Mleko, sery i inne bajery

PFHBiPM

POZNAJ MLEKOSIA NA LATO

PUBLIKACJA SFINANSOWANA Z FUNDUSZU PROMOCJI MLEKA

www.pfhb.pl

Mleko

PEŁNE
zawartość tłuszczu 3,2 -3,8%

CZĘŚCIOWO ODTŁUSZCZONE
zawartość tłuszczu 1,5 - 2,0%

CHUDE
prawie całkowicie pozbawione tłuszczu - 0,5%

Mleko, sery

Według zaleceń racjonalnego odżywiania należy codziennie wypijać co najmniej 2 szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem. Natomiast dzieci i młodzież w wieku szkolnym powinni spożywać nawet 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych.

Jak to sie zaczyna??? Mleko surowe

Jest to tzw. „Mleko prosto od krowy" – nie jest ani podgrzane, ani poddane innym zabiegom. Mleko surowe jest skupowane od hodowców i transportowane do mleczarni. Mleko takie nie jest przedmiotem obrotu handlowego.

MLEKO
PASTERYZOWANE

W mleczarni mleko surowe podgrzewa się, ponieważ pochodzi ono od zwierząt, z obory i mimo wszelkich starań może zawierać bakterie. Proces ten nazywamy PASTERYZACJĄ i polega on na podgrzewaniu do ok. 75-90 stopni przez 5 sekund. Następnie mleko jest chłodzone do 5 stopni. W ten sposób bakterie zostają zlikwidowane a zachowane zostają wartościowe składniki mleka i smak. Termin przydatności do spożycia nie jest zbyt długi….Mleko należy trzymać w lodówce i spożyć w ciągu najczęściej doby lub dwóch po otwarciu.

MLEKO
UHT? CO TO JEST??

Mleko jest poddawane bardzo wysokiej temperaturze, na ogół 120-135 stopni, przez kilka sekund. Następnie takie mleko podlega natychmiastowemu schłodzeniu do temperatury pokojowej. Posiada ono nieco mniej właściwości odżywczych ale za to można je przechowywać poza lodówką bardzo długi okres czasu – jednak już po otwarciu trzeba go spożyć w ciągu 48 godzin.
Mleko dostarcza dawkę pełnowartościowego białka do budowy nowych komórek i tkanek, wapnia wzmacniającego kości, a także witaminy wspomagających rozwój fizyczny i umysłowy oraz układ odpornościowy.

A tak poza tym, to jest po prostu PYSZNEEEEEE

JOGURT

LEKARSTWO ZE SKLEPOWEJ LODÓWKI

Jogurt robi się z mleka pasteryzowanego, do którego dodaje się „kultury jogurtowe", czyli bakterie zakwaszające. W sklepach spotykamy jogurt naturalny, bez dodatków smakowych lub z dodatkami najczęściej owocowymi.
Jogurt to potężna dawka wapnia. Szklanka jogurtu zaspokaja jedną trzecią naszego dziennego zapotrzebowania na ten składnik kości i zębów.

Pewnie zadziwi nas fakt, że na początku XX wieku w Europie jogurt dostępny był tylko w aptekach, a to ze względu na swoje właściwości lecznicze. Zaleca się bowiem spożywanie jogurtu przy terapii antybiotykowej - przywróci on przyjazną florę bakteryjną w jelitach.

KEFIR

SMACZNE OCZYSZCZENIE ORGANIZMU

Kefir jest lekko gazowanym mlecznym napojem fermentowanym. Może być naturalny lub z dodatkiem owowców.
Ten mleczny napój stymuluje metabolizm i wspomaga perystaltykę jelit. Efektem jest spalanie tkanki tłuszczowej, oczyszczenie organizmu z toksyn oraz innych, zbędnych produktów przemiany materii. Probiotyki zawarte w kefirze przywracają naturalną florę w jelitach, co skutkuje tym, że poczujemy się dużo lżej. Co więcej – kefir ma także działanie antybakteryjne.

W języku tureckim kefir oznacza "czuj się dobrze".

ZDROWE
MASŁO

Masło to nic innego jak tłuszczy mleczny uzyskany ze śmietany poprzez ubijanie. Masło oprócz wspaniałego smaku jest także bardzo zdrowe. Mamy tu bogactwo witaminowe: A, karoten, B1, B2, E i D.

Witaminy A i D rozpuszczają się w tłuszczach i dlatego są łatwo przyswajalne w połączeniu z masłem.

DOBROCZYNNY
WPŁYW MAŚLANKI

Sama nazwa „maślanka” może nie brzmi apetycznie, ale kto raz spróbował wie, że ten smak potrafi zaskoczyć.
Powstaje przy wytwarzaniu masła. Maślanka ma odświeżający smak i jest niskokaloryczna. Poza tym jest bogata w lecytynę, która odgrywa ważną rolę w naszej przemianie materii i zawiera wiele witamin oraz minerałów.

Co jest takiego w maślance, że warto po nią sięgać? Zacznijmy od bakterii kwasu mlekowego pomagającego utrzymać prawidłową florę bakteryjną jelit. Owe bakterie powodują, że ten mleczny napój jest probiotykiem utrzymującym w równowadze układ trawienny i odpornościowy.

SKĄD SIĘ BIERZE
DZIURA W SERZE

Wytwarzany poprzez wytrącenie z mleka tłuszczu i białka w postaci skrzepu, który zostaje poddany dalszej obróbce. Istnieje wiele, wiele gatunków sera…z porostem pleśniowym, dojrzewające, twarde, topione.

Żółte sery mają wiele zalet. Są źródłem wapnia, który jest potrzebny m.in. do utrzymania zdrowych zębów, przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi czy też funkcjonowania mięśni. Co ciekawe – dwa plasterki sera zawierają tyle wapnia, ile szklanka jogurtu naturalnego lub blisko połowa szklanki mleka!

BIAŁE BOGACTWO
TWAROGU

Twaróg zwany białym serem jest często wykorzystywany do słodkich, ale też słonych deserów. Produkt ten powstaje poprzez skwaszenie mleka, następnie podgrzanie go i doprowadzenie do temperatury wrzenia, po czym studzi się go i odcedza.

Biały ser to kopalnia zdrowych składników - źródło białka ważnego w tworzeniu nowych komórek i odbudowywaniu uszkodzonych oraz wapnia, który jest podstawowym składnikiem budulcowym naszych kości i zębów. Twaróg zawiera także cynk, potas, magnez, witaminy A i D oraz te z grupy E i B, jest też dobrym źródłem fosforu, czyli składnika kości, zębów i tkanki mózgowej.

Kontakt

POLSKA FEDERACJA HODOWCÓW BYDŁA
I PRODUCENTÓW MLEKA
ul. Żurawia 22, 00-515 Warszawa
tel. (22) 502-33-43, www.pfhb.pl

POZNAJ MLEKOSIA NA LATO

PFHBiPM

www.pfhb.pl