

## ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Με την ευκαιρία της γιορτής της Παγκόσμιας Ημέρας Γάλακτος που θεσπίστηκε από τον Οργανισμό Γεωργίας & Τροφίμων των Ηνωμένων Εθνών, ο Σύνδεσμος Ελληνικών Βιομηχανιών Γαλ/κων Προϊόντων αισθάνεται την υποχρέωση να τονίσει για άλλη μια φορά την υπέρτατη αξία του πολυτιμότερου αυτού φυσικού τροφίμου που συμβάλει τα μέγιστα στην καλή υγεία του ανθρώπου κάθε ηλικίας.

Η όποια παραπληροφόρηση που συστηματικά γίνεται και η «τεκμηρίωση» που χρησιμοποιείται από κέντρα που επιβουλεύονται την ευρεία διάδοση και αποδοχή του γάλακτος και γαλ/κων προϊόντων, φαίνεται τουλάχιστον αστεία μπροστά στα αναρίθμητα επιστημονικά τεκμηριωμένα οφέλη του γάλακτος στην καλή υγεία του ανθρώπου.

Η συμβολή του ασβεστίου και της βιταμίνης D που περιέχει το γάλα σε σημαντικές ποσότητες, ιδιαίτερα στην κανονική ανάπτυξη του σκελετού αλλά και κατά της οστεοπόρωσης, είναι γνωστή. Αυτό όμως που πολλοί δεν γνωρίζουν είναι ότι έχει τεκμηριωθεί πια ότι η λεγόμενη «ακεραιότητα» των οστών (=αντοχή στις κακώσεις) με την κατανάλωση γάλακτος διασφαλίζεται καλλίτερα από κάθε άλλη πηγή ασβεστίου. Το γάλα και τα γαλ/κα προϊόντα όντας πηγή βιταμίνης D συμβάλει αποφασιστικά στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης και της κούρασης λόγω των βιταμινών B2 & B12 που περιέχει αλλά και της σεροτονίνης η οποία σχετίζεται άμεσα με την καλή μας διάθεση. Επίσης το γάλα και τα γαλ/κα προϊόντα είναι πλούσια σε πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας συμβάλλοντας στη ανάπτυξη καλού μυϊκού συστήματος και ταυτόχρονα στην μείωση του σωματικού βάρους. Ακόμη και το λίπος του γάλακτος συμβάλει θετικά σε αυτό, αποτρέποντας τη καταστροφή του μυϊκού ιστού για την αντιμετώπιση των ενεργειακών αναγκών του. Το γάλα ως πηγή ιωδίου συμβάλει στην πνευματική ανάπτυξη του καταναλωτή του, αλλά και στην δημιουργία καλής επιδερμίδας ενώ ως πηγή καλίου συμβάλει ουσιαστικά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Από την άλλη η κατανάλωση γάλακτος ελαττώνει την παραγωγή χοληστερίνης από το συκώτι ενώ ταυτόχρονα η οροπρωτεΐνη του μειώνει το ρίσκο εκδήλωσης ορισμένων μορφών καρκίνου. Τέλος το γάλα ως πηγή βιταμίνης B2 βοηθά στην καλλίτερη όραση ενώ συμβάλει σημαντικά στην ανάσχεση του οξειδωτικού στρες των κύτταρων που προκαλεί την γήρανση τους. Όμως και πολλές καθαρά φαρμακευτικές ουσίες προέρχονται αυτούσιες από το γάλα όπως η ινσουλίνη, η κυστεΐνη (βασικό συστατικό του αντιοξειδωτικού συστήματος της γλουταθειονής), η λακτοπεροξειδάση, το CLA και πολλές άλλες. Γι' αυτό το γάλα είναι στην κυριολεξία ο λευκός χρυσός για την υγεία μας.

Γιορτάστε λοιπόν έμπρακτα την Παγκόσμια Ημέρα Γάλακτος κάνοντας πραγματικά καλό στον οργανισμό σας όχι απλώς προσωρινά αλλά διαχρονικά.