Medzinárodný deň mlieka

Oslavovať mlieko a neustále zdôrazňovať jeho mimoriadne výživové vlastnosti a význam pre človeka, sa lekári a odborníci z oblasti výživy rozhodli už v roku 1957.

Na Svetovej konferencii o výžive vo Švajčiarsku padlo rozhodnutie, že tretí májový utorok sa bude každoročne oslavovať "Svetový deň mlieka". Hlavný zmysel spočíva v potrebe neustále pripomínať verejnosti mimoriadnu biologickú hodnotu mlieka a mliečnych výrobkov a opodstatnenosť ich pravidelnej dennej konzumácie pre udržanie a upevnenie zdravia.

Mlieko patrí k naším základným potravinám od narodenia až po starobu. Súčasťou ľudskej potravy sa stalo s nástupom poľnohospodárskej revolúcie, teda približne pre 10 000 rokmi. Do obdobia II. svetovej vojny bolo považované za najvýživnejšiu potravinu a často aj za liek, o čom svedčilo jeho prímenie "biela krv". V súčasnej dobe sa zaraďuje medzi najvýživnejšie a najkomplexnejšie potraviny. Okrem základných živín a príslušnej energie poskytuje ľudskému organizmu mnoho látok, ktoré sa vyznačujú nielen významnými výživovými, funkčnými, ale aj zdravotnými účinkami. Preto ho súčasná veda považuje za funkčnú potravinu.

----> O mlieku hovoril na tlačovej konferencii SPPK 13. mája v PD Vajnory aj Stanislav Voskár, prezident Slovenského mliekarenského zväzu. Vo videu
vymenuváva percentuálny podiel dovezeného mlieka a mliečnych výrobkov na pultoch obchodných reťazcov.

Nezastupiteľnú úlohu vo výžive má pre obsah plnohodnotných bielkovín, vrátane cenných srvátkových, pretože obsahuje všetky nevyhnutné aminokyseliny. Z 22 známych aminokyselín, je 11 esenciálnych, ktoré si naše telo nevie vytvoriť. Podstatnou zložkou je aj tuk a mliečny cukor, ktoré sú pre nás výborným zdrojom energie. Mlieko nás zásobuje aj bohatou minerálnou výživou. Je najlepším zdrojom vápnika, ktorý sa v organizme zúčastňuje na tvorbe a neskôr na udržiavaní pevnej kostnej hmoty a zubov. Chráni nás pred osteoporózou. Jeden pohár mlieka poskytuje 30% odporúčaného denného príjmu vápnika. Mlieko je aj dobrým zdrojom draslíka a fosforu. Draslík, ktorého je vo výžive nedostatok sa podieľa na udržiavaní krvného tlaku, reguluje rovnováhu telesných tekutín a napomáha správnej funkcii svalov. Fosfor, spolu s vápnikom, pomáha udržiavať pevné kostí.

Svetový deň mlieka v školách je každoročne medzinárodnou udalosťou podporovanou a propagovanou od roku 2000 Organizáciou pre výživu a poľnohospodárstvo. Mlieko a mliečne produkty pomáhajú naplniť požiadavky na plnohodnotnú výživu rastúceho organizmu. Podstatou tohto dňa je oslava významu mlieka v školách. Je to spôsob, ako sa zamerať na pomoc deťom, zvýšiť ich povedomie, upozorniť na dôležitosť pitia mlieka v školách a na jeho zdravotné prínosy pre rastúce deti.