



MLÉKO OPĚT SLAVÍ

Tak jako každoročně si i letos připomene koncem května světová veřejnost nesporný význam mléka ve výživě. Na čtvrté květnové úterý totiž připadá Světový den mléka vyhlášený Mezinárodní mlékařskou federací (IDF) a Organizací pro výživu a zemědělství OSN (FAO). A je skutečně co slavit: mléko a mléčné výrobky patří bezesporu mezi základní potraviny nezbytné pro kvalitní výživu člověka všech věkových kategorií. Jsou komplexní potravinou obsahující všechny tři základní živiny, tedy bílkoviny, tuky a sacharidy, dále prakticky také celé spektrum vitamínů (s výjimkou vitamínu C) a především pak

jsou nejdůležitějším zdrojem dobře vstřebatelného vápníku a dalších důležitých minerálních látek. Mléko hraje již od dětství významnou ochrannou roli ve vztahu k osteoporóze, mléko je ale také důležité pro činnost mozku, nervů, srdce, pro zdravý vývoj kostí, zubů, svalstva i krve, mléčné výrobky napomáhají k odolnosti organismu proti nemocem, k udržení vnitřního prostředí v těle člověka, ale také brání výskytu rakoviny tlustého střeva.

Podíváme-li se na výrazy pro mléko v jednotlivých evropských jazycích, zjistíme, jak si jsou velmi blízké a podobné. Posuďte sami: *latte, lapte, leche, lac, lakto, leite, lai, tej, milch, milk, mleko, mlijeko, молоко, maito, мляко, melk, mjölken, mlieko*. Já ale osobně pokládám český výraz za nejuvýstižnější, protože v označení **MLÉKO**, je skryt slovní základ **LÉK**, a já jsem opravdu přesvědčen o tom, že mléko je skutečným „lékem“ pro všechny věkové kategorie.

Winston Churchill kdysi řekl, že „... *neexistuje lepší investice, než dát dětem mléko*“. A já se s ním v tomto zcela ztotožňuji.

Nezapomínejte proto ani Vy na mléko, sýry, jogurty, tvaroh! Konzumujte je pravidelně denně a vštěpujte tyto stravovací návyky svým dětem! A věřte českým výrobkům – jsou chutné, jsou bezpečné, jsou zdravé, a vždy budou nejenom Vaší dietou, ale také Vaší zdravotní prevencí. Mlékaři oslavují svůj světový den mléka koncem května, ale moderně smýšlející lidé oslavují mléko každý všední den. Tak tedy: „**S mlékem na zdraví....**“

Ing. Jiří Kopáček, CSc.
Českomoravský svaz mlékárenský