

## ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z NDMIERNYM SPOŻYCIEM MLEKA KROWIEGO ORAZ JEGO PRZETWORÓW

Obecnie nie ma wątpliwości, że nie tylko pokarmy mięsne, ale także mleko oraz wszystkie pokarmy nabiałowe - szczególnie jeśli są spożywane w nadmiarze - mogą stanowić zagrożenie dla naszego zdrowia. W mleku oraz jego przetworach, oprócz cholesterolu, antybiotyków, kazeiny może występować także wirus białaczki (raka krwi), wirus paraliżu dziecięcego, zapalenia wątroby itp. Chociaż niektórzy specjaliści twierdzą, że człowiek nie może zarazić się wirusem białaczki, spożywając skażone mleko, to twierdzenie takie nie ma żadnego uzasadnienia, ponieważ nikt nie jest w stanie tego sprawdzić, gdyż wymagałoby to przeprowadzenia doświadczeń z wirusem białaczki na ludziach, co oczywiście jest niemożliwe. Innego zdania jest profesor Scharffenberg, który w jednej ze swoich książek wyjaśnia, że grupę szympanсів karmiono mlekiem od krów chorych na białaczkę i w ciągu jednego roku wszystkie te zwierzęta zginęły w wyniku zachorowania na raka krwi. Niebezpieczne w tym przypadku mogą okazać się też sery żółte i twaróg, które często produkowane są z niepasteryzowanego mleka: „W pewnej rodzinie zajmującej się hodowlą krów w stanie Connecticut stwierdzono aż 8 przypadków raka krwi w związku z wirusem białaczki, którym zaatakowane zostały ich krowy. Wykazano, że pasteryzacja nie likwiduje niektórych wirusów białaczki występujących w mleku i jego przetworach” (Prof. J. A. Scharffenberg, *Cancer Prevention*, Dr Hulse).

W innej swojej książce ten sam profesor wyjaśnia, że „w 1974 roku 6 szympanсів karmiono mlekiem od krów chorych na białaczkę. Dwa spośród nich zginęły z powodu białaczki w wieku ok. 9 miesięcy. Wiadomo zatem, że wirusy wywołujące raka mogą być przenoszone z jednych zwierząt na inne, nawet jeśli należą one do innego gatunku” (Prof. J. A. Sharffenberg, *CANCER PREVENTION*).

Profesor Scharffenberg twierdzi również, że ze względu na dużą zawartość białka, nadmierne spożycie mleka i jego przetworów prowadzi do odwapnienia kości! Przeciętny mieszkaniec naszego kraju spożywa o wiele za duże ilości białka pochodzenia zwierzęcego, a szczególnie białka, którego źródłem jest mleko i jego przetwory. Spożywane jednak w tak dużych ilościach białko nie może być magazynowane i wątroba musi zamienić ten nadmiar białka na węglowodany lub tłuszcze, które jest w stanie magazynować. Przemiana ta jednak wymaga sporych ilości wapnia, które organizm pobiera z kości, co prowadzi do ich odwapnienia i osłabienia. O tym, że pokarmy nabiałowe prowadzą do odwapnienia kości amerykańscy naukowcy wiedzieli już w 1974 roku (30 lat temu)! Najlepszym tego dowodem może być choćby poniższy cytat zaczerpnięty z jednego z najbardziej prestiżowych amerykańskich czasopism naukowych zajmujących się dietetyką: „Jednym z najważniejszych czynników powodujących osteoporozę jest nadmierne spożycie białka zawartego w **nabiale!**” (*American Journal of Clinical Nutrition*, 9, 1974). Podobne zdanie na ten temat ma znany specjalista w dziedzinie żywienia i autor popularnych publikacji na temat zdrowia dr Patrick Holford: “Prawda jest taka, że mleko nie jest wcale bardzo dobrym źródłem wielu składników mineralnych. Spożywanie samego nabiału w celu pokrycia zapotrzebowania na wapń może prowadzić do niedoboru magnezu. Lepszym źródłem wapnia, magnezu i innych pierwiastków są ziarna, orzechy i warzywa. Mleko tak naprawdę przeznaczone jest dla młodych, a nie dorosłych osobników” (Dr Patrick Holford, *SMAK ZDROWIA*, s. 56). W naszym kraju oskarżano niegdyś płatki owsiane o to, że występujący w nich kwas fitynowy może prowadzić do odwapnienia kości, ale obecnie kwas ten uznaje się za jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy, a jego domniemany szkodliwy wpływ mający polegać na utrudnianiu wchłaniania wapnia jest poddawany w wątpliwość nie tylko przez zagraniczne autorytety, ale

