

Abstrakt

Práce se zabývá mlékem a jeho alternativami, tzn. rostlinnými nápoji. Teoretická část shrnuje nutriční hodnoty mléka a jeho spotřebu ve světě i České republice. Mléko představuje nutričně hodnotnou potravinu, která je zdrojem tuků, bílkovin, minerálních látek a vitaminů. Dále se věnuje významu mléka v lidské výživě pro jednotlivé věkové skupiny. Představuje současná související výživová doporučení a důvody limitující konzumaci mléka. Mezi nimi zdravotní důvody jako je laktózová intolerance, alergie na bílkovinu kravského mléka či vzácně se objevující galaktosemie, ale také etické či ekologické důvody. V neposlední řadě jsou představeny alternativy mléka, tzn. rostlinné nápoje. Jedná se o nápoje na rostlinné bázi v podobě extraktů z luštěnin, obilovin, ořechů a/nebo semen, které jsou zředěny vodou a často ještě doplněny dalšími přídatnými látkami.

Praktická část si kladla za cíl zhodnotit stravovací zvyklosti týkající se konzumace mléka a rostlinných nápojů u laické veřejnosti a lidí vzdělaných v oblasti výživy včetně jejich povědomí o významu těchto potravin v lidské výživě. Data byla sbírána za pomoci dotazníkového šetření. Dále byly také porovnány nutriční hodnoty vybraných rostlinných nápojů s nutričními hodnotami kravského mléka.

Ve zkoumaném vzorku, bylo pozorováno, že mléko je častou součástí stravy, zařazovalo přibližně 90 % respondentů. Ještě více byly zařazovány mléčné výrobky (97-100 % respondentů), nejčastěji se jednalo o polo/tvrdé a čerstvé sýry, ale také zakysané mléčné výrobky a tvarohy. Rostlinné nápoje zařazovalo do stravy přibližně polovina respondentů. U více jak třetiny respondentů bylo pozorováno, že konzumují jak mléko, tak rostlinné nápoje. V porovnání s mlékem, je však tato konzumace rostlinných nápojů nejčastěji pouze občasná a ve čtvrtinovém množství zkonsumovaném za týden, než je tomu u mléka. Z rostlinných nápojů byly preferovány zejména kokosové, sójové, ovesné a rýžové. V rámci sledovaného souboru se zdál být patrný vliv vzdělání v oblasti výživy zejména na denní konzumaci mléka, konzumaci většího množství mléka za týden a uvědomění si, že mléko je zdrojem nutričních látek, jako jsou bílkoviny, minerální látky a vitamin D. Dále také lidé vzdělaní v oblasti výživy více zastávali názor, že mléko nelze nahradit rostlinnými nápoji a že by nemělo být zařazováno do výživě dětí. Porovnání nutričních složek vybraných skupin rostlinných nápojů a mléka prokázalo, že jejich složení je odlišné.

Mléko i rostlinné nápoje však mají v dnešní výživě své postavení. Rostlinné nápoje mohou stravu zpestřit. Některé rostlinné nápoje poskytují nižší energetický příjem případně nižší obsah tuků a nasycených tuků. Pro některé konzumenty jsou součástí životního stylu, neboť zařazují pouze potraviny na rostlinné bázi či kvůli ekologickým a etickým důvodům. Je však dobré si být vědom nutriční hodnoty daného produktu a zařazovat pestrou a vyváženou stravu.

Klíčová slova: mléko, mléčné výrobky, laktóza, výživa, alternativy mléka, rostlinné nápoje, nutriční hodnoty