ΤΟ ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΟΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ

Το γάλα και τα προϊόντα του δεν είναι σημαντικά μόνο για την επιβίωσή μας, αλλά μεγιστοποιούν και τις γευστικές μας απολαύσεις. Ο κατάλογος ατελείωτος: κρύα μους γιαουρτιού, γαλατόπιτα, μπουγάτσα, σουφλέ φουντουκιού· για να μην αρχίσω να απαριθμώ τα αλμυρά, από τυρόπιτα ως τραχανά.

Και όμως. Το γάλα δεν είναι συμβατό με όλα όσα συνηθίζουμε να το «ανακατεύουμε». Το κριτήριο συμβατότητας είναι ο βαθμός απορρόφησης των θρεπτικών του συστατικών. Η διατροφολόγος Βίβιαν Ντετοπούλου μάς λέει ότι το γάλα δεν ταιριάζει με το φθόριο (θαλασσινά), τα φυτικά οξέα (που βρίσκονται στα δημητριακά ολικής αλέσεως), το οξαλικό οξύ (που το βρίσκουμε στα φασόλια, στο κουνουπίδι, στο σπανάκι). Πολύ καλά, όμως, απορροφώνται τα θρεπτικά του συστατικά όταν το πίνουμε μόνο του ή με φυσικά σάκχαρα, όπως το μέλι.

Παρ' όλο που οι παππούδες μας έπιναν σχεδόν κατ' αποκλειστικότητα κατσικίσιο γάλα, σήμερα πρωταγωνιστής στην καθημερινή μας διατροφή είναι το αγελαδινό, το οποίο παράγεται σε μεγαλύτερες ποσότητες και είναι πιο εύκολο να βιομηχανοποιηθεί.

Το κατσικίσιο γάλα

Όλο και περισσότερα προϊόντα κατσικίσιου γάλακτος εμφανίζονται στα ράφια των σουπερμάρκετ. Τυρί, γιαούρτι, γάλα, προϊόντα που πριν από λίγα χρόνια θα βρίσκαμε μόνο σε επισκέψεις μας στην επαρχία. Αυτό δεν είναι τυχαίο. Οι αίγες είναι αρχαιότερο είδος στην περιοχή μας από ό,τι οι αγελάδες και εμείς είμαστε καλύτερα προσαρμοσμένοι στο γάλα τους. Ο μύθος μάλιστα θέλει τον Δία να τρέφεται με το γάλα τους, όταν κρυβόταν από την οργή του πατέρα του στο Ιδαίον άντρο στην Κρήτη. Σύμφωνα με τις πληροφορίες που μας έδωσε ο διατροφολόγος Τάσος Αλεξανδρόπουλος, το κατσικίσιο γάλα είναι πιο φιλικό για τον ανθρώπινο οργανισμό:

• Η χημική δομή του ταιριάζει πολύ με το μητρικό γάλα και για αυτό μεταβολίζεται καλύτερα, ακόμη και σε περιπτώσεις χαμηλής λακτάσης, του ενζύμου που διασπά τη λακτόζη του γάλακτος.

• Η δομή του λίπους που περιέχει ενδείκνυται για αντιχοληστερινική δίαιτα και το καθιστά ευεργετικό για την καρδιά και τις αρτηρίες.

• Βοηθάει στην εξουδετέρωση του γαστρικού έλκους.

Αντίθετα, το αγελαδινό περιέχει κορεσμένο λίπος, ενώ λένε ότι σε ποσοστό 80% οι ενήλικες δυσκολεύονται να το χωνέψουν σωστά, με αποτέλεσμα να εμφανίζουν δυσπεψία, φουσκώματα, δυσκοιλιότητα. Οι αλλεργίες που σε ακραίες περιπτώσεις μπορεί να προκαλέσει οφείλονται στην περιεκτικότητα του συμβατικού προϊόντος σε αντιβιοτικά, τεχνητές ορμόνες, παρασιτοκτόνα και διοξίνες, που έχουν χορηγηθεί στα ζώα.

Παστερίωση και ομογενοποίηση

Το γάλα που κυκλοφορεί είναι παστεριωμένο και ομογενοποιημένο. Στόχος τηςπαστερίωσης είναι να μειώσει το ποσοστό παθογόνων οργανισμών, κάτι που επιτυγχάνεται με τη θερμότητα. Το γάλα φτάνει σε θερμοκρασία χαμηλότερη από αυτή του βρασμού. Η απλή παστερίωση το θερμαίνει ως τους 71,7oC για 15-20 λεπτά και μας δίνει γάλα με σύντομη ημερομηνία λήξης, ενώ η υψηλή παστερίωση το θερμαίνει στους 138oC μόνο για 1 δευτερόλεπτο. Αυτή η διαδικασία μάς δίνει το γάλα μακράς διαρκείας, γνωστό και ως UHT. Η ομογενοποίηση αφαιρεί το λίπος που δεν χρειάζεται και κατανέμει ομοιόμορφα αυτό που έχει μείνει. Με αυτήν την

επεξεργασία το γάλα γίνεται πιο εύπεπτο, χωρίς να χάνει τα διατροφικά στοιχεία του.

Η ημερήσια δόση μας

Σύμφωνα με τη μεσογειακή πυραμίδα διατροφής, πρέπει να καταναλώνουμε δύο μερίδες γάλακτος ή υποπροϊόντων του την ημέρα. Οι ενήλικες μπορούν να το αντικαταστήσουν με ξινόγαλο, κεφίρ, γιαούρτι και κατσικίσια τυριά. Όλα αυτά είναι προϊόντα ζύμωσης και περιέχουν ουσίες που διευκολύνουν την πέψη.

Εναλλακτικά
Για την πρόσληψη ασβεστίου και άλλων πολύτιμων ιχνοστοιχείων που βρίσκουμε στο γάλα, μπορούμε να στραφούμε και στο πολυποίκιλο φυτικό βασίλειο και να εμπλουτίσουμε τη διατροφή μας με ξηρούς καρπούς. Π.χ. τα καρύδια, που εάν τα χτυπήσουμε στο μπλέντερ μαζί με νερό φτιάχνουμε το περίφημο «γάλα της γης».

Μη γαλακτοκομικές τροφές που περιέχουν ασβέστιο είναι το σουσάμι, τα ξερά σύκα, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, η σόγια, οι ξανθές σταφίδες, το μπρόκολο, τα μπιζέλια, τα μαυρομάτικα φασόλια, τα καρότα, το λάχανο, η παπάγια.

Διατροφική αξία του πλήρους γάλακτος ανά 100 γραμμ.
• 65 θερμίδες
• 3,5 γραμμ. πρωτεΐνες
• 4,9 γραμμ. υδατάνθρακες
• 33 μικρογραμμ. χοληστερίνη
• 3,5 γραμμ. λιπαρά
• βιταμίνες: A, B1, B2, B3, B6, B12, C, D
• βασικά μέταλλα: ασβέστιο, φώσφορος, σίδηρος, νάτριο, μαγνήσιο, κάλιο

Από το BHMAgourmet