



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ



Syrové mléko – chutně a bezpečně

Vážený spotřebiteli,

při nákupu syrového mléka z mlékomatu vás následující informace mají seznámit s důležitými fakty a podmínkami zacházení s touto potravinou.



Pít mléko je rozumné!

Mléko je jednou z nejlépe vyvážených potravin s vysokým obsahem živin, jako jsou bílkoviny, tuky, cukry, je také významným zdrojem energie. Rovněž poskytuje nezbytné minerální (vápník, fosfor, draslík, hořčík i mikroprvky jód, selen, zinek), navíc v dobře vstřebatelné a využitelné formě. Mléko a mléčné výrobky představují významný zdroj vitaminů, zejména vitaminů B2 a B12, v menší míře kyseliny pantotenové, vitaminu A, D, B1, K, kyseliny listové a biotinu.

Konzumace mléka a mléčných výrobků má zásadní roli v prevenci osteoporózy, zubního kazu a obezity. Mléko poskytuje i cenné bioaktivní látky, které u lidí s hypertenzí snižují krevní tlak, a látky, které pravděpodobně u lidí konzumujících mléko, regulují hladinu cholesterolu a mají antitrombotický a antikarcinogenní efekt.

Proč je nutné syrové mléko tepelně ošetřit?

Mléko v automatech pochází ze zdravých chovů, které jsou pod veterinárním dozorem. Díky této kontrole je zajištěna bezpečnost mléka, pokud se týká možnosti přenosu onemocnění, jako jsou tuberkulóza, brucelóza a jiné. I přes tuto kontrolu je možné, že se v mléce mohou vyskytnout původci vyvolávající některá onemocnění, např. kampylobakteriózu, listeriózu, salmonelózu, yersiniózu nebo alimentární intoxikace. Původci těchto onemocnění se běžně vyskytují v prostředí a je proto potřeba počítat s jejich možným výskytem i v mléce. Z tohoto důvodu je nutné mléko z mlékomatů před jeho konzumem tepelně ošetřit. To ostatně požadují i české právní předpisy.

Tepelné ošetření mléka navíc prodlužuje jeho trvanlivost, neboť tepelně neošetřené mléko podléhá brzy kažení. V syrovém mléce mohou být totiž přítomny bakterie, které se pomnožují i při teplotě, kterou máte ve své lednici. Tyto bakterie produkují enzymy štěpící mléčné bílkoviny a tuky a tak způsobující znehodnocení mléka.

Jak s nakoupeným syrovým mlékem z mlékomatů zacházet?

Mlékomaty udržují mléko při teplotě do 4 °C a tato teplota by se při transportu do domácnosti neměla zvýšit víc než na dvojnásobek, platí to zejména, pokud doba transportu je delší než jedna hodina.

Doma mléko co nejdříve převařte. K tomu jsou nevhodnější speciální dvouplášťové hrnce na mléko (mlékovary), které akusticky signalizují okamžik ukončení požadovaného tepelného ošetření mléka. Poté mléko vychladte a opět umístěte do chladničky (jen takto ošetřené mléko můžete použít k výrobě např. domácího jogurtu). Převařené mléko a výrobky z něj zkonzumujte nejpozději do 48 hodin od nákupu mléka.

Převařením se sice sníží obsah vitaminů (o 10 až 20 %), avšak zbývající nutriční hodnota zůstává prakticky zachována. Nezměněn zůstává i obsah některých bioaktivních látek, např. bioaktivních peptidů snižujících krevní tlak.



Přejeme Vám
dobrou chuť!

