

Debaty dotyczące walorów zdrowotnych poszczególnych produktów są nieodłącznym elementem branży spożywczej. Obecnie zwraca się również coraz większą uwagę na kaloryczność spożywanych posiłków.

Rynek oferuje aktualnie szeroką gamę produktów mlecznych odtłuszczonych. Tłuszcz w mleku nie jest traktowany jak cenny składnik odżywczy. Czy jednak słusznie?

Co wpływa na zawartość tłuszczu w mleku?

Ilościowo tłuszcz w mleku krowim jest jego głównym składnikiem. Przeciętnie jego zawartość wynosi od 2,7% do 5% (najczęściej ok. 3,4%). Skład mleka nie jest jednak stały i może różnić się w zależności od rasy i stanu fizjologicznego zwierząt, od których pozyskujemy mleko, a także od pory roku i innych warunków środowiskowych. Nie bez znaczenia jest też oczywiście aspekt żywieniowy. Zawartość tłuszczu można modyfikować, zmieniając stosunek pasz objętościowych do treściwych, stosowaniem dodatku tłuszczu chronionego, czy mieszankami paszowymi takimi jak Josera DairyPilot FlavoVital®. Odpowiednie zbilansowanie dawki znacznie ułatwia uzyskanie wymaganej zawartości poszczególnych składników odżywczych, między innymi tłuszczu. Stosowanie mieszanki [Josera DairyPilot FlavoVital®](#) daje wiele korzyści, m.in. zwiększa wydajność krów oraz wzmacnia ochronę organizmu przed stanami zapalnymi i stresem oksydacyjnym. Ostatecznie, jak wie każdy hodowca, „krowa pyskiem się doi”.

Tłuszcz mleczny - bogactwo składu

Tłuszcz mleka krowiego charakteryzuje się bardzo rozbudowanym składem. Zawiera ponad 400 różnych kwasów tłuszczowych, z czego większość to nasycone kwasy tłuszczowe długołańcuchowe, będące budulcem wszystkich narządów organizmu. Pozostałe kwasy nasycone odpowiadają z kolei za stopień przyswajalności niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania składników odżywczych, takich jak magnez, wapń czy żelazo. Z kolei jednonienasycone kwasy tłuszczowe obecne w tłuszczu mlecznym zmniejszają ryzyko wystąpienia wielu chorób cywilizacyjnych dzięki działaniu przeciwmiażdżycowemu i antynowotworowemu. Tłuszcz w mleku to nie tylko kwasy tłuszczowe – mleko krowie jest też

źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczu (A, D, E, K). Składniki odżywcze z mleka krowiego są dobrze przyswajane właśnie dzięki zawartości tłuszczu.

Jak tłuszcz w mleku wpływa na zdrowie?

Tłuszcz w mleku to składnik, dookoła którego krąży wiele mitów. Powodują one niechęć do stosowania produktów zawierających tłuszcz mleczny. Aktualne badania informują jednak, że strach przed kwasami tłuszczowymi obecnymi w mleku jest bezpodstawny. Co prawda zawiera kwasy tłuszczowe trans, kojarzone ze zwiększeniem poziomu cholesterolu. Jednakże działają one zupełnie inaczej niż te pochodzące z przetworzonej żywności czy fast foodów. Kwasy tłuszczowe występujące w tłuszczu mlecznym wykazują działanie przeciwmiażdżycowe, podczas gdy te pochodzące z przetworzonej żywności zwiększają ryzyko wystąpienia tej choroby. Dolegliwości pokarmowe występujące czasem po spożyciu mleka krowiego nie są związane z jego szkodliwością czy zbyt dużą zawartością tłuszczu. Są one efektem zanikania z wiekiem enzymu wspomagającego trawienie cukrów w mleku, czyli laktazy.

Podsumowując, regularne spożywanie mleka krowiego nie tylko nie jest szkodliwe, ale może korzystnie wpływać na stan zdrowia i stanowi ważny element walki z chorobami cywilizacyjnymi. Tłuszcz mleczny to źródło wielu kwasów tłuszczowych mających pozytywny wpływ na organizm człowieka, a spożywanie go niesie mniejsze ryzyko przytycia, niż w przypadku roślinnych odpowiedników, takich jak mieszanki tłuszczowe zastępujące masło.