**Naturalne mleko – co się w nim kryje?**

**Mleko to bez wątpienia jeden z podstawowych produktów spożywczych. Znaleźć je można w lodówkach większości Polaków, stanowi też ono bazę wielu różnych dań. W ostatnim czasie coraz chętniej sięgamy przy tym po mleko niepasteryzowane, czyli całkowicie naturalne. Warto zatem wiedzieć, co się w nim kryje.**

Wiele osób nie wyobraża sobie życia bez mleka – z jednej strony w postaci zdrowego napoju, z drugiej zaś jako podstawy do tworzenia pełnowartościowych posiłków. Zdaniem ekspertów, taka postawa niesie ze sobą dużo korzyści.

Według zaleceń polskiego Instytut Żywności i Żywienia, osoby dorosłe powinny bowiem spożywać co najmniej dwie szklanki mleka dziennie, zaś dzieci i młodzież w wieku szkolnym – ok. 3-4 porcji.

Argumentem przemawiającym za włączeniem produktów mlecznych do swojej diety jest ich wysoka wartość odżywcza. W powszechnym przekonaniu przede wszystkim stanowią one trudne do zastąpienia źródło wapnia oraz składników mineralnych takich, jak potas, cynk i magnez. To jednak nie wszystko.

- Mleko, zwłaszcza to naturalne, dostarcza też organizmowi dużej ilości łatwo przyswajalnego białka – mówi Radosław Majewski, dietetyk z Centrum Dietetyki Stosowanej.

Zwraca przy tym uwagę, że:

- „Swojskie” mleko, ze względu na wyższą zawartość tłuszczu w stosunku do mleka, które możemy kupić w każdym sklepie spożywczym cechuje się większą zawartością rozpuszczalnych w tłuszczach witamin – zwłaszcza z grupy A i D, które tak chętnie przyjmujemy w postaci suplementów oraz E i K – wyjaśnia.

Do tego dochodzą też zdrowe bakterie fermentacji mlekowej zawarte w mleku niepasteryzowanym. Ich usunięcie podczas pasteryzacji wydłuża co prawda termin przydatności do spożycia, ale jednocześnie odbiera mleku jego pierwotne właściwości.

- By zatem poprawić skład swojej flory bakteryjnej, warto sięgać przede wszystkim po produkty nieprzetworzone – dodaje przedstawiciel Centrum Dietetyki Stosowanej.

Bardzo ważnym zagadnieniem jest natomiast higieniczny sposób pozyskiwania mleka, którego nie zamierzamy pasteryzować. Dlatego należy przestrzegać czystości na każdym etapach pozyskiwania mleka oraz zapobiegać rozwojowi bakterii poprzez szybkie schładzanie.

Jeśli gospodarstwo produkujące mleko zachowa niezbędne zasady higieny (m.in. czystość instalacji udojowych) oraz mleko zostanie schłodzone natychmiast po doju - dwie godziny po doju mleko posiada właściwości bakteriostatyczne - można wówczas w znacznym stopniu zablokować namnażanie kolejnych pokoleń bakterii i tym samym zachować odpowiednią jakość mleka.

Tego typu mleko w Białymstoku dostępne jest m. in. w mlekomatach – samoobsługowych urządzeniach pozwalających na zakup świeżego, naturalnego mleka prosto od „gospodarza” z regionu.

Obecnie na terenie miasta działają 4 mlekomaty: przy ul. Zachodniej, Duboisa, Waszyngtona i Komisji Edukacji Narodowej. Ich właściciel, Marcin Roszkowski, który zaopatruje je w mleko z rodzinnego gospodarstwa podkreśla, że produkt dostępny w mlekomatach jest nie tylko smaczny i zdrowy, ale przede wszystkim bezpieczny.

- Wszystkie informacje na ten temat są już dostępne m.in. na uruchomionej kilka dni temu stronie internetowej „Mlekomatów” pod adresem: www.mlekomaty.bialystok.pl. Tam również, można znaleźć film instruktażowy pokazujący krok po kroku sposób zakupu mleka z urządzenia – dodaje.