

# # πιο 'αιγινή' επιλογή!

## 100% Βιολογικό Αιγινό Γάλα και Γιαούρτι Χαραλαμπίδης Κρίστης

Έχουν περάσει αρκετές δεκαετίες από την εποχή που κάθε νοικοκυριό είχε την...αίγα του. Το αιγινό γάλα και τα προϊόντα του δεν έχασαν ωστόσο το κοινό τους, που ενισχύεται σταθερά καθώς γίνονται ολοένα και πιο γνωστές οι ευεργετικές ιδιότητες τους για τον ανθρώπινο οργανισμό.



#ToGiaourtiMas  
#CharalambidesChristis #ToKaliteroMas

το καλύτερό μας!

## 1 Λιγότερη Λάφυα-S1-καζέϊνη



Η πρωτεΐνη είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη, αποκατάσταση και την κατασκευή του μυϊκού ιστού. Επιστημονικές έρευνες έχουν υποδείξει ότι η δυσανεξία στο αγελαδινό γάλα οφείλεται συχνά στις πρωτεΐνες που περιέχει\* και ιδιαίτερα στην Αλφια-S1-καζέϊνη. Μπορούν οι αγελαδογάλακτες να παράγουν γάλα με λιγότερη πρωτεΐνη; Η απάντηση είναι ναι, αρκεί να χρησιμοποιηθούν αγελαδινό γάλα με λιγότερη πρωτεΐνη ή να χρησιμοποιηθούν αγελαδινό γάλα με λιγότερη πρωτεΐνη ή να χρησιμοποιηθούν αγελαδινό γάλα με λιγότερη πρωτεΐνη.

\* Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι το αγελαδινό γάλα δεν αντιστοιχεί για όσους έχουν δυσανεξία στο αγελαδινό γάλα. Ορισμένες από τις πρωτεΐνες στο αγελαδινό γάλα είναι παρόμοιες με αυτές που υπάρχουν στο αγελαδινό γάλα και μπορεί να προκαλέσουν διασταυρούμενη αντίδραση. Συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον διατροφολόγο σας.

## 2 Διαφορές στα λιπαρά και πρωτεΐνες



Ενώ η περιεκτικότητα σε λιπαρά του αγελαδινού γάλακτος είναι παρόμοια με το αγελαδινό γάλα (έλαφρο 1,5% λιπαρό), τα λιπασαμείγματα έχουν διαφορετικές. Τα σαπωνιδια λίπους στο αγελαδινό γάλα είναι μικρότερα από ότι στο αγελαδινό γάλα, έτσι ώστε τα ανθρακικά πεπτικά ένζυμα μπορούν να τα διασπούν πολύ πιο γρήγορα\*, γεγονός που καθιστά το αγελαδινό γάλα πιο εύπεπτο.

Οι πρωτεΐνες σχηματίζουν επίσης ένα μαλακό τυρόπηγμα στο στομάχι που βοηθά στην πέψη. Αυτό καθιστά το αγελαδινό γάλα και τα προϊόντα του ιδανικά για τα παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με πεπτικές δυσκολίες και γαστρεντερικά προβλήματα.

## 3 Χαμηλά επίπεδα λακτόζης



Το αγελαδινό γάλα περιέχει ελάχιστες λιγότερες λακτόζης\*

από το αγελαδινό και γι' αυτό προτιμάται ως εναλλακτική λύση στους ανθρώπους που έχουν μια ελαφριά μορφή δυσανεξία στη λακτόζη. Φυσικά, στην περίπτωση που έχετε έντονη δυσανεξία στη λακτόζη, θα πρέπει να επιλέξετε γαλακτοκομικά προϊόντα χωρίς λακτόζη ή να συμβουλευτείτε το γιατρό ή τον επαγγελματία υγείας σας.

## 4 Φυσικά χαμηλότερη κοχληστερόλη



Το αγελαδινό γάλα είναι φυσικά ελαφρώς χαμηλότερο σε κοχληστερόλη από ότι το πλήρες αγελαδινό γάλα\* γεγονός που καθιστά το αγελαδινό γάλα με χαμηλά λιπαρά (1,5%) και τα προϊόντα του, ως μια καλή εναλλακτική λύση για τους ανθρώπους που παρακολουθούν το επίπεδο κοχληστερόλης τους.

## 5 Φιλική προς την αρτηριακή πίεση



Τα γαλακτοκομικά προϊόντα από αγελαδινό γάλα, όπως το γιαούρτι, αποτελούν πηγή ασβεστίου και καλίου, που παρέχουν 30% και 17%, αντίστοιχα, της αναφερόμενης ημερικής αναφοράς (Nutrient Reference Value - NRV) σε ιχθυοειδή, τα οποία η DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), διατροφική προσέγγιση που αναπτύχθηκε για να βοηθήσει τους ανθρώπους να μειώσουν την αρτηριακή τους πίεση<sup>1</sup>. Κατασκευάζονται ως συμπληρωματικά για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Προτιμήστε ελαφρώς χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, αν ανησυχείτε για την αρτηριακή πίεση και τη συνολική υγεία της καρδιάς σας.

