



# Што всушност претставува млеко без лактоза?



Начинот на кој повеќето од нас го поминуваат својот работен ден не ни остава многу простор да се грижиме соодветно за дневното мени. Навиките кај луѓето од пред 20 години до денес се навистина во голем размер сменети, време и грижа за себе се помалце, што ни дава дополнителен предизвик да се прилагодиме кон градската џунгла. Сведоци сме на многу трендови во исхраната кои некогаш оправдано, но честопати и неоправдано луѓето ги прифаќаат во својата секојдневна рутина само затоа што се популарни без притоа да имаат дополнителни информации за новиот режим на исхрана. Слушаме за безглутенски производи, што помал внес на јаглехидрати, избегнување на шеќер и млечни производи....но, што всушност тоа значи и дали доволно добро ги познаваме и препознаваме потребите кои нашиот организмот ни ги сигнализира?!

Во овој текст ќе ги објасниме работите поврзани со луѓе кои покажуваат нетолерантност на млеко и млечни производи. Нетолерантноста кон лактоза, лесно се препознава бидејќи дури и чаша млеко може да предизвика дигестивен дисбаланс со симптоми како дијареа, повраќање и абдоминална болка. За среќа продуктите кои можат да се најдат во супермаркетите денес го вклучуваат и млекото без лактоза како лесна алтернатива која може да помогне да се отстранат многу од овие непријатни симптоми.

Сепак, многу луѓе не се сигурни што точно е млеко без лактоза, како е направено и како се споредува со редовното млеко. Затоа оваа статија ги разгледува сличностите и разликите помеѓу млекото без лактоза и редовното млеко.

## Што е млеко без лактоза?

Млеко без лактоза е комерцијален млечен производ кој не содржи лактоза. Лактоза е еден вид на шеќер во млечните производи што може да биде тешко преработлив за некои луѓе. Производителите на храна произведуваат млеко без лактоза со додавање на лактаза во редовното кравјо млеко. Лактазата е ензим неопходен за да се комплетира дигестијата на млекото. Во отсуство на лактаза, кај лицата кои консумираат млечни производи се јавуваат симптоми на лактозна интолеранција. Млеко без лактоза има речиси ист вкус, текстура и профил на хранливи материи како редовното млеко. Па така, може да се користи во исхраната на ист начин како редовното млеко како и за подготовка на омилените рецепти. Одличен извор е на протеини, снабдувајќи околу 8 грама во 1-чаша (240 ml) порција, а е богато и во важни микронутриенти, како што се калциум, фосфор, витамин Б12 и рибофлавин. Збогатено и со витамин Д, кој е важен витамин за нашето здравје, а кој може да се најде само во неколку извори на храна.

## ПОЛЕСНО ДА СЕ ВАРИ

Повеќето луѓе се раѓаат со способност да ја преработуваат лактазата, која е главен тип на шеќер во млекото. Сепак, се проценува дека околу 75% од светската популација ја губат оваа способност што резултира со состојба позната како нетолеранција на лактоза. Оваа промена обично се јавува околу 2-12 години. Кај некои луѓе се случува оваа способност да варира па така во зрелоста им се враќа способноста за преработка на лактазата, додека кај други со тек на време оваа способност дополнително се намалува.

## ВКУС: ПОСЛАТКА ОД РЕДОВНО МЛЕКО

Значајна разлика помеѓу млекото без лактоза и редовното млеко е вкусот. Лактазата, ензимот кој се додава на млеко без лактоза, ја разложува лактазата во два едноставни шеќери: гликоза и галактоза. Бидејќи вашите сензори за вкус ги сметаат овие едноставни шеќери послаби од комплексните шеќери, конечниот производ без лактоза има посладок вкус од редовното млеко. Ова не ја менува хранливата вредност на млекото и разликата во вкусот е блага.

## СЕ УШТЕ Е МЛЕЧЕН ПРОИЗВОД

Иако млекото без лактоза може да биде добра алтернатива за оние кои имаат нетолеранција на лактоза, сепак ова млеко не е погодно за секого, бидејќи сè уште е млечен производ. За оние со алергија на млеко, може да предизвика алергиски реакции, што резултира со симптоми како што се дигестивниот дистрес, сврабеж и повраќање. Покрај тоа, бидејќи се произведува од кравјо млеко, не е погодно за оние кои се ориентирани кон вегетаријанска исхрана. Конечно, оние кои решаваат да ја следат исхраната без млечни производи од лични или здравствени причини, треба да избегнуваат и редовно и млеко без лактоза.