

**Przetwory z mleka krowiego i ich mięso to jedno z głównych źródeł niektórych istotnych składników w diecie człowieka. Należy do nich CLA, czyli sprzężony kwas linolowy, nazywany również kwasem żwaczowym.**

CLA w mleku wzbudza w ostatnim czasie coraz większe zainteresowanie ze względu na potwierdzone badaniami działanie prozdrowotne. Pojawiają się kolejne badania dotyczące przeciwmiażdżycowego, antynowotworowego czy nawet odchudzającego działania tego składnika. Hodowca, chcąc zwiększyć jego zawartość w mleku, powinien skupić się przede wszystkim na żywieniu i warunkach utrzymania zwierząt.

## **Czym jest sprzężony kwas linolowy?**

CLA jest pochodną kwasu linolowego, należącego do grupy nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6. Jest wytwarzany w żwaczu (stąd potoczna nazwa – kwas żwaczowy) w dużej mierze dzięki żyjącym tam bakteriom. Do jego powstania konieczne są długo nasycone kwasy tłuszczowe dostarczone w dawce pokarmowej zwierząt.

Najlepszym źródłem sprzężonego kwasu linolowego są wysokotłuszczowe produkty wytworzone z mleka krowiego. W stosunku do ogólnej zawartości tłuszczu najwięcej CLA zawierają sery długo dojrzewające, jego ilość może wzrastać również podczas fermentacji takich produktów jak jogurty czy kefir. Rośliny i produkty pochodzące od innych zwierząt niż przeżuwacze zawierają go znacznie mniej.

## **Działanie prozdrowotne CLA**

Sprzężony kwas linolowy ma silne działanie antyoksydacyjne, dzięki czemu łagodzi stany zapalne występujące w organizmie i zapobiega miażdżycy. Z tego samego powodu w odpowiedniej ilości wykazuje silne działanie antynowotworowe. CLA działa również na układ odpornościowy – łagodzi niektóre stany alergiczne i zwiększa ilość przeciwciał przeciwzapalnych. Może również poprawiać poziom mineralizacji kości, zapobiegając osteoporozie. Obecnie największym zainteresowaniem cieszy się wpływ tego składnika na proces odchudzania. Badania sugerują, że ma zdolność redukcji zawartości tkanki

tłuszczowej, a także zapobiegania cukrzycy typu 2 i obniżania poziomu „złego” cholesterolu.

## **Jak wpłynąć na poziom CLA w mleku?**

Na stężenie CLA w mleku ma wpływ wiele czynników kontrolowanych przez hodowcę w mniejszym lub większym stopniu. Największy wpływ na skład i ilość kwasów tłuszczowych w mleku ma żywienie zwierząt. Mleko krów utrzymywanych na pastwisku charakteryzuje się znacznie wyższą zawartością sprzężonego kwasu linolowego niż mleko krów otrzymujących paszę przez cały rok. Utrzymanie pastwiskowe często jest jednak niemożliwe, dlatego w celu podwyższenia poziomu CLA w mleku warto do paszy dodawać zielonki czy oleje i nasiona roślin oleistych.

W okresie okołoporodowym dobrze jest również stosować odpowiednie mieszanki mineralno-witaminowe, takie jak [Josera DairyAnion](#). Dzięki kombinacji soli anionowych zwiększa poziom wapnia we krwi, poprawiając kondycję zwierząt i jakość mleka, a kombinacja witamin i minerałów wzmacnia organizm, pozwalając na osiągnięcie lepszych wyników produkcyjnych. Najważniejsze dla korzystnego składu kwasów tłuszczowych w mleku jest zachowanie wysokiego poziomu dobrostanu i żywienie dopasowane do warunków, stanu zwierząt oraz oczekiwań produkcyjnych.