i krajowe. Najlepszym tego przykładem może być wypowiedź prof. dr hab. Henryka Gašiorowskiego, który na łamach czasopisma „ZDROWA ŻYWNOŚĆ” powiedział: „Trudno zrozumieć dlaczego nadal mówi się o szkodliwości płatków owsianych i wprowadza w błąd studentów medycyny? Najwyższa pora z tym skończyć! Płatki owsiane spożywane są z **mlekiem** i to ono stanowi problem, a nie związki fitynowe owsa. Solidni i ostrożni Niemcy zalecają dzieciom z wadami w budowie uzębienia podawanie odżywek z owsa w połączeniu z owocami. Gwarantuje to doskonałe rezultaty” („ZDROWA ŻYWNOŚĆ”, 4, 30).

Dr A. Trash wyjaśnia, że „w dzienniku Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego napisano, że grupa dzieci chorych na często powtarzające się zapalenie oskrzeli została wyleczona z wszystkich objawów tej choroby, gdy z ich diety usunięto mleko”.

Indyjscy zaś naukowcy w 1986 roku wykazali, że mleko pogłębia tylko nadkwasotę i wręcz hamuje gojenie się wrzodów trawiennych! Jest tak, ponieważ mleko jedynie chwilowo neutralizuje kwas żołądkowy, a potem następuje znacznie intensywniejsze wydzielanie kwasu solnego w żołądku. Jean Carper w książce „Żywność Twój Cudowny Lek” wyraża tę prawdę w następujący sposób: “Jeśli ktoś radzi: Pij dużo mleka, by zagoić wrzody trawienne - łap się za brzuch i uciekaj! Uczeni stwierdzili, że mleko wręcz hamuje gojenie się wrzodów trawiennych” (J. Carper, *ŻYWNOŚĆ TWÓJ CUDOWNY LEK*, s. 187).

Szczególnie niebezpieczne wydają się być sery żółte, które obok czekolady najbardziej osłabiają system obronny człowieka, przyczyniając się do alergii, często powtarzających się chorób górnych dróg oddechowych, reumatyzmu, chorób nowotworowych itp.

W krajach, w których spożycie mleka i jego przetworów jest wysokie istnieje bardzo wysoki wskaźnik zachorowalności również na **cukrzycę młodzieńczą**: “Istnieje zależność między cukrzycą młodzieńczą a alergią na zawarte w produktach mlecznych albuminy, które powodują, że system obronny niszczy komórki trzustki produkujące insulinę. Choroba ta zbiera żniwo w postaci 8 tysięcy zgonów rocznie. Największy na świecie odsetek zachorowań na cukrzycę insulinozależną występuje w Finlandii, gdzie spożycie mleka jest największe na świecie. W jednym z badań stwierdzono, że dodanie do diety szczurów 1% odtłuszczonego mleka zwiększało ryzyko pojawienia się cukrzycy z 15 do 52 %” (Dr Patrick Holford, *SMAK ZDROWIA*, s. 57).

Inną bardzo rozpowszechnioną i niebezpieczną – obok cukrzycy młodzieńczej - chorobą autoimmunologiczną jest **stwardnienie rozsiane**. Choroba ta, jak to wynika z wypowiedzi niektórych specjalistów również ma związek z zamiłowaniem do spożywania pokarmów nabiałowych: “Dieta jest najważniejszym czynnikiem pozwalającym kontrolować objawy stwardnienia rozsianego. Kluczowa zasada polega na unikaniu pokarmów mlecznych i zawierających gluten. uważa się, że spożywanie tych produktów (w przypadku osób uczulonych) prowadzi do zniszczenia osłonek mielinowych otaczających nerwy” (J.C. Ogilvie, *Overcoming Multiple Sclerosis*).

„Alergolog, dr Frederic Speer, twierdzi, że mleko jest prawie zawsze czynnikiem powodującym zapalenie ucha środkowego. Takie objawy jak moczenie nocne, astma, ból głowy, biegunka, przykry zapach z ust, napięcie, zmęczenie, nadmierne pocenie miewają podłoże we wrażliwości na mleko. Osoby, które są uczulone na mleko krowie, są też często uczulone na mleko kozie” (Dr Agatha Trash *Alergia Pokarmowa*”, str. 19, 20).

Nadmierne spożycie mleka i pokarmów nabiałowych zdaje się wywierać negatywny wpływ na system nerwowy człowieka i nie wykluczone, że u niektórych osób może przyczyniać się do nasilania się stanów lękowych a nawet objawów schizofrenii: „W 1946 r. W. C. Alvarez opisał przypadek kobiety, która po spożyciu mleka cierpiała z powodu niezwyklego lęku. Uważa się, że w związku z reakcją alergiczną mózg ulega obrzękowi, co może powodować zmiany osobowości o charakterze agresji. Profesor psychologii Kenneth E. Moyer, twierdzi, że mleko, czekolada, cola, jajka najczęściej powodują taką reakcję alergiczną” (Dr Agatha Trash *Alergia Pokarmowa*, str. 74). Według niektórych specjalistów schizofrenia stanowi

formę zatrucia białkiem. Być może jest tak dlatego, że spożycia zbyt dużych ilości pokarmów szczególnie bogatych w białko (nabiał i pokarmy mięsne) powoduje nagromadzenie się w organizmie dużych ilości niezwykle toksycznego amoniaku, który prawdopodobnie wywiera destrukcyjny wpływ m.in. na system nerwowy człowieka. Jednym z powodów aby tak sądzić jest fakt, że dieta niskobiałkowa zawsze najlepiej likwiduje objawy związane ze schizofrenią: „Podczas wojny, kiedy spadło spożycie żywności, zmniejszyła się liczba przypadków schizofrenii. Zainspirowani tym odkryciem psychiatrzy podzielili chorych na schizofrenię pacjentów na dwie grupy i zastosowali różne rodzaje diety. Okazało się, że stan zdrowia pacjentów na diecie bez mleka poprawił się bardzo szybko” (Dr A. Trash „Alergia Pokarmowa”, 78). Nic więc dziwnego, że sugerując niskobiałkową i bezmleczną dietę wegańską dr Patrick Holford napisał: „Właściwe odżywianie daje lepsze wyniki w zwalczaniu schizofrenii niż leki i psychoterapia! Pionierem tych badań był dr Carl Pfeiffer, amerykański psychiatra, który twierdził, że dzięki stosowaniu odpowiedniej diety można uzyskać 80-procentowy odsetek wyleczeń” (Smak Zdrowia, str. 9).

„Alergia na mleko krowie jest typem o późnej reakcji, co powoduje, że chory często nie zauważa związku objawów ze spożyciem mleka. Uczulenie może być wynikiem dostania się do organizmu nie tylko występującego w mleku białka (kazeina, laktoglobulina itp.) oraz cukru (laktoza), ale także antybiotyków, a w szczególności penicyliny. Eliminacja z diety wszystkich produktów zawierających w składzie mleko jest jedynym sposobem leczenia. Czasami wyraźna poprawa następuje dopiero po kilkumiesięcznej bezmlecznej diecie” (Dr Agatha Trash *Alergia Pokarmowa*, str. 20, 21).

„Zaparcia są bardzo często związane z wrażliwością na mleko. Mleko może wywołać każdy z możliwych symptomów alergicznych... Mleko może powodować stan zapalny nosa, gardła i oskrzeli” (Dr Agatha Trash *Alergia Pokarmowa*, str. 19, 20).

„Oprócz mięsa, również mleko zawiera dużo hormonów, zwłaszcza estrogenów, które podaje się zwierzętom w celu przyspieszenia tempa ich wzrostu i zwiększenia ilości uzyskiwanego mleka. Do tej pory udowodniono związek między podwyższonym poziomem estrogenów a takimi schorzeniami jak: rak sutka, jajnika i szyjki macicy oraz rak prostaty i jądra” (Dr Patrick Holford, *SMAK ZDROWIA*, str. 53).

“Według najnowszych zasad właściwego odżywiania ani mięso, ani mleko nie są bezpieczne. Nie jest to zła wiadomość, ponieważ nie tylko można ułożyć zdrową dietę nie zawierającą produktów mlecznych i mięsa, ale też dieta taka zmniejszy ryzyko powszechnych chorób... Mleko krowie należy zastąpić mlekiem sojowym lub ryżowym” (Dr Patrick Holford *SMAK ZDROWIA*, s. 57).

W interesujący i odważny sposób na temat szkodliwości pokarmów nabiałowych wyraża się też lekarz medycyny Tomasz Nocuń w artykule „DLACZEGO NIE POWINNIŚMY PIĆ MLEKA”: „Krowie mleko jest bardzo zanieczyszczone, jego próbki zawierają: antybiotyki, sulfonamidy, pestycydy, hormony (estrogeny), leki, krew, bakterie, leukocyty, kadm, ołów, różne związki chemiczne, a nawet bydłęcą masę kałową. Mleko jest pokarmem, który jest tak skażony i brudny, że musi być sterylizowany czyli pasteryzowany zanim będzie się nadawał do spożycia, ale nawet ten zabieg nie jest w stanie zabić wszystkich bakterii. Krowy bardzo często zapadają na infekcję wymienia, co wymaga leczenia antybiotykami. Podawanie krowom antybiotyków powoduje, że jego cząsteczki przedostają się do mleka. Ponieważ antybiotyki stosowane w weterynarii nie są bezpieczne dla człowieka, mogą one powodować reakcje alergiczne u osób wrażliwych. Spożywanie mleka niesie ze sobą niebezpieczeństwo zakażenia bakteryjnego... Uważa się, że istnieją trzy czynniki usposabiające do powstania cukrzycy typu 1: predyspozycje genetyczne, zakażenia wirusowe oraz autoimmunizacja. Właśnie ten ostatni czynnik ma ścisły związek ze spożywaniem mleka. Jelita dzieci chorych na cukrzycę wykazują większą od normalnej przepuszczalność dla białka pochodzącego z mleka krowiego. W ich surowicy stwierdza się 8-krotnie wyższe poziomy przeciwciał wobec

białka krowiego mleka. Przeciwciała te, wytwarzane już w czasie pierwszego roku życia, są przyczyną szeregu reakcji autoimmunologicznych w organizmie dziecka. Dochodzi m.in. do zaatakowania komórek beta wysp trzustkowych i w konsekwencji do ich destrukcji. Trzustka zaprzestaje produkcji insuliny i powstaje cukrzyca. O kłopotach zdrowotnych wywołanych przez reakcje alergiczne u niemowląt wspomniałem już wyżej. Nietolerancja mleka i jego przetworów jest równie powszechna w populacji dorosłych. Często jednak rozmaite schorzenia wywoływane przez mleko, nie są z nim kojarzone. Okazuje się, że nabiał jest główną przyczyną alergii pokarmowych. Reakcje alergiczne dotyczą różnych części ciała i jego funkcji. Obejmują: wysypki, łojotok, półpasiec, egzemę, utratę apetytu, pleśniawki jamy ustnej, kolikę, bóle brzucha, wymioty, zapalenie jelita grubego, zaburzenie wchłaniania, opóźnienie wzrostu, biegunkę, zaparcia, astmę, zapalenie zatok, zapalenie ucha środkowego, katar nosa, niedrożność nosa, moczenie nocne, bóle głowy, bóle mięśni i stawów, zmęczenie, drażliwość, niepokój, zespół nadpobudliwości ruchowej, kłopoty z nauką u dzieci, depresję, lęk, bezsenność. Jeden z badaczy zajmujących się problemem alergii, dr Crook wykazał, że w 91% przyczyną zespołu nadpobudliwości ruchowej i trudności w nauce była alergia pokarmowa. Dzieci wrażliwe były przeważnie na kilka rodzajów artykułów spożywczych. 62% badanych wykazywało wrażliwość na mleko, tyle samo na cukier. Powszechna była również nietolerancja jajek, pszenicy i kukurydzy. Usunięcie z diety alergizującego pokarmu powoduje częściowe lub całkowite ustąpienie objawów. Aby przekonać się czy dany produkt wywołuje rzeczywiście reakcję alergiczną, należy wyeliminować go z diety na okres 3 tygodni. Jeżeli jest odpowiedzialny za objawy, wówczas zaobserwujemy u chorego poprawę. Ponowne wprowadzenie tego artykułu po trzech tygodniach, powinno spowodować nawrót dolegliwości. W przypadku, gdy testujemy w ten sposób mleko, musimy pamiętać, że nasz test będzie miarodajny tylko wówczas, jeśli usuniemy z jadłospisu wszystkie produkty spożywcze zawierające nawet najmniejsze ilości mleka. Czymś co zawsze budzi zdziwienie u kobiet jest fakt, że mleko i produkty mleczne są dla nich niewskazane. Mleko i produkty mleczne zwiększają poziom estrogenów. Duża zawartość tłuszczów nasyconych zmniejsza zdolność wątroby do metabolizowania estrogenów. Wysoki poziom estrogenów powoduje obfite krwawienia menstruacyjne. Wirus białaczki bydlęcej występuje u ponad 20% krów. Zlewanie mleka razem powoduje, że większość zostaje skażona (90 do 95 procent). Ogromny procent całego wyprodukowanego mleka zostaje skażony (90 lub 95 procent). W badaniach losowo wybranych próbek surowego mleka, wirus białaczki bydlęcej odkryto w dwóch trzecich próbek. Praktycznie niemożliwe jest uniknięcie przedostawania się wirusa zawartego w mleku zarażonych krów do mleka pochodzącego od krów zdrowych. Różne gatunki ssaków, w tym także naczelnice (szympansy, rezusy), po zetknięciu z wirusem białaczki bydlęcej, zapadają na białaczkę. Wirus może zostać przeniesiony poprzez spożywanie mleka. Badania wykazały, że wirus może również zarazić ludzkie komórki. Znamienny jest fakt, że tam gdzie występują stada zwierząt chorych na białaczkę, przypadki białaczki u ludzi są częstsze. Również weterynarze zapadają na białaczkę częściej, niż reszta populacji. Wśród pracowników gospodarstw specjalizujących się w produkcji mleka występuje wyraźnie zwiększona zapadalność na tę chorobę. Na białaczkę chorują również małe dzieci. Najwięcej zgonów z powodu białaczki u dzieci występuje wśród trzy- i czterolatków. Właśnie w tym okresie życia, dzieci spożywają najczęściej mleka krowiego. Badania wykazały, że dieta niskobiałkowa jest korzystna w leczeniu białaczki u dzieci. Z badań wynika, że wśród osób, które codziennie wypijały dwie lub więcej szklanek mleka (lub spożywały ich równowartość w nabiale), prawdopodobieństwo zachorowania na chłoniaka było 3, 4 razy większe niż u ludzi pijących mniej niż jedną szklankę. Wysokie spożycie białka zwierzęcego (np. mięsa), może być jednym z czynników, które prowadzą do nadmiernego pobudzenia systemu immunologicznego przez białko produktów mlecznych. Może to prowadzić do załamania układu immunologicznego i do powstania chłoniaka. Białka bydlęce wydają się być

szczególnie silnymi stymulatorami limfatycznymi. Spożywanie mleka krowiego może wywołać uogólnione powiększenie węzłów chłonnych, powiększenie wątroby i śledziony oraz przerost gruczołów. Wyeliminowanie z diety produktów mlecznych powoduje zmniejszenie przerostu migdałków. Spożywanie krowiego mleka uwalnia 100 różnych antygenów, co może wywoływać produkcję przeciwciał wszystkich klas. Rak jajników został powiązany z konsumpcją mleka. Jeżeli kobieta wypija codziennie więcej niż jedną szklanek pełnego mleka lub spożywa równoważną ilość nabiału, zwiększa ryzyko powstania raka trzykrotnie, w porównaniu z paniami, które nie piją mleka w ogóle. Również rak płuc powiązany został ze spożywaniem mleka. Wśród osób pijących pełne mleko 3 lub więcej razy dziennie, stwierdzono dwukrotnie większe ryzyko zachorowania na raka płuc, niż u ludzi, którzy nigdy nie piją pełnego mleka. Istnieje związek między spożyciem mleka a rakiem prostaty. Ryzyko zachorowania u ludzi, którzy piją trzy lub więcej szklanek pełnego mleka dziennie, jest dwa i pół razy większe, niż u tych, którzy nigdy nie piją pełnego mleka. Tłuszcz i cholesterol są, jak się wydaje, najbardziej rakotwórczymi składnikami naszego pożywienia, a mleko i produkty mleczne są w większości bogatym źródłem tłuszczu i cholesterolu. Tłuszcze nasycone produktów mlecznych zwiększają również ryzyko choroby serca. Badania porównujące stan układu sercowo-naczyniowego wegetarian, wegan (nie spożywają oni nabiału i jajek) i ludzi jedzących mięso wykazały, że weganie są grupą najzdrowszą. Stwardnienie rozsiane występuje powszechnie na obszarach gdzie niemowlęta i dzieci są chowane na mleku krowim. Choroba ta jest powszechna w USA, Kanadzie, Europie Północnej, czyli w krajach o największym spożyciu mleka i jego przetworów, natomiast rzadka w Afryce i Azji. Jedną z teorii mówi, że karmienie niemowlęcia mlekiem krowim jest swego rodzaju przygotowaniem jego układu nerwowego do choroby, która wystąpi w przyszłości. Mleko krowie zawiera 5 razy mniej kwasu linolowego niż mleko ludzkie. Kwas ten bierze udział w budowaniu układu nerwowego. Dzieci karmione mlekiem krowim i pożywieniem bogatym w tłuszcze zwierzęce mają słabszy, podatny na schorzenia układ nerwowy. Analiza tkanki nerwowej wykazała większą zawartość tłuszczów nasyconych w mózgu osób chorych na stwardnienie rozsiane. Doktor Roy Swank z Uniwersytetu Oregon w USA leczył przez 35 lat swoich pacjentów dietą niskotłuszczową. Osiągał wspaniałe rezultaty. Osoby, które zaczęły stosować dietę niskotłuszczową na początku choroby miały 95% szansy na jej zatrzymanie, a nawet na poprawę w ciągu następnych 20 lat. Nawet pacjenci chorujący wiele lat mogli doświadczyć spowolnienia procesu chorobowego. Tak więc na stwardnienie rozsiane najlepsza jest niskotłuszczowa dieta wegetariańska bez dodatku olejów, z wyłączeniem jajek i nabiału. Liczne badania dowiodły, że uzupełnianie wapnia nie ma żadnego wpływu na powstrzymanie osteoporozy. Przytoczę tu przykład Eskimosów i plemienia Bantu. Ci pierwsi spożywający ogromne ilości białka, szacowane na 25% wszystkich kalorii oraz dużo wapnia (2500 mg dziennie) wykazują zachorowalność na osteoporozę zaliczaną do najwyższych na świecie. Dieta plemienia Bantu z Afryki Południowej zawiera 12% białka, w większości roślinnego i około 300 wapnia dziennie. Osteoporoza jest tu praktycznie nieznana. Odporność na osteoporozę nie jest, jakby się mogło wydawać, jakąś cechą genetyczną, ponieważ po emigracji do Stanów Zjednoczonych i zmianie diety, afrykańskie kobiety również zapadają na osteoporozę. Kobiety Bantu praktycznie nie zapadają na osteoporozę, mimo, że rodzą sześcioro lub więcej dzieci i karmią je przez długi czas. Po emigracji do Stanów Zjednoczonych afrykańskie kobiety również zapadają na osteoporozę.

Głównym białkiem mleka krowiego jest praktycznie niestrawna dla osób dorosłych kazeina. Jedynie dzieci posiadają specjalny enzym reninę, który trawi kazeinę. Dorośli nie posiadają tego enzymu i dlatego niestrawione fragmenty białek pochodzących z mleka krowiego powodują alergie. Nietolerancja białek mleka może uszkodzić błonę śluzową przewodu pokarmowego. Mleko ludzkie, w przeciwieństwie do krowiego, zawiera niewiele kazeiny, a

jego głównym składnikiem białkowym są lactoalbuminy. W mleku krowim proporcje są odwrócone. Zdecydowanie zdrowsze dla dorosłego człowieka jest białko roślinne. Występuje ono w towarzystwie błonnika, witamin, makro i mikroelementów i wolne jest od zanieczyszczeń pestycydami, hormonami, wirusami czy bakteriami.

Drugim, bardzo trudnym do przyswojenia przez wiele osób składnikiem mleka jest laktoza, czyli cukier mleczny. Jest to podstawowy węglowodan mleka. Organizm noworodka produkuje enzym laktazę, który rozkłada laktozę na jednocukry: galaktozę i glukozę. Jednak zdolność ta często zanika w wieku 4-5 lat. Około 80% dorosłej populacji ludzkiej cierpi na niedobór laktazy. Wśród ludzi czarnoskórych, ok. 90% dorosłych nie toleruje laktozy. Wśród rasy białej nietolerancja laktozy wynosi od 20 do 40%. Mieszkańcy Bliskiego Wschodu plasują się pośrodku między tymi dwiema grupami. Spożywanie mleka przez osoby nie wytwarzające laktazy, prowadzi do biegunki, nudności, wymiotów gazów, bólów i skurczów brzucha.

Trzecim niekorzystnym dla naszego zdrowia składnikiem mleka jest tłuszcz i cholesterol. Mleko jest jego bogatym źródłem. Należy w tym miejscu wspomnieć o tzw. mleku chudym, albo inaczej niskotłuszczowym, które zawiera 2% tłuszczu. Dwuprocentowe mleko tak naprawdę nie jest, jak sugerowałaby jego nazwa, niskokaloryczne. Dla oceny danego produktu z punktu widzenia jego kaloryczności, ważna jest ilość kalorii jakie konsument uzyskuje z tych 2% tłuszczu w stosunku do wartości kalorycznej całego produktu. Jeśli wypijemy litr mleka, to z owych 2% tłuszczu uzyskamy aż 31% wszystkich kalorii zawartych w tym mleku. Rzecz jasna w przypadku tzw. mleka pełnego sytuacja jest jeszcze gorsza, ponieważ tu uzyskujemy z tłuszczu aż 49% kalorii”.

## **KORZYŚCI WYNIKAJĄCE ZE SPOŻYWANIA MLEKA SOJOWEGO I OWSIANEGO**

Biorąc pod uwagę świadczące o szkodliwości pokarmów nabiałowych wypowiedzi dzisiejszych autorytetów w dziedzinie żywienia oraz lekarzy, niezwykle jest to, że obecne zagrożenia związane ze spożyciem mleka i wszystkich pokarmów nabiałowych już 100 lat wcześniej przewidziała Ellen White. Najlepszym tego dowodem jest jej wypowiedź pochodząca z 1901 roku: “Zwierzęta coraz bardziej chorują i wiemy, iż nadejdzie czas, że nie będzie można bezpiecznie spożywać mleka, masła, śmietany i jajek... We wszystkich jednak częściach świata znajdują się środki, które będą mogły zastąpić mleko i jaja” (Letter 37, 151, 1901). Bez względu na protesty ze strony opozycji, która nadal zachęca i będzie zachęcać do spożywania dużych ilości pokarmów nabiałowych i wyrażać niezgodne z prawdą opinie na temat leczniczych właściwości mleka i jego przetworów, nie ulega wątpliwości, że produkty te faktycznie stanowią duże zagrożenie dla naszego zdrowia i życia. Jednak, jak to wynika z treści powyższej niezwyklej wypowiedzi E. White, nikt nie musi wpadać w rozpacz z tego powodu, gdyż „we wszystkich częściach świata znajdują się środki, które będą mogły zastąpić mleko i jaja”. I faktycznie takie substytuty krowiego mleka są dzisiaj powszechnie dostępne. Mleko krowie z powodzeniem można zastąpić nieporównywalnie korzystniejszym dla zdrowia mlekiem sojowym lub np. owsianym. Oto kilka wypowiedzi znanych autorytetów na temat korzyści wynikających ze spożywania np. mleka sojowego:

„Japońscy naukowcy podzielili króliki, które miały nadmiar cholesterolu we krwi na dwie grupy. Pierwszej grupie podawali PROBUCOL, znany środek przeciwutleniający, a drugiej MLEKO SOJOWE. W wyniku tego proces utleniania tłuszczów, jak również poziom cholesterolu, obniżył się znacznie w obu grupach. Lecz mleko sojowe działało lepiej od Probucołu! Uczni wyciągnęli więc wniosek, że ponieważ białko sojowe obniża produkcję utlenionego (szkodliwego) cholesterolu LDL, jest ono bardzo przydatne w zapobieganiu

miażdżycy" (Dr E. Mindell, *SOJA – CUD NATURY*, s. 52).

„O tym, że soja jest zdrowa, wiadomo nie od dziś. Zawarte w niej związki nazywane izoflawonami lub fitoestrogenami zapobiegają chorobom serca i zmniejszają ryzyko rozwoju osteoporozy. Ponieważ substancje te wykazują działanie zbliżone do żeńskich hormonów płciowych, estrogenów, wydają się mieć korzystny wpływ na organizm kobiet po menopauzie. W trakcie menopauzy następuje gwałtowny spadek poziomu estrogenów. Istnieją pewne dowody na to, że kobiety, które w tym okresie stosowały kurację hormonalną, są mniej narażone na rozwój choroby Alzheimera. Grupa naukowców z University of Alabama w Birmingham, pod kierunkiem dr Heleny Kim, przeprowadziła badania mające wyjaśnić, czy substancje zawarte w soi mogą, podobnie jak estrogeny, hamować rozwój tej choroby. Badanie przeprowadzono na starszych samicach małp, którym usunięto jajniki. Chodziło o to, by znalazły się w stanie przypominającym menopauzę u kobiet. Zwierzęta podzielono na trzy grupy. W każdej z nich przez 3 lata stosowano inną dietę: bogatą w soję z fitoestrogenami; z dodatkiem soi pozbawionej fitoestrogenów oraz karmę z soją bez fitoestrogenów, lecz z dodatkiem preparatu estrogenowego. Końcowym etapem eksperymentu było badanie tkanki pobranej z mózgów zwierząt pod kątem zmian, które zwykle towarzyszą rozwojowi choroby Alzheimera. Okazało się, że małpy, które jadły soję z izoflawonami, były dużo mniej zagrożone typowymi dla tej choroby zmianami zachodzącymi w białkach mózgu. Dr Helena Kim stwierdziła, że dobroczynne działanie izoflawonów wynika zapewne z faktu, iż są one silnymi antyutleniaczami, dzięki czemu zmniejszają aktywność wolnych rodników, które - choć powstają w trakcie normalnych procesów życiowych - szkodzą. Wyniki badań wskazują więc, że dieta zawierająca soję może być równie skuteczna w przeciwdziałaniu Alzheimerowi jak terapia estrogenowa” (“Wiedza i Życie” nr 06/2001).

“Według najnowszych zasad właściwego odżywiania ani mięso, ani mleko nie są bezpieczne. Nie jest to zła wiadomość, ponieważ nie tylko można ułożyć zdrową dietę nie zawierającą produktów mlecznych i mięsa, ale też dieta taka zmniejszy ryzyko powszechnych chorób... Mleko krowie należy zastąpić **mlekiem sojowym lub ryżowym**” (Dr Patrick Holford *SMAK ZDROWIA*, s. 57).

## PRZEPIS NA MLEKO OWSIANE I SOJOWE

### MLEKO OWSIANE

1 szkl. płatków owsianych, pół szkl. wiórek kokosowych, 2 szkl. wody, pół łyżeczki soli. Wszystkie składniki gotować przez 15 minut i ostudzone dokładnie zmiksować. Dodać 2 szklanki przegotowanej chłodnej wody i ponownie krótko zmiksować. Przepędzić i przechowywać w lodówce. Pozostałość po mleku można wykorzystać jako dodatek do kotletów, płatków śniadaniowych lub ciast.

### MLEKO SOJOWE

Pół szkl. ziarna soi zalać dwiema szklankami zimnej wody i pozostawić na noc. Następnego dnia zmiksować soję wraz z wodą w blenderze. Przepędzić przez gazę. Pozostałość ponownie zalać dwiema szklankami wody, zmiksować i przepędzić. Uzyskane mleko gotować przez ok. 1 minutę i po ostudzeniu dodać pół łyżeczki soli. Przechowywać w lodówce.

UWAGA: Mleko owsiane i sojowe (najlepiej w proszku) powszechnie dostępne już jest w sklepach ze zdrową żywnością i niektórych sklepach spożywczych.

### LODY SOJOWE Z OWOCAMI

Zamrozić mleczko sojowe i zmiksować w blenderze z mrożonymi truskawkami i zamrożonym bananem albo innymi mrożonymi owocami. