest bardzo podobne do śmietany, ale w jest dużo twardsze w temperaturze pokojowej i łatwo można je rozsmarować np. na chlebie. Nie jest jednak tak zdrowe jak śmietana, ponieważ reakcje chemiczne, które je wytworzyły, jednocześnie nieco zniszczyły piękną strukturę śmietany. Tym niemniej, zarówno masło jak i śmietana są doskonałym źródłem tłuszczu zwłaszcza, jeśli mleko, z którego zostały zrobione pochodzi o krów, które mogły swobodnie się paść. W takim przypadku oba produkty mają bardzo bogatą strukturę i zawierają duże ilości kwasów tłuszczowych omega-3, których bardzo potrzebujemy w dzisiejszych czasach. Niestety, pasteryzowanie masła i śmietany niszczy ich właściwości. Jeśli to możliwe, zawsze używaj masła i śmietany zrobionych z surowego mleka i nie gotuj ich. Jeśli musisz dodać je do dania, ugotuj resztę a masło lub śmietaną dodaj na sam koniec.

SERY

W trakcie wyrobu sera znacząco zmienia się struktura mleka. Proces ten przebiega różnie, ale zazwyczaj według poniższych zasad:

Najpierw podgrzewa się mleko do temperatury pokojowej, nie doprowadzając do wrzenia. Następnie dodaje się podpuszczkę. Zazwyczaj w jej skład wchodzi drożdże, chociaż mogą to być inne szczepy grzybów lub bakterii. W ciepłym mleku, mikroorganizmy szybko się rozmnażają. Płyn zostawia się na noc lub na dłużej.

W rezultacie uzyskujemy tzw. skrzep oraz serwatkę. Oba produkty są niezwykle pożywne. Skrzep ma zwartą strukturę i zawiera więcej białka. Bez serwatki, jest zdecydowanie bardziej ciężkostrawny. Serwatka natomiast, jest wodnista i bogata w pewien rodzaj cukrów, więc jest słodka w smaku.

Twarogi i serki kremowe są zdrowsze niż pozostałe sery. Kolejnym krokiem jest oddzielenie skrzepu od serwatki. W tym celu, przy pomocy specjalnej prasy odciska się płyn ze skrzepu, owiniętego półprzezroczystą tkaniną o stosunkowo luźnym splocie.

W tym momencie całego procesu uzyskujemy **twaróg**. We Włoszech podobny, bardzo zdrowy ser, nazywany jest **ricotta**.

Sery dojrzewające są ciężkostrawne. Jeśli proces wyrabiania sera jest kontynuowany, pozwala mu się wyschnąć i zazwyczaj umieszcza w formach nadających kształt. Często pozostawia się go na kilkanaście dni, by mógł leżakować. Tak uzyskany **ser dojrzewający** ma twardą oraz zwięzłą strukturę i jest ciężkostrawny.

Niezależnie od tego, dorośli mogą jeść większość serów w niewielkich ilościach, ponieważ ich układ pokarmowy do pewnego stopnia poradzi sobie z ich trawieniem i przyswajaniem. Fermentacja lub drożdże zawarte w serze powinny umożliwić łatwiejsze, w porównaniu ze zwykłym mlekiem, trawienie. Zazwyczaj jednak stosuje się niewłaściwe półprodukty z uwagi na cenę i walory smakowe. Jeśli sery wytwarzałyby się z certyfikowanego, surowego mleka, które jest trudno dostępne, byłyby wówczas łatwiejsze do strawienia i mogłyby stanowić podstawowe produkty żywnościowe.

Niezdrowe sery. Większość ogólnodostępnych serów jest produkowana masowo a w procesie ich wytwarzania często „chodzi się na skróty” by przyspieszyć fermentację. Przykładowo, dodawane są do nich substancje chemiczne, nie dojrzewają w sposób naturalny, dodaje się konserwanty lub spryskuje środkami chemicznymi by dłużej zachowały świeżość.

W rezultacie, niestety sery zyskały status „śmieciowego zarcia”. To właśnie je twoje dziecko jedząc pizzę lub większość dań meksykańskich. Często używa się ich w restauracjach, gdzie obniża się koszty tak mocno jak tylko to możliwe, nie myśląc w ogóle o zdrowiu klientów.

Najgorsze są sery zwane „produktami serowymi” lub „serami topionymi”. Produkują je Velveeta i Kraft. Ich skład nie zawiera informacji, że wytwarzane są z mleka, które zostało odrzucone oraz innych produktów, których nie można sprzedać jako świeże. Zawierają substancje chemiczne, barwniki, aromaty a nawet klej by nadać im odpowiednią konsystencję. To nawet nie jest produkt żywieniowy a mimo to, serwowany jest dzieciom w szkołach, w restauracjach a nawet wyszukanych lokalach.

Jaja są czasem postrzegane jako nabiał mimo, że pochodzą od kur a nie krów mlecznych. Zwierzęta te również powinny być hodowane w sposób naturalny i na wolnym wybiegu. Niektóre jaja zawierające kwasy omega-3 są świetne, podczas gdy innych w ogóle nie powinno się podawać.

Kilka słów na temat margaryny. W sklepach, na półkach z nabiałem, znajdziemy szeroki wybór margaryn, shortenings, Crisco [*tlum.* popularne w USA rodzaje tłuszczów], zabielaaczy oraz innych produktów. Nie mają one nic wspólnego z nabiałem i nie mają żadnych składników odżywczych. Bogate są za to w substancje toksyczne.

Można je spożywać wyłącznie w obliczu śmierci głodowej jeśli są jedynymi produktami w zasięgu. Wszystkie są bardzo szkodliwe dla zdrowia. Mimo, że potwierdza to wiele badań naukowych, są powszechnie stosowane, zwłaszcza w restauracjach. Znajdujemy je również w składzie setek innych produktów od masła orzechowego po niemal wszystkie ciasta i wypieki.

Więcej na ten temat w artykule *Masło kontra margaryna*.[\[link\]](#)

OSOBY STARSZE I NABIAŁ

Wiele dorosłych osób (ale również i dzieci) nie toleruje mleka. Jego spożycie wywołuje bóle brzucha, katar i inne objawy. W niewielu przypadkach, pojawiały się one na skutek uzależnienia od mleka. Tutaj, polecam artykuł *Uzależnieni od mleka*.[\[link\]](#)

W przypadku dorosłych, przyczyną problemu może być kazeina (białko mleka) lub laktoza (cukier mleczny). Reakcje mogą również wywołać inne składniki mleka.

Niektórzy twierdzą, że przyczyną alergii na mleko u dorosłych jest fakt, że nie są już małymi dziećmi i w wyniku starzenia utracili zdolność jego przyswajania. Jednakże, w wielu

kulturach na całym świecie spożywa się nabiał do późnej starości, łącznie z niezwykle zdrowymi społeczeństwami europejskimi. Ludność zamieszkująca tereny Azji ma naturalnie problem ze spożywaniem nabiału i w związku z tym je się go tam mniej. Wydaje się, więc, że rasy kaukaska i biała, trawią proteiny mleka łatwiej.

Alergie i nadwrażliwości na produkty mleczne szczególnie często pojawiają się wśród osób ciemnoskórych. Niektóre wynikają z upośledzonego trawienia, zespół nieszczelnego jelita i innych problemów trawiennych. Częściowo jest to rezultat niskiej jakości ogólnodostępnych produktów mlecznych. Z doświadczenia w prowadzeniu programu równowagi żywieniowej wiemy jednak, że często niweluje on alergie na nabiał. Być może warto więc poszukać w morzu produktów szkodliwych takich, które są dobre i nie będą działały drażniąco na układ pokarmowy.