

## ΕΙΔΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Υπάρχουν πολλά είδη γάλακτος που χρησιμοποιεί ο άνθρωπος όπως:

α) το φρέσκο παστεριωμένο γάλα που έχει θερμανθεί γύρω στους 72c για 15 δευτερόλεπτα . Το φρέσκο παστεριωμένο γάλα(εκτός ψυγείου) έχει διάρκεια ζωής 3-4 μέρες δηλαδή έχει μόνο λίγες ημέρες ζωής.

β) Επίσης υπάρχει το παστεριωμένο που έχει υποστεί υψηλή θερμική επεξεργασία χωρίς ωστόσο να μπορεί να διατηρηθεί εκτός ψυγείου, και έχει ζωή 6-7 ημέρες.

γ) Το γάλα μακράς διάρκειας 6-9 μήνες η διάρκεια του είναι το γάλα υψηλή παστερίωση σε μεταλλικά ή χάρτινα κουτιά, που διατηρούνται και ΕΚΤΟΣ ψυγείου.

δ) ένα ακόμα γάλα είναι και το εβαπορέ, που είναι γάλα παστεριωμένο μακράς διάρκειας έως 18 μήνες, εμείς ως γνωστό, συμπληρώνουμε και νερό και νερό στη χρήση του.

ε)Επίσης υπάρχει και το γάλα σε μορφή σκόνης, είναι αφυδατωμένα γάλατα.

ζ)Τέλος υπάρχει και το γάλα ζαχαρούχο, που είναι συμπυκνωμένο γάλα και έχει προστεθεί γύρω στο 40% ζάχαρη.

η)Υπάρχει και το light γάλα που είναι γάλατα που έχει αφαιρεθεί ένα μέρος λίπους. Είναι ελαφριά γάλατα, προτείνονται σε όσους θέλουν να κάνουν δίαιτα ή να αποφύγουν την χοληστερίνη. Θα πρέπει να προσέχουμε όταν αγοράζουμε γάλατα διάρκειας να μην είναι εκτεθειμένα στον ήλιο και η συσκευασία τους να είναι καθαρή. Απ' όλα τα παραπάνω εμείς πιστεύουμε ΓΑΛΑΤΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΛΛΑ, ΦΡΕΣΚΟ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΕΝΑ. ΤΟ ΦΡΕΣΚΟ ΛΙΓΩΝ ΗΜΕΡΩΝ....

θ)Το ΜΗΤΡΙΚΟ γάλα είναι η τέλεια τροφή για κάθε μωρό. Προστατεύει το νεογέννητο από ασθένειες και σιγουρεύει τη σωστή σωματική και διανοητική του ανάπτυξη, ενώ επιδρά θετικά και στην υγεία της μητέρα. Τα μωρά πρέπει να τρέφονται αποκλειστικά με μητρικό γάλα τους πρώτους 4-6 μήνες της ζωής τους. Μπορούν να προστίθενται και άλλες τροφές αλλά και παράλληλα να συνεχίζεται ο θηλασμός για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα ως τα δύο χρόνια ή και περισσότερο. Μερικές από τις θετικές συνέπειες του θηλασμού για την υγεία του μωρού είναι:

1)Αυξάνει τον δείκτη νοημοσύνης μέσω σωστής ανάπτυξης του εγκεφάλου.

2)Προστατεύει από μολύνσεις του αναπνευστικού συστήματος.

3)Μειώνει τον κίνδυνο να γίνει το παιδί παχύσαρκο αργότερα στη ζωή του.

4)Τέλος βοηθά στη ανάπτυξη των δοντιών.

Προτερήματα του μητρικού γάλακτος:

1)Τέλεια τροφή για το μωρό

2)Καλύτερη γεύση

3)Ιδανική περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, λίπη και πρωτεΐνες.

4)Καταπραϋντικό για το μωρό και τη μητέρα.

Μερικές από τις θετικές συνέπειες του θηλασμού για την υγεία της μητέρας:

1)Ενισχύει τον δεσμό μητέρας και παιδιού.

2)Μειώνει την αιμορραγία από τον τοκετό.

3)Μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνων.

4)Βοηθά την αποκατάσταση της μητέρας μετά τον τοκετό.

Γίνεται τέλος αντιληπτό από όλους: ΤΟ ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ,  
ΑΝ ΚΑΙ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΛΛΑ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΑ ΓΑΛΑΤΑ.

