**[RESNICA O MLEKU](http://www.ognjic-logatec.si/zdravo-382ivljenje/resnica-o-mleku)**

**HOMOGENIZIRANO MLEKO**  
  
Izgovori, da ni dovolj dokazov o škodljivosti mleka na osnovi epidemioloških študij, so pesek v oči. Ali mora res najprej zboleti na  milijone ljudi, da bi bila škodljivost dokazana. Vse življenje nam govorijo naj pijemo veliko mleka, da bomo imeli močne zobe in kosti.  
  
Na svetovnem spletu mrgoli člankov, ki bolj ali manj utemeljeno svarijo pred uživanjem mleka. Če upoštevamo, da je danes večini ljudi dostopno samo homogenizirano industrijsko predelano mleko, imajo popolnoma prav. **S homogenizacijo se namreč mleko, ki je sicer najpopolnejše živilo, kar jih je narava ustvarila, spremeni v počasnega ubijalca, ki maši žile.** Nedopustno je, da danes nehomogeniziranega mleka skoraj ni več mogoče kupiti in da večina ljudi ne ve, da homogenizirano mleko samo še po barvi spominja na naravno mleko.   
  
**Tisočletja je bilo mleko vir zdravja za otroke in odrasle, danes pa ga je postopek homogenizacije spremenil v vir bolezni.**

Homogenizirano mleko preprečuje prehitro ločevanje maščobe, kar omogoča daljše roke trajanja izdelkov. Kmalu zatem, ko je homogenizirano mleko v trgovinah izpodrinilo navadno pasterizirano, so se pojavile alarmantne vesti o velikem porastu pojava poapnenja žil ne samo pri odraslih, ampak tudi pri otrocih. Odziv mlekarske industrije na to je bila ponudba različnih vrst mleka z manjšo vsebnostjo maščobe, kar kaže na to, da so vedeli, da ima homogenizirana maščoba drugačne lastnosti od nehomogenizirane.   
  
Prej smo poznali samo polnomastno mleko in krivdo za poapnenje žil so takrat pripisovali predvsem maslu. Med maslom in homogenizirano mlečno maščobo je precejšna podobnost. Pri obeh z mehanskim postopkom uničijo naravno proteinsko membrano, ki obdaja maščobne kroglice. Te membrane pa narava ni ustvarila brez tehtnega razloga in prav njeno uničenje ima usodne posledice za zdravje ljudi in predvsem otrok, za katere še vedno priporočajo pitje polnomastnega mleka. Majhnim otrokom je mleko glavna hrana in prve spremembe na ožilju zdravniki opažajo že pri triletnikih. Prav zaradi otrok želim dokazati in razložiti škodljivost homogenizacije in njeno nepotrebnost z vidika varnosti.   
  
Citat iz prevoda dela opisa homogenizacije iz Ullmannove Enciklopedije tehnične kemije (3. izdaja) v poglavju o mleku in mlečnih proizvodih: Če imajo maščobne kroglice v tekočih trajnih mlečnih izdelkih enako disperzijsko stopnjo kot v svežem mleku, se hitro dvignejo in na površini tvorijo neprivlačne (grde) kompaktne sloje smetane ali maščobne zamaške. Maščobne kroglice zmanjšane na manj kot 2 mikrona pa se nasprotno le zelo počasi izločijo na površino, tako da se pri dovolj viskoznem izdelku ob normalnih pogojih skladiščenja maščoba ne izloči. Pri običajnih homogenizacijskih strojih se toplo mleko (oz. koncentrirano mleko ali smetana) s tribatno črpalko z veliko hitrostjo potiska skozi ozko režo. Pri tem nastale strižne sile maščobne kroglice raztegnejo po dolžini, da razpadejo na posamezne majhne kapljice, ki se še držijo skupaj podobno verižici biserov. Na posamezne maščobne kroglice razpadejo šele ob izstopu iz homogenizirne reže. Zaradi homogenizacije se uničijo prvotne membrane maščobnih kroglic. Istočasno pa se na novo nastale maščobne kroglice adsorbirajo beljakovine, predvsem kazein. Emulzija se stabilizira. Postopek je videti idealen. Mleku ni nič dodanega, nobenih emulgatorjev. Toda na maščobo, ki je bila prvotno zaščitena z naravno membrano iz cca 1/3 fosfatidov in 2/3 membranskih proteinov, ki je preprečevala trdnejšo vezavo kazeina z njo, se po homogenizaciji trdno adsorbira kazein.   
  
V naravnem mleku je kazein pretežno v obliki kazein-kalciumfosfatnih micel. Naš organizem novo nastale kombinacije (maščobe obdane s kazein-kalciumfosfatnimi micelami) ne zna prebaviti, deloma jo izloči, deloma jo nalaga na stene naših žil (od tod poapnenje). To tudi razlaga, zakaj organizem iz homogeniziranega mleka ne more izkoristiti kalcija. Poleg tega stopi v akcijo še encim ksantin-oksidaza, ki se nahaja v notranjosti maščobnih kapljic. Ta encim je namenjen postopnemu razkroju proteinskega dela membrane maščobne kapljice, da nato organizem maščobo lahko uporabi. Ker membrane maščobnih celic po homogenizaciji ni več, ta encim začne delovati na tkivo v človeku in ga poškoduje.   
  
**Homogenizirano mleko je torej ena najhujših prevar današnjega časa**  
  
Napisi na embalaži: naravno, sveže mleko. Matere ga dajejo otrokom v dobri veri, da bodo dobili dovolj kalcija in beljakovin za zdravo rast, resnica pa je daleč od tega. Sveže kravje mleko je zdravo, nima pa skoraj nič skupnega z mlekom, ki priteče iz tetrapaka. Sveže pomolzeno mleko deluje v telesu bazično. Pasterizirano, sterilizirano, homogenizirano mleko pa v telesu ustvarja kislo reakcijo.  
   
Naše kosti so nekakšna banka našega telesa in shranijo okoli 99% kalcija, 85% fosforja in 60% magnezija. Ko so ravni mineralov v krvi nizke, osteoklasti v kosteh razpadejo, izločijo te minerale in jih odložijo v kri. Prekomerno uživanje živalskih beljakovin povečuje potrebo po kalciju za nevtralizacijo kislin, ki nastajajo pri prebavi živalskih beljakovin.   
  
To nakazuje na to, da uživanje obdelanega (pasteriziranega ali homogeniziranega) mleka uničuje kosti med samim prebavljanjem – kar je ravno nasprotno od tistega, kar nam že več generacij sporočajo interesne skupine za mleko, ministrstvo za zdravje, za kmetijstvo in druge javne službe.  
  
**Vse homogenizirano mleko bi moralo imeti podobno kot cigarete na embalaži napisano opozorilo, da povzroča poapnenje žil.** Predvsem pa bi moralo biti v trgovinah dovolj nehomogeniziranega pasteriziranega mleka, ki bi bilo predelano čim bolj nežno, tako da bi v kar največji meri ohranilo lastnosti naravnega mleka.  
  
Na pragu novega tisočletja bi morda lahko začeli razmišljati tudi o novih načinih predelave mleka.   
  
Nekoč so pri molži poskusili prvi curek iz vsakega vimena. Pri današnji napredni tehnologiji bi ne smelo biti pretežko zasnovati naprave, ki bi dobro mleko ločila od slabega. Namesto pasterizacije bi bile potem potrebne samo zelo učinkovite hladilne naprave, kar tudi ne bi smelo predstavljati problema za tretje tisočletje. Naravno mleko zdravih, naravno hranjenih živali je namreč po svoji komplicirani in do vseh potankosti premišljeni sestavi ena največjih mojstrovin narave. Popolno in lahko prebavljivo živilo. Ker je tako komplicirano, ga vsak naš poseg samo osiromaši. Že samo s kuhanjem uničimo v njem prisotne mlečne mikroorganizme, ki proizvajajo številne encime, med drugimi tudi encim za razgradnjo mlečnega sladkorja. Ti mikroorganizmi sestavljajo našo črevesno mikrofloro, če smo jih kot dojenčki dobili z maternim mlekom in nam jih niso uničili antibiotiki ob kakšnem zdravljenju. V nežno pasteriziranem mleku je še nekaj teh mikroorganizmov, ki poskrbijo za razgradnjo mlečnega sladkorja in katerih prisotnost v našem telesu nas varuje tudi pred bolezenskimi mikroorganizmi. Tega mleka, ki je resnično najboljše živilo za otroke, danes skoraj ni mogoče kupiti. Vsepovsod se na policah kopičijo samo homogenizirani izdelki.   
  
Zanimivo je, da imajo denimo ZDA najvišjo porabo mlečnih izdelkov na svetu, obenem pa tudi največjo pogostost zlomov kosti in osteoporoze. Nerazumljivo je, da živilo, ki ga ljudje in predvsem otroci uživajo vsakodnevno v večjih količinah, ni bilo pretestirano na podoben način kot zdravila.   
  
Zakon, ki bi predpisoval predhodni preizkus s hranjenjem podgan za nova živila ali za nove tehnologije za predelavo le-teh, pa bi nas gotovo obvaroval še pred številnimi civilizacijskimi boleznimi. Samo kontrola mikroorganizmov in določenih posameznih nedovoljenih sestavin nikakor ne zagotavlja, da je živilo zdravo in neškodljivo. Na naš organizem vpliva živilo kot celota in ta vpliv je potrebno preveriti preden pride na tržišče.   
  
  
**ZAHRBTEN VPLIV MLEKA  
  
Dodajanje zelo škodljivega in prepovedanega antibiotika** kloramfenikola, so v mleku in mlečnih izdelkih iz Slovenije septembra 2002 odkrili nemški analitiki, slovenski strokovnjaki in politika pa so se zganili šele nekaj mesecev kasneje.      
  
**O mleku, kot »nujno potrebni hrani za razvoj otrok in mladostnikov«**, ki jo tako vztrajno priporočajo »uradna medicina«, farmacevtska industrija, proizvajalci, predelovalci, prodajalci in preprodajalci, nekaj pojasnil in izsledkov raziskav, ki so popolnoma drugačni od trditev znanosti. Od vas samih pa je odvisno, kako se boste hranili v prihodnosti.    
  
Izročila in pozneje dopisana li­teratura nam ves čas vcepljata v glavo pravljico o »medu in mle­ku« in mleko naj bi bilo zlasti za otroke najprijetnejša, naravna in prijazna hrana... Vendar je resni­ca drugačna.  

**VPLIV MLEKA NA SMRTNOST DOJENČKOV**   
  
Kako se boste odzvali na dejstvo, da kravje mleko vpliva na smrtnost dojenčkov in otrok. V raziskavi, ki je zajela več kot 20.000 dojenčkov, je bila opravljena primerjalna študija med tistimi, ki so bili hranjeni z mate­rinim mlekom in onimi, ki so bili hranjeni po steklenički, s kravjim mlekom. Pri dojenčkih, ki so bili hranjeni s **pasteriziranim** **kravjim mlekom**, so ugotovili kar **56-krat višjo stopnjo smrtnosti** kot pri tis­tih, ki so bili hranjeni z materinim mlekom. Tudi splošna stopnja nji­hove **obolelosti je bila podvojena** v primerjavi z dojenčki, hranjeni­mi z materinim mlekom. (Vir: Co-usens, CE 346.)   
  
S. Virtanen, dr. med. iz finske univerze je v raziskavi ugotovil, da dojenčkom starim tri mesece in manj, hranjenje s kravjim mlekom povzroči pomanjkanje inzulina. Goveje mlečne beljakovine uničujejo v trebušni slinavki beta celi­ce, ki ustvarjajo inzulin in tako po­vzroča diabetes. (Vir: Cohen, MDP 264, 219, 220.).   
  
Mleko povzroča koliko ali čre­vesne krče, kolitis, prehlade, sinusitis, zaprtje, bolezni dihal, ki so povezane z astmo, vneto grlo in ra­ne v grlu. Otroci, ki so hranjeni s kravjim mlekom, zrasejo v odras­le ljudi, ki veliko bolj obolevajo za multiplo sklerozo, kakor tisti, ki so bili hranjeni z materinim mle­kom.   
   
  
**KRAVJE MLEKO JE HRANA ZA TELIČKA**   
  
Kravje mleko je hrana za mla­diča lastne vrste, torej za telička, materino mleko človeške samice pa za dojenčka človeške vrste; v primerjavi s kravjim mlekom vse­buje **materino mleko več lecitina**; to je zelo **pomembno za razvoj možganov**, in več kot **polovico manj beljakovin v obliki lahko pre­bavljivih albuminov**. Vsebuje sa­mo polovico vrednosti koloidne­ga kalcija (organska oblika), kal­cij v kravjem mleku pa je pri člo­veku vezan na izredno težko pre­bavljive kazeinske beljakovine, ki jih ljudje ne moremo prebaviti, saj že od 2,5 oziroma 3 let starosti člo­veški organizem ne ustvarja več encima za presnovo le-teh, to je ri­nila. Kemična sestava materinega mleka se močno razlikuje od krav­jega in od tod tudi izvirajo vse te­žave. Teliček se razvija in raste ze­lo hitro, vendar ima glede na ma­so in velikost sorazmerno majhne možgane, otrok pa se razvija po­časneje, možgani so bolj razraščeni, razviti, večji. V kravjem mleku ni vlaknin, vsebuje zelo malo železa, niacina, linolske kisline, vitamina C, primanjkuje pa v njem fosforja in tavrina. V kravjem mle­ku je 300 odstotkov več kazeinskih beljakovin za oskrbovanje beljako­vinskih molekul za ustvarjanje kostne strukture, ki bo nosilka teličkovega težkega telesa; teliček podvoji svojo maso v sedmih ted­nih po rojstvu, človeški mladič pa v sedmih mesecih. Težava je v tem, da **ljudje kravjega mleka ne more­mo prebavljati**, saj **človeški orga­nizem** **od »odstavitve« ne ustvarja dveh pomembnih encimov za pre­snovo mleka, rinila (za presnovo beljakovin) in laktaze (za presno­vo laktoze), to je mlečnega slad­korja.**   
  
Izsledki mnogih raziskav kaže­jo, da so mleko in mlečni izdelki poglavitni vzrok srčnih napadov, kapi in ateroskleroze. **Homogenizirano mleko je še slabše**, **škodljivejše od pasteriziranega, saj je maščoba razbita na drobne mikro­skopsko vidne delce, ti pa omogo­čajo ksantin oxidazi, da skozi čre­vesne stene presnovnega trakta preide v kri; tam intenzivno maši arterije, posledica tega pa je vi­sok krvni tlak**. Zdravnika Kurt Oster in Ross iz Connecticuta - ZDA, zagovarjata izsledke razis­kave, da je **pitje homogeniziranega ga mleka nevarnejše od kajenja**, ter zahtevata, naj bi bil na mlečni ovojnini prav tak napis kakor na škatlici cigaret. »To je igra s smrt­jo,« poudarjata zdravnika. Finska je država med največjimi porabnicami mleka in mlečnih izdelkov, prav tako pa ima najvišjo stopnjo smrtnosti, povezano z boleznimi srca in ožilja. (Vir: Health Scien­ce, Community Spirit Magazine, 1985.)   
  
V desetletni raziskavi je bilo do­kazano, da je **kuhano, pasterizira­no mleko poglavitni povzročitelj vseh nepravilnosti v delovanju sr­ca in ožilja**, tovrstne bolezni pa so v ZDA »ubijalec številka 1«. Kar 40 odstotkov ameriške prehrane sestavljajo mleko in mlečni izdel­ki v skladu s priporočili USDA ...(United States Drug Administration)  
  
vir: [www.toa-darma.com](http://www.toa-darma.com)

[http://www.weebly.com/weebly/images/file_icons/rtf.png](http://www.ognjic-logatec.si/uploads/6/4/0/9/6409875/pravljica_o_mleku.docx)

|  |
| --- |
| **Pravljica o mleku** |

[**Download File**](http://www.ognjic-logatec.si/uploads/6/4/0/9/6409875/pravljica_o_mleku.docx)

[http://www.weebly.com/weebly/images/file_icons/rtf.png](http://www.ognjic-logatec.si/uploads/6/4/0/9/6409875/dvomljiva_kakovost_jogurta.docx)

|  |
| --- |
| **Dvomljiva kakovost jogurta** |

[**Download File**](http://www.ognjic-logatec.si/uploads/6/4/0/9/6409875/dvomljiva_kakovost_jogurta.docx)

[http://www.weebly.com/weebly/images/file_icons/rtf.png](http://www.ognjic-logatec.si/uploads/6/4/0/9/6409875/rastlinski_napitki.docx)

|  |
| --- |
| **Rastlinski napitki** |

[**Download File**](http://www.ognjic-logatec.si/uploads/6/4/0/9/6409875/rastlinski_napitki.docx)