

## **Όλα όσα πρέπει να ξέρετε για το γάλα**

Τα γάλα κατέχει ξεχωριστή θέση στη ζωή του ανθρώπου και αυτό γιατί είναι η αποκλειστική τροφή του κατά το πρώτο στάδιο της ζωής του. Πέρα όμως από το στάδιο αυτό πόσο απαραίτητο είναι το γάλα στη διατροφή μας και είναι τελικά αναντικατάστατο;

- **Το γάλα αποτελεί απαραίτητο τρόφιμο για μια ισορροπημένη διατροφή;**

Σύμφωνα με τη Μεσογειακή διατροφή το γάλα δεν θα μπορούσε να λείπει από μια ισορροπημένη διατροφή. Συνδυάζει τα τρία βασικά θρεπτικά συστατικά – υδατάνθρακες, πρωτεΐνη και λίπος και είναι το πιο πλούσιο τρόφιμο σε ασβέστιο. Η πρωτεΐνη που περιέχει είναι άριστης ποιότητας, δηλαδή περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στις κατάλληλες ποσότητες και είναι απαραίτητη για τη δομή και ανάπτυξη των μυών και άλλων ιστών του σώματος. Επιπλέον, το γάλα περιέχει και μια πλούσια γκάμα από βιταμίνες όπως η Α, Δ, Γ, Β1, Β12 και νιασίνη. Η βιταμίνη Α συμβάλλει στην υγεία των ματιών και του δέρματος. Η βιταμίνη Δ βοηθά στην χρησιμοποίηση του ασβεστίου από το σώμα και οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β για την καλή διατήρηση της υγείας.

- **Πόσο γάλα πρέπει να πίνουμε καθημερινά;**

Παιδιά κάτω από 9 χρονών θα πρέπει να τρώνε 3 μερίδες γαλακτοκομικών ενώ άνω των 9 και μέχρι 18 χρονών, 4-5 μερίδες. Όσο για τα άτομα άνω των 50 ετών συστήνονται 4 μερίδες ημερησίως. 1 μερίδα ισοδυναμεί με 1 φλιτζάνι γάλα, 250ml ή 30 γρ σκληρό τυρί ή 40γρ χαλλούμι ή 200γρ γιαούρτι. Μπορείτε είτε να πιείτε 3 ποτήρια γάλα είτε να πιείτε 1 ποτήρι γάλα και να φάτε και 2 φέτες τυρί. Εσείς επιλέγετε ποιο συνδυασμό θα κάνετε.

- **Πρέπει να πίνουμε γάλα εφόρου ζωής;**

Για να μπορεί να πίνει κανείς γάλα πρέπει να είναι καλά ανεκτό από τον οργανισμό του δηλαδή να διαθέτει το ενζυμο λακτάση. Ορισμένα άτομα παρουσιάζουν έλλειψη της λακτάσης έτσι δεν μπορούν να διασπάσουν τη λακτόζη και υποφέρουν από διάρροια, πόνο στη κοιλιά, φούσκωμα και αέρια. Όσοι δεν έχουν παρατηρήσει τέτοια συμπτώματα δεν υπάρχει κανένας λόγος να το αφαιρέσουν από τη διατροφή τους και σίγουρα μπορούν να το πίνουν και εφόρου ζωής. Οι υπόλοιποι μπορούν είτε να το αντικαταστήσουν με γιαούρτι και τυρί είτε να επιλέξουν γάλα χαμηλό σε λακτόζη.

Tip : τα κίτρινα τυριά έχουν λιγότερη λακτόζη.

- **Μόνο τα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν ασβέστιο;**

Όχι, φυσικά. Απλά τα γαλακτοκομικά προϊόντα θεωρούνται οι σημαντικότερες πηγές ασβεστίου διότι το ασβέστιο από αυτά απορροφάται σε μεγαλύτερο βαθμό. Άλλες πηγές ασβεστίου είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, μπρόκολο), οι σαρδέλες, ο σολομός, τα αμύγδαλα και εμπλουτισμένα σε ασβέστιο δημητριακά. Καλό είναι να γνωρίζετε ότι σε

αντίθεση με τα γαλακτοκομικά, οι υπόλοιπες πηγές ασβεστίου απαιτούν μεγάλες ποσότητες για να προσφέρουν την ίδια ποσότητα ασβεστίου με 1 φλιτζάνι γάλα, 300mg όπως πχ τα αμύγδαλα. Χρειάζονται 3 ½ φλιτζάνια αμύγδαλα, τα οποία ισοδυναμούν με πολλές θερμίδες και γι αυτό χρειάζεται προσοχή!!

- **Γιατί είναι καλύτερο για τους ενήλικες και τα παιδιά άνω των 2 χρονών το ημιάπαχο γάλα (1,5% λιπαρά);**

Οι περισσότεροι ενήλικες και παιδιά τρώνε περισσότερο από ότι θα έπρεπε. Η διαφορά του ημιάπαχου από το πλήρες γάλα είναι η περιεκτικότητα του σε κορεσμένο λίπος και σε θερμίδες. Η αυξημένη κατανάλωση κορεσμένου λίπους μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για παχυσαρκία και επομένως για καρδιαγγειακά προβλήματα και καρκίνο. 3 ποτήρια ολόπαχου γάλατος παρέχουν περισσότερη από τη προτεινόμενη ποσότητα κορεσμένου λίπους για όλη την ημέρα. Και όλα αυτά χωρίς να συμπεριλάβουμε τα υπόλοιπα τρόφιμα με κορεσμένο λίπος όπως τυρί, κρέας, βούτυρο και τηγανισμένα φαγητά.

