

Prawdziwe mleko czy niebezpieczna imitacja?

Niedawno moją uwagę przykuła informacja, że uczniom szkół podaje się mleko UHT (z angielskiego ultra high temperature processing). To kolejne poważne zagrożenie dla zdrowia tych dzieci w przyszłości. Mleko UHT jest sztucznym, nienaturalnym pożywieniem, pozbawionym pożytecznych bakterii, które pomagają wzmocnić układ odpornościowy i kostny, a także wspomagają właściwe trawienie.

Proces UHT polega na ogrzewaniu mleka w temperaturze 135-150°C przez 2-9 sekund i natychmiastowym schłodzeniu do około 20°C. Do produkcji mleka UHT nadaje się tylko surowiec najwyższej jakości, pozyskiwany w sposób higieniczny, szybko schłodzony po udoju i możliwie szybko poddany przetwarzaniu.

Homogenizacja powoduje, że zarówno mleko jak i śmietana (która normalnie osadza się na powierzchni mleka) przybierają tę samą konsystencję. Jest to osiągane poprzez przepuszczenie oryginalnego mleka/śmietany, pod wysokim ciśnieniem, przez drobno dziurkowaną miedzianą płytkę. Cząstki tłuszczu pękają i to powoduje zniekształcenie białek mleka. Doprowadza to mleko do stanu, w którym jest w dużej mierze niestrawialne.

Mleko UHT jest wymieniane jako jeden ze sprawców chorób serca, z racji tego, że zatyka naczynia krwionośne.

Niemożliwe jest porównywanie tego produktu do nieprzetworzonego mleka krowiego, które jest jednym z najbardziej odżywczych i bogatych w witaminy pożywieniem. Nieprzetworzone mleko krowie jest właściwie uznawane za kompletne pożywienie, nad którym góruje jedynie mleko matki.

Więc co się dzieje? Nie możemy ryzykować zdrowia naszych dzieci w imię prostackich działań marketingowych, które produkują śliczne opakowania i historyjki o ich zawartości, kusząc dzieci (i rodziców) i wmawiając im, że spożywają coś, co tym nie jest. Rodzice muszą sobie przypomnieć, czym jest Prawdziwe Mleko. Wycieczka na wieś i wizyta z degustacją w rodzinnych gospodarstwach, powinno być na szczycie listy priorytetów dla każdego, kto zapomniał, jaka różnica jest między prawdziwym jedzeniem a jedzeniem-śmieciem.

Ogromną odpowiedzialnością rodziców jest żywienie swoich dzieci najlepszym dostępnym pożywieniem. Zaniedbania na tym polu są jednocześnie groźne i nieodpowiedzialne. To w ciągu pierwszych 10-15 lat życia kształtujące się zdrowie rosnącego człowieka, może być ono zabezpieczone lub zaniedbane.

Kontrola korporacji nad łańcuchem pokarmowym zagraża nam wszystkim. Jakości pożywienia z dzisiejszych supermarketów nie można porównać z tym, co można zebrać we własnym ogrodzie, wykopać z pola, czy też kupić od sąsiada-rolnika. Za zdecydowaną większością supermarketowych, szczelnie opakowanych, masowo produkowanych produktów spożywczych kryje się pozbawione życia, nienaturalne pożywienie, które nigdy nie powinno być dopuszczone do sprzedaży.

Nie dajcie się ogłupić kuszącym logo i ślicznym opakowaniem. Służą one zmyleniu naszej czujności. To domowa krowa jest warta w złocie tyle ile sama waży - tylko spróbuj masła lub kwaśnego mleka i sera i obserwuj reakcje dziecka, którego kubki smakowe i dobry apetyt nie są jeszcze zniekształcone. Jeśli twierdzimy, że kochamy nasze dzieci, to musimy to pokazać produkując wysokiej jakości pożywienie jako nasz priorytet. Szkoła czy przedszkole, które żywią dzieci mlekiem UHT nie spełniają swojego obowiązku zarówno w stosunku do dzieci jak do siebie samych. Te praktyki nie mogą dłużej trwać, a dzieci i młodzież powinni dostawać świeże mleko od lokalnych rolników. Będzie to miało dodatkową korzyść wspierania tych rolników, którzy jeszcze dbają o jakość pożywienia. Nie ma wytłumaczenia dla bierności tego, kto został uświadomiony. Powiedzcie w swojej szkole, że Twoje dziecko nie może otrzymywać tego nienaturalnego mlecznego produktu i Ty nie będziesz wspierać tych praktyk podawania dzieciom takiego mleka. Żądajcie od Rządu RP aby zaprzestał promowania i finansowania (z naszych pieniędzy/podatników) mleka UHT czy też każdego innego pożywienia, które zamiast odżywiać nas jest przyczyną coraz szerszej gamy poważnych chorób oraz dramatycznie rosnącej otyłości.

Jeśli wciąż jeszcze masz wątpliwości na temat zalet naturalnego, świeżego mleka, to może przekonasz się wiedząc,

że Królowa Anglii nie pija innego.

Sir Julian Rose, ex producent mleka i założyciel "UK Campaign for Real Milk" (kampania na rzecz Prawdziwego Mleka).

Autor: <http://icppc.pl>

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl