3.3 ΟΜΑΔΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Το γάλα αποτελεί την τροφή των νεογέννητων θηλαστικών, γι΄ αυτό και είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

* Ασβέστιο, Φώσφορος ( μέταλλα)
* Λακτόζη ( υδατάνθρακας)
* Καζεϊνη ( πρωτεΐνη)
* Λίπος ( 3,5%-4%)
* Βιταμίνες (A, D,Β1, Β2, B12 και φυλλικό οξύ)
* Νερό
* ΒΙΤΑΜΙΝΗ D

Το ασβέστιο, μαζί με την βιταμίνη D, το φώσφορο και το μαγνήσιο βοηθούν στην σωστή δόμηση των οστών , καθώς και την επιμήκυνση τους. Για να απορροφηθεί το ασβέστιο, χρειάζεται βιταμίνη D!

Η βιταμίνη D, είναι η μοναδική βιταμίνη που παράγει ο οργανισμός μας, με την βοήθεια του ηλιακού φωτός. Υπολογίζεται ότι το καλοκαίρι χρειάζονται 10-15 λεπτά έκθεσης στον ήλιο για να συνθέσουμε την βιταμίνη που χρειαζόμαστε. Τον χειμώνα χρειαζόμαστε αρκετά περισσότερο χρόνο για την σύνθεση της βιταμίνης, διότι δεν εκτίθεται μεγάλο μέρος του σώματος μας στον Ήλιο (φοράμε πολλά ρούχα λόγω κρύου) και η ηλιοφάνεια είναι μειωμένη.

Ο χρόνος έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία που απαιτείται για τη σύνθεση των απαραίτητων ποσών βιταμίνης D εξαρτάται από την ηλικία, το χρώμα του δέρματος, την ώρα (ηλιοφάνεια) και το γεωγραφικό πλάτος.

* ΔΥΣΑΝΕΞΙΑ ΣΤΗ ΛΑΚΤΟΖΗ

Η λακτόζη είναι ο υδατάνθρακας του γάλακτος. Για να διασπάσει την λακτόζη, ο οργανισμός παράγει ένα ένζυμο την λακτάση στο λεπτό έντερο.

 Η παραγωγή της βρίσκεται σε υψηλό ποσοστό μέχρι και την ηλικία των 2 χρόνων και έπειτα αρχίζει να φθίνει, διότι ο οργανισμός δεν έχει τόση ανάγκη το γάλα.

 Σε κάποιους ανθρώπους μειώνεται τόσο πολύ ώστε το γάλα τους ενοχλεί (φουσκώματα, ναυτία, δυσπεψία). Οι διατροφολόγοι εκτιμούν ότι έως και το 70% του παγκόσμιου πληθυσμού πάσχει από δυσανεξία στην λακτόζη.

Οι άνθρωποι που έχουν δυσανεξία στη λακτόζη μπορούν να αντικαταστήσουν το γάλα με γιαούρτι και τυρί, εάν τους ενοχλούν και αυτά μπορούν να καταναλώνουν αμύγδαλα, καρύδια, μικρά ψάρια με το κόκκαλο και πράσινα λαχανικά.

Υποσημείωση : Ένζυμα αποκαλούμε ειδικές πρωτεϊνες που είναι καταλύτες χημικών αντιδράσεων στον οργανισμό, δηλαδή βοηθούν στην έναρξη μιας αντίδρασης ή ρυθμίζουν την ταχύτητα της.

* ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

 Στο εμπόριο το γάλα που πωλείται κυρίως είναι αγελαδινό. Το αγελαδινό γάλα έχει κάποια διατροφικά μειονεκτήματα.Είναι επιβαρυμένο με ορμόνες και αντιβιοτικά λόγω του τρόπου που εκτρέφονται οι αγελάδες.Υπάρχει ένα ποσοστό ανθρώπων που είναι αλλεργικοί στο αγελαδινό γάλα και τα προϊόντα του (ιδίως κάποια νεογνά).Επομένως τα αιγοπρόβεια γαλακτοκομικά προϊόντα θεωρούνται πιο υγιεινά.

Το γάλα χωρίζεται στο εμπόριο σε κατηγορίες, ανάλογα με την περιεκτικότητα του και ανάλογα με την επεξεργασία του, ως εξής:

* Ανάλογα με την περιεκτικότητα σε λίπος
1. Πλήρες: περιέχει όλο το λίπος του γάλακτος 3,5%
2. Ημίπαχο: περιέχει το μισό περίπου λίπος 1,5%
3. Άπαχο: δεν περιέχει λίπος 0%

Η επεξεργασία που γίνεται στο γάλα από την βιομηχανία τροφίμων προτού φτάσει στον καταναλωτή λέγεται παστερίωση:

* Παστερίωση: θερμική επεξεργασία την οποία υφίσταται το νωπό γάλα, προκειμένου να καταστραφούν παθογόνοι μικροοργανισμοί που απειλούν την υγεία μας και να επιμηκυνθεί η διάρκεια «ζωής» του. Υπάρχουν δύο είδη: η χαμηλή ή ήπια (γίνεται στους 72 βαθμούς Κελσίου επί 15-20 δευτερόλεπτα) και η υψηλή (γίνεται στους 125-135 βαθμούς Κελσίου επί1-2 δευτερόλεπτα).

* Ανάλογα με την επεξεργασία:
1. Φρέσκο: έχει υποστεί χαμηλή παστερίωση, αντέχει 5-7 ημέρες από την ημέρα που συσκευάστηκε έως την λήξη του. Έχει καλύτερη σύσταση σε θρεπτικά συστατικά, διότι δεν έχουν χαθεί οι ευαίσθητες βιταμίνες.
2. Υψηλής παστερίωσης: έχει υποστεί υψηλή παστερίωση, αντέχει έως και 12 ημέρες από την ημέρα συσκευασίας έως την ημέρα λήξης. Έχουν χαθεί κάποιες ευαίσθητες βιταμίνες όπως Β12 και φυλλικό οξύ.
3. Συμπυκνωμένο (εβαπορέ) : Έχει αποστειρώνεται σε υψηλότερες θερμοκρασίες, άνω των 100ο C, αφαιρείται στη συνέχεια ποσοστό από το νερό που περιέχει και έχει διάρκεια ζωής αρκετούς μήνες χωρίς να χρειάζεται αποθήκευση σε ψυγείο.

4. Σκόνη γάλακτος: έχει χάσει όλη την ποσότητα του νερού. Χρησιμοποιείται από τις βιομηχανίες τροφίμων, δεν πωλείται για κατανάλωση. Υπάρχει και η βρεφική σκόνη γάλακτος, η οποία έχει φτιαχτεί για τα βρέφη, έτσι ώστε να μοιάζει το γάλα όσο περισσότερο δυνατόν στο μητρικό.

* ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ
1. Αντισώματα περνούν από τη μάνα στο βρέφος και το προστατεύουν από της λοιμώξεις.
2. Ένζυμα του γάλακτος κάνουν ευκολότερη την πέψη και την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών
3. Είναι ελεύθερο μικροβίων.
4. Είναι πάντα στη σωστή [θερμοκρασία](https://www.paidiatros.com/asthenies/symptomata/fever) και δε χρειάζεται χρόνος για να το ετοιμάσεις.
5. Λιγότερη πιθανότητα [αλλεργία](https://www.paidiatros.com/asthenies/allergies/allergies-what-should-parents-know)ς σε σχέση με το αγελαδινό.
6. Τα παιδιά που θηλάζουν έχουν λιγότερη πιθανότητα να γίνουν υπέρβαρα.
7. Είναι δωρεάν.
8. Η μητέρα χάνει το λίπος που συσσωρεύτηκε κατά την διάρκεια της κύησης.
9. Η μητέρα προστατεύεται από τον καρκίνο του μαστού και των ωοθηκών.
10. Δίνει στο μωρό την αίσθηση της ασφάλειας.
11. Μικρότερη πιθανότητα να αναπτύξει το βρέφος στο μέλλον σακχαρώδη διαβήτη, άσθμα και αλλεργίες.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συνιστά στις μητέρες να θηλάζουν τα παιδιά τους για τουλάχιστον 2 χρόνια, με αποκλειστικό θηλασμό για 6 μήνες!!!