1 φλιτζάνι γάλα	Θερμίδες	Λίπος(γρ)	Κορεσμένο λίπος(γρ)
0%	80	0	0
1%	100	2-3	1-2
2%	120	5	3
Πλήρες	150	8	5

- **Το γάλα με λιγότερα λιπαρά περιέχει και λιγότερο ασβέστιο;**

Βεβαίως και όχι. Είτε το γάλα είναι η ημι-άπαχο, είτε εντελώς άπαχο είτε πλήρες έχει παρόμοια περιεκτικότητα σε ασβέστιο. Η μόνη διαφορά βρίσκεται στη περιεκτικότητα του σε λιποδιαλυτές βιταμίνες η οποία είναι λιγότερη διότι η απομάκρυνση λίπους συνοδεύεται συνήθως με απομάκρυνση λιποδιαλυτών βιταμινών όπως Α, Δ, Ε, Κ, εκτός και εάν οι κατασκευάστριες εταιρείες εμπλουτίσουν τα τρόφιμα αυτά με τις βιταμίνες αυτές.

- **Με το σοκολατούχο γάλα τι γίνεται ;**

Το σοκολατούχο γάλα περιέχει όλα όσα περιέχει και το άσπρο γάλα με μόνη διαφορά το κακάο. Το κακάο περιέχει οξαλικό οξύ το οποίο μειώνει την απορρόφηση του ασβεστίου. Φυσικά εάν η ποσότητα του κακάο είναι πολύ μικρή τότε δεν επηρεάζει και πολύ την απορρόφηση. Επιπλέον, τα σοκολατούχα γάλατα που υπάρχουν στην αγορά περιέχουν συνήθως ζάχαρη η οποία έχει συνδεθεί με παχυσαρκία και ανάπτυξη τερηδόνας.

Τίπ : Η κατανάλωση του θα πρέπει να είναι περιοδική και όχι καθημερινή.

- **Το γάλα δυναμώνει τα οστά και βοηθάει στη πρόληψη της οστεοπόρωσης;**

Ναι, εφόσον θεωρείται μια από τις καλύτερες πηγές ασβεστίου. Τα κόκαλα αυξάνουν σε μέγεθος και αποκτούν τη δύναμη τους από τη παιδική ηλικία. Η ποιότητα και η ποσότητα της οστικής μάζας που θα αποκτήσουν σε αυτή τη κρίσιμη περίοδο θα είναι καθοριστική για την υπόλοιπη τους ζωή. Η σωστή διατροφή και η άσκηση προλαβαίνουν την οστεοπόρωση. Η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου και βιταμίνης Δ δυναμώνουν τα οστά επομένως βοηθούν στη πρόληψη της οστεοπόρωσης.

Tip : να θυμάστε ότι η πρόληψη της οστεοπόρωσης αρχίζει από τη παιδική ηλικία!

- **Μπορεί το γάλα σόγιας να αντικαταστήσει το αγελαδινό;**

Το γάλα σόγιας περιέχει λιγότερες πρωτεΐνες, λιγότερες βιταμίνες και λιγότερο ασβέστιο από το αγελαδινό γάλα. Όμως δεν περιέχει καθόλου χοληστερόλη και καθόλου λακτόζη. Επομένως, σε περιπτώσεις δυσανοχής στη λακτόζη ή χορτοφαγίας μπορεί να αντικαταστήσει το αγελαδινό γάλα.

Tip: όταν το αγοράζετε να προτιμάτε αυτό που αναγράφει εμπλουτισμένο σε ασβέστιο.

- **Μπορεί το κασικίσιο γάλα να αντικαταστήσει το αγελαδινό;**

Η σύνθεση του σε θρεπτικά συστατικά μοιάζει πολύ με του αγελαδινού. Περιέχει ελαφρώς λιγότερες πρωτεΐνες και ελαφρώς περισσότερα λιπίδια από το αγελαδινό. Αποτελεί μια γευστική εναλλακτική επιλογή για όσους δεν επιθυμούν το αγελαδινό γάλα και είναι μάλιστα και πιο εύπεπτο. Επιπρόσθετα, περιέχει λιγότερη χοληστερόλη και υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο.

Tip : Συστήνεται σε άτομα που έχουν ψηλή χοληστερόλη.

- **Σε ποιες περιπτώσεις συστήνεται το γάλα ρυζιού;**

Ενδείκνυται σε άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη και αλλεργικά στη σόγια αφού δεν περιέχει λακτόζη αλλά ούτε και χοληστερόλη. Περιέχει ελάχιστες πρωτεΐνες, είναι εύπεπτο και ελαφρύ και οπότε προτιμάται από άτομα με γαστρεντερολογικά προβλήματα.

Tip: όταν το αγοράζετε να προτιμάτε αυτό που αναγράφει εμπλουτισμένο σε ασβέστιο.

### **Πότε είναι η καλύτερη ηλικία για να πιεί γάλα το παιδί μου;**

Η Αμερικάνικη Παιδιατρική Ακαδημία σε συνεργασία με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας συστήνει τον αποκλειστικό θηλασμό για τους πρώτους 6 μήνες της ζωής του βρέφους και την συνέχιση του θηλασμού μαζί με τη συμπληρωματική του σίτιση μέχρι 1 έτους. Το τροποποιημένο γάλα σε σκόνη θα αντικαταστήσει το μητρικό γάλα όταν η μητέρα δεν μπορεί να θηλάσει. Παιδιά άνω των 2 ετών συστήνεται να καταναλώνουν αγελαδινό γάλα χαμηλό σε λιπαρά ενώ άνω των 5 ετών μπορούν να καταναλώσουν ακόμη και άπαχο γάλα.