## 6 Αφθονο ασβέστιο



Τρεις μερίδες (200ml ανά μερίδα) προϊόντων αγελαδινού γάλακτος μπορούν να παρέχουν περισσότερο από το 100% των ημερησίων αναγκών ασβεστίου<sup>2</sup> των ενηλίκων. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη και τη συντήρηση των οστών και των δοντιών, βοηθά στην υποστήριξη της φυσιολογικής μυϊκής λειτουργίας και της φυσιολογικής πίεσης του αίματος καθώς επίσης και στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών για την απελευθέρωση ενέργειας από τα τρόφιμα.

## 7 Άλλα βασικά ιχθυοειδή

Ποια συγκεκριμένα είναι ποτήρι (200 ml) βιολογικού αγελαδινού γάλακτος; Χαρακτηριστικές κρίσιμες περιέχει:

- 28% Συνιστώμενης Ημερήσιας Πρόσληψης (ΣΗΗ) Φωσφόρου, συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάσταση των οστών και των δοντιών και στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών για την απελευθέρωση ενέργειας από τα τρόφιμα
- 16% Συνιστώμενης Ημερήσιας Πρόσληψης (ΣΗΗ) Καλίου που συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μυών και του νευρικού συστήματος, καθώς και στην διατήρηση της φυσιολογικής αρτηριακής πίεσης.

## 8 Μια καλή πηγή Βασικών Βιταμινών



- Ένα ποτήρι (200 ml) βιολογικού αγελαδινού γάλακτος Χαρακτηριστικές κρίσιμες περιέχει:
- 18% της Συνιστώμενης Ημερήσιας Πρόσληψης (ΣΗΗ) Βιταμίνης D που συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάσταση των οστών και των δοντιών, καθώς επίσης και στη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας των μυών και του ανοσοποιητικού συστήματος
  - 13% Συνιστώμενης Ημερήσιας Πρόσληψης (ΣΗΗ) Βιταμίνης Α που απαιτείται για υγιές όραμα και συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής όρασης.

## 9 Φιλικό προς το έντερο



Το γάλα των αγελαδινών έχει περισσότερους ολιγοσακχαρίτες από το αγελαδινό γάλα, με ποσότητα ποσότητα και δομή με αυτές που βρίσκονται στο μητρικό γάλα και βοηθούν στη στήριξη των «καλών» βακτηρίων στο πεπτικό σύστημα του βρέφους. Αυτό λειτουργούν ως προβιοτικά στο έντερο και να βοηθήσουν στη διατήρηση ενός υγιούς μικροβιώματος στο πεπτικό σύστημα, ενθαρρύνοντας την ανάπτυξη ευεργετικών βακτηρίων του εντέρου.

## Βιβλιογραφία

- 1 Tomotake H et al (2006). Comparison between Holstein cows' milk and Japanese-Saanen goat milk in fatty acid composition, lipid digestibility and protein profile. *Biosci Biotechnol Biochem* 70: 2771-2774
- 2 Attaie R and Richter RL (2000). Size distribution of fat globules in goat milk. *J Dairy Sci* 83: 940-944
- 3 Alférez MJ et al (2001). Digestive utilisation of goat and cow milk fat in malabsorption syndrome. *J Dairy Res* 68: 451-61
- 4 Almaas H et al (2006). In vitro digestion of bovine and caprine milk by human gastric and duodenal enzymes. *Int Dairy J* 16: 961-968
- 5 El-Agamy EI (2007). The challenge of cow's milk protein allergy. *Small Rum Res*: 6864-72
- 6 Restani P et al (1999). Cross-reactivity between milk proteins from different animal species. *Clin Exp Allergy*, 29: 997-1004
- 7 McCance and Widdowson's *The Composition of Foods*. Seventh Edition. Royal Society of Chemistry. Ministry of Agriculture, Fisheries and Food.
- 8 McBean LD, Miller GD. (1998) Allaying fears and fallacies about lactose intolerance. *J Am Diet Assoc*; Vol 98: Issue 6, P671-76
- 9 Pribila BA et al (2000). Improved lactose digestion and intolerance among African – American adolescent girls fed a dairy-rich diet. *J Am Diet Assoc* 100:524-28
- 10 Department of Health (1991) Report on health and social subjects 41. Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom. Report of the Panel on Dietary Reference Values of the Committee on Medical Aspects of Food Policy. The Stationery Office: London
- 11 DASH Eating Plan. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/dash-eating-plan>

Η ΠΙΟ  
'ΑΙΧΙΝΗ'  
ΕΠΙΧΟΧΗ!

