

Γάλα – η αλήθεια αποκαλύπτεται!



Όλοι εσείς που έχετε μεγαλώσει με το παραμύθι πως το αγελαδινό γάλα είναι η «τέλεια τροφή» θα κλονιστείτε να μάθετε πως διακεκριμένοι ιατροί λένε πως η κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων είναι η κύρια αιτία για δεκάδες ασθένειες.

Οι γιατροί τώρα λένε πως το γάλα της αγελάδας μπορεί να προκαλέσει αναιμία, αλλεργίες, ευκοιλιότητα, καρδιαγγειακά προβλήματα, κολικούς, κράμπες, γαστρεντερικές αιμορραγίες, ιγμορίτιδα, δερματικά εξανθήματα, ακμή, κρυολογήματα και γρίπη, αρθριτικά, διαβήτη, ωτίτιδες, οστεοπόρωση, άσθμα,

ακόμη και καρκίνο των πνευμόνων, και κατά πλάκα σκλήρυνση.

Τα αποτελέσματα επιστημονικών ερευνών προξενούν ανησυχία για κινδύνους υγείας από την κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων. Αυτά τα προβλήματα έχουν σχέση με τις πρωτεΐνες, τη ζάχαρη, το λίπος και τις μολυσματικές ουσίες που βρίσκονται στα προϊόντα αυτά, και δηλώνουν την ακαταλληλότητα του γάλακτος σαν ανθρώπινη τροφή.

Οι κίνδυνοι από την κατανάλωση γάλακτος είναι μεγαλύτεροι στα βρέφη, κάτω του ενός έτους, στα οποία το αγελαδινό γάλα προκαλεί ανεπάρκεια σε κύρια θρεπτικά συστατικά όπως το σίδηρο, τα απαραίτητα λιπαρά οξέα και τη βιταμίνη Ε. Γι' αυτό τα βρέφη δεν πρέπει να παίρνουν αγελαδινό γάλα.

Το αγελαδινό γάλα και τα προϊόντα του, είναι χαμηλό σε σίδηρο αφού περιέχουν 0.1 μγ σε κάθε ποτήρι γάλα. Η συνιστώμενη ποσότητα σιδήρου για την βρεφική ηλικία είναι 15 μγ, άρα ένα βρέφος θα χρειαστεί πολύ μεγάλη ποσότητα γάλακτος για να πάρει όλο το σίδηρο που χρειάζεται. Ακόμη, το γάλα προκαλεί απώλεια αίματος από τον εντερικό σωλήνα, στοιχείο που μειώνει ακόμη περισσότερο τις αποθήκες σιδήρου. Αυτή η απώλεια αίματος προκαλείται από τις πρωτεΐνες που βρίσκονται στο γάλα. Καλό είναι να αναφέρουμε πως η παστερίωση δεν μειώνει το πρόβλημα αυτό!

Παρόλο που τα προαναφερόμενα προβλήματα είναι πιο σοβαρά για τα βρέφη, υπάρχουν και προβληματισμοί από την κατανάλωση γάλακτος από τους πιο μεγάλους.

Πρωτεΐνες γάλακτος και διαβήτης:

Έρευνες έχουν δείξει πως ο διαβήτης έχει άμεση σχέση με μια συγκεκριμένη πρωτεΐνη που βρίσκεται στα γαλακτοκομικά προϊόντα, την καζεΐνη, και πως ο διαβήτης συνήθως ξεκινά στην παιδική ηλικία, αφού καταστρέφονται τα παγκρεατικά κύτταρα που δημιουργούν την ινσουλίνη. Είναι ακόμη η κύρια αιτία για τύφλωση και προκαλεί καρδιαγγειακά προβλήματα, ζημιά στο συκώτι και ακρωτηριασμούς λόγω κακής κυκλοφορίας του αίματος.

Οι πρωτεΐνες του γάλακτος είναι και η κύρια αιτία για διάφορες τροφικές αλλεργίες και δυσανεξίες. Το χειρότερο όμως, είναι πως τα αίτια των συμπτωμάτων αυτών δεν αναγνωρίζονται άμεσα!

Ζάχαρη: του γάλακτος και προβλήματα υγείας:

Πολλοί είναι αυτοί που δεν μπορούν να διασπάσουν τη λακτόζη, που είναι η ζάχαρη του γάλακτος. Το αποτέλεσμα είναι ευκοιλιότητα και αέρια. Τώρα, αυτοί που μπορούν να διασπάσουν τη λακτόζη, την μετατρέπουν σε δύο απλά σάκχαρα: τη γλυκόζη και τη γαλακτόζη. Η γαλακτόζη έχει εμπλακεί στον καρκίνο των ωοθηκών και στον καταρράκτη.

Περιεκτικότητα λίπους:

Το ολόπαχο γάλα, τα τυριά, η κρέμα, το βούτυρο και όλα τα άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα, εκτός των αποβουτυρωμένων, περιέχουν μεγάλη ποσότητα κορεσμένου λίπους και χοληστερίνης, τα οποία συμβάλλουν στις καρδιαγγειακές παθήσεις και σε μερικές μορφές καρκίνου. Τα πρώτα στάδια καρδιαγγειακών προβλημάτων παρουσιάζονται στην εφηβεία. Παρόλο που τα παιδιά χρειάζονται μικρές ποσότητες λίπους στη διατροφή τους, δεν υπάρχει διατροφική ανάγκη για το λίπος που προσφέρει το αγελαδινό γάλα. Αντιθέτως, το αγελαδινό γάλα είναι ψηλό σε κορεσμένα λίπη και χαμηλό σε απαραίτητα λιπαρά οξέα όπως το λινολεϊκό οξύ.

Μολυσματικές ουσίες:

Το αγελαδινό γάλα περιέχει διαδεδομένες μολυσματικές ουσίες από φυτοφάρμακα μέχρι και τοξικά. Το 1/3 των γαλακτοκομικών προϊόντων έχει βρεθεί μολυσμένο με αντιβιοτικά. Ακόμη, η περιεκτικότητα της βιταμίνης Δ στο γάλα δεν ελέγχεται επαρκώς. Μερικά έχουν υπερβολική δόση και άλλα ανεπαρκής δόση. Καλό είναι να πούμε πως υπερβολική ποσότητα βιταμίνης Δ είναι τοξική στον οργανισμό.

Οστεοπόρωση:

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα προσφέρουν ψευδή ανακούφιση σε όσους απασχολούνται από την οστεοπόρωση. Σε χώρες όπου τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν καταναλώνονται, παρουσιάζονται λιγότερα συμπτώματα οστεοπόρωσης σε σύγκριση με χώρες όπου είναι από τις βασικές τροφές. Ακόμη, έρευνες έχουν δείξει πως η κατανάλωση γάλακτος δεν προφυλάσσει από την οστεοπόρωση αντιθέτως την υποβοηθά. Για κάθε ένα γραμμάριο πρωτεΐνης που παίρνουμε από το γάλα, αφαιρείται 0.1 γραμμάριο ασβεστίου από τα οστά.

Υπάρχουν πολλές καλές πηγές ασβεστίου, όπως η κράμβη, το μπρόκολο, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, το σησάμι, και τα δημητριακά ολικής αλέσεως. Μάλιστα, το ασβέστιο από αυτές τις πηγές απορροφάται πολύ πιο εύκολα από το σώμα.

Το ασβέστιο είναι ένας από τους κυριότερους παράγοντες που επηρεάζουν τα οστά. Άλλοι παράγοντες είναι οι ορμόνες, το φωσφόρο, το βόριο, η άσκηση, το κάπνισμα, το αλκοόλ και ορισμένα φάρμακα. Η πρωτεΐνη, όπως προαναφέρθηκε, είναι παράγοντας που επηρεάζει την ισορροπία του ασβεστίου. Όταν μια διατροφή είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, ειδικά ζωικής προέλευσης, τότε ενθαρρύνεται η απώλεια ασβεστίου από τα οστά.

Εισηγήσεις:

Δεν υπάρχει διατροφική ανάγκη για το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, αλλά αντίθετα, υπάρχουν σοβαρά προβλήματα συνδεδεμένα με την πρωτεΐνη, τη ζάχαρη, το λίπος και τις μολυσματικές ουσίες που βρίσκονται στο γάλα. Γι' αυτό προσφέρουμε τις ακόλουθες εισηγήσεις:

1. Το μητρικό γάλα είναι ό,τι καλύτερο μπορείτε να προσφέρετε στα παιδιά σας.
2. Μην δίνετε αγελαδινό γάλα σε βρέφη κάτω του ενός έτους.
3. Μην βασίζεστε στο γάλα σαν πηγή ασβεστίου, αλλά δώστε περισσότερη έμφαση σε φυτικής προέλευσης τρόφιμα που περιέχουν ασβέστιο.
4. Κάντε την εξέταση τροφικής δυσανεξίας (εξέταση αίματος) για να δείτε αν έχετε δυσανεξία στο γάλα.
5. Αντικαταστήστε το αγελαδινό γάλα όπου είναι δυνατό με γάλα ρυζιού ή γάλα από σησάμι ή γάλα αμυγδαλού.
6. Το αγελαδινό γάλα είναι για τα μοσχάρια και το μητρικό για τους ανθρώπους! Είμαστε οι μόνοι ζωντανοί οργανισμοί που παίρνουμε γάλα από άλλο είδος και δεν απογαλακτιζόμαστε ποτέ. Ας σας προβληματίσει αυτό!!