

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá otázkou mléka a jeho rostlinnými alternativami. Mléko je základní složkou potravy zastoupenou v jídelničích převážné většiny populace. Konzumace ovlivňuje dostatečný příjem plnohodnotných bílkovin, širokou škálu mastných kyselin a minerálních látek. Ačkoli je mléko nedílnou součástí ve stravě, v rámci modernizace posledních let dochází k jeho nahrazování rostlinnými nápoji – mandlovým, kokosovým, ovesným, sójovým nebo makovým.

Práce zahrnuje detailní rozbor obou potravinových skupin a jejich následné porovnání v rámci vlivu na zdraví člověka.

Teoretická část se zabývá představením druhů živočišného mléka – kravského, ovčího a kozího. Všechny tři druhy mléka jsou rozebrány, jak z pohledu chemického složení – bílkovin, sacharidů, tuků, vitamínu a minerálních látek, tak z pohledu jejich pozitivních a negativních vlivů na lidský organismus. Následně se teoretická část zabývá druhou skupinou, a to rostlinnými nápoji. Pojednává o mandlovém, kokosovém, ovesném a sójovém nápoji, jejich chemickém složení a pozitivním či negativním vlivu na lidské zdraví. V závěru jsou obě potravinářské skupiny porovnány a jsou objasněny nejasnosti týkající se významu ve stravě.

Praktická část je rozdělena do dvou částí. Cílem první části bylo pomocí on-line dotazníku zjistit, zda široká veřejnost přijímá spíše mléko anebo jeho rostlinné alternativy, a z jakého důvodu případně mléko do jídelníčku nezařazuje. První otázky jsou mířené na respondenty, jejich pohlaví, věk a ukončené vzdělání. Následné otázky jsou mířené jak na konzumenty mléka, tak na konzumenty rostlinných nápojů. Poslední otázky zjišťují postoj respondentů k důležitosti mléka a mléčných výrobků a důležitosti vápníku ve stravě. Výsledky výzkumu dle uvedených odpovědí vyšly velmi příznivě. Většina respondentů konzumuje klasické mléko a skoro tři čtvrtiny respondentů vnímají důvody, proč mléko do stravy zařazovat. Na druhou stranu více jak polovina respondentů neví, zda přijímá dostatečné množství vápníku ve stravě. Druhá část praktické části se nadále věnuje vyhodnocení jídelníčku, do kterých není zařazované mléko nebo mléčné výrobky. Výsledné vyhodnocení ukázalo malé množství vápníku ve stravě u jedinců, kteří vyplnili jídelníček a nepřijímají mléko ani mléčné výrobky. Vápník není u jedinců ani suplementován v podobě doplňků stravy.

Klíčová Slova: mléko, rostlinné nápoje, výživová hodnota