

KOZIE MLIEKO – ZDROJ ZDRAVIA

Ing. Ľudmila Pospíšilová, VETSERVIS, s. r.o., Nitra, ludmila.pospisilova@vetservis.sk

V poslednom čase sa znova začína stále viac hovoriť o kozom mlieku a prisudzujú sa mu takmer zázračné účinky. Zo svetových výskumov vyplýva, že kozie mlieko pozitívne pôsobí na organizmus ľudí a zvierat a pomáha liečiť mnohé civilizačné choroby dnešnej doby.

Výskum realizovaný na Katedre fyziológie Univerzity v Granade ukázal, že kozie mlieko má jedinečné vlastnosti, ktoré pomáhajú predchádzať chorobám ako je ferropenic anémia (nedostatok železa) a kostná demineralizácia (mäknutie kostí). Tento projekt, vykonávaný doktorom Javierom Díazom Castrom sa zameriava na porovnanie nutričných vlastností kozieho a kravského mlieka, najmä dostupnosť vápnika, železa, fosforu a horčíka v nich obsiahnutých. Cieľom bolo zistiť, ako nutričné využitie týchto minerálnych látok môže ovplyvniť ich metabolizmus. Z výsledkov získaných v štúdiu vyplýva, že jedinci postihnutí vyššie spomínanými chorobami lepšie využívajú minerálne látky obsiahnuté v kozom mlieku. Javier Díaz Castro poukazuje na to, že zaradenie kozieho mlieka do jedálnička ľudí a zvierat podporuje metabolické využitie železa, vápnika a fosforu a ich následné uloženie v cieľových orgánoch lepšie ako u kravského mlieka, a že pravidelná konzumácia kozieho mlieka s prídavkom vápnika zvyšuje jeho biologickú dostupnosť pre organizmus.

Kozie mlieko je biologický cenným nápojom, ktorý okrem minerálnych solí vápnika, horčíka, sodíka, draslíka a fosforu, obsahuje soli stopových prvkov: medi zinku, mangánu, titánu, chrómu a kobaltu, vitamíny A, B1, B2, B12, C, D, E a kyselinu listovú. Množstvo bielkovín je vyššie ako v kravskom mlieku, dôležitý rozdiel však spočíva v ich zložení, čo je pravdepodobne dôvod, prečo organizmus znáša kozie mlieko podstatne lepšie ako mlieko kravské. Lepšia stráviteľnosť je spôsobená rozmermi a zložením tukových častíc, ktoré sa podobajú mlieku materskému.

Tuk kozieho mlieka je prirodzene homogénny (sústredený v tukových guľôčkach o polovicu menších, ako má kravské mlieko) a tým ľahšie stráviteľný, čím nedochádza k tak rýchlej artérioskleróze krvných stien a vlásočníc. Trávenie uľahčuje aj to, že tuk kozieho mlieka má jemnejšie bunkové membrány. Tieto výhody sa týkajú nielen mlieka, ale aj všetkých jeho výrobkov.

Kyselina kaprilová a kaprínová zase pomáhajú činnosti žliaz s vnútornou sekréciou. Rýchlejšie a menej namáhavé trávenie kozieho mlieka ocenia najmä tí jedinci, ktorí sú po operácii tráviaceho ústrojenstva, a majú zápal alebo iné ťažkosti. Tu je výhodou zásaditejší charakter a vyššia neutralizačná kapacita kozieho mlieka.

Účinky kozieho mlieka sa v posledných rokoch spomínajú najmä v súvislosti s onkologickými chorobami. Veda však doposiaľ jasne nepotvrdila, že by kozie mlieko rakovinu vyliečilo, ale nie je zanedbateľná skutočnosť, že koza nikdy neochorí na túto chorobu. Jej organizmus je schopný vyrobiť si účinné protilátky a rakovinu nedostali ani kozy, ktoré prežili výbuch atómovej bomby v Hirošime a Nagasaki.

Kozie mlieko má menej alergizujúcich látok a pozitívne pôsobí na nervovú sústavu a jeho pravidelná konzumácia vedie k zníženiu nervozity a stresov. Kozí tuk priaznivo pôsobí pri kĺbových ochoreniach, zlepšuje imunitný systém a celkovú kondíciu. Významne reguluje vlhkosť kože a pozitívne pôsobí aj pri astmatických ochoreniach kože. Kozie mlieko pôsobí kladne na výstavbu a obnovu buniek, podieľa sa na ich ochrane pred škodlivými vplyvmi prostredia a tým pomáha zdraviu a kondícii Vás a vašich zvierat.

Dlhá tradícia chovu kôz na Slovensku znovu nabera na intenzite aj vďaka oduševneným drobnochovateľom, ktorí na pozitívne účinky kozieho mlieka nedajú dopustiť. Takými chovateľmi sú aj manželia Janečkovci z Podvysokej, ktorí chovajú kozy

v podmienkach ekologického poľnohospodárstva a produkujú výrobky v BIO kvalite. Dlhší čas venovali svoju pozornosť len výrobkom na podporu zdravia ľudí, ale v máji tohto roku rozšírili svoje produkty aj o radu tabliet z Bio-kozieho mlieka pre mačky a psy CAPRAMILK for dogs a CAPRAMILK for cats.

Zloženie kozieho a kravského mlieka

Zložky	Kozie mlieko	Kravské mlieko
Tuk	3,0 g/100g	3,3 g/100g
Bielkoviny	3,0 g/100g	2,8 g/100g
Bestuková sušina	8,3 g/100g	8,5 g/100g
Laktóza	4,3-5 g/100g	4,3-5 g/100g
alfa S1 Kazeín	-	+
Ca	102-2,3mg/100ml	110 mg/100ml
Mg	13-19mg/100ml	11 mg/100ml
Na	35-65mg/100ml	58 mg/100ml
Fe	0,01-0,11 mg/100ml	0,04mg/100ml
Vit. A	44 mg/100ml	52 mg/100ml
Vit. D	0,12 mg/100ml	0,03 mg/100ml
Vit. B6	63 mg/100ml	60 mg/100ml
Kys. nikotínová	328 mg/100ml	83 mg/100ml
Vit. B2	41 mg/100ml	40 mg/100ml
Biotín- vit.H	3,1 mg/100ml	2,0 mg/100ml

Literárne zdroje:

<http://www.bioprodukt.info/index.php/koziemlieko>

<http://www.sciencedaily.com/releases/2007/07/070730100229.htm>

Publikované: Spravodajca Bioveta SK, 6 / 2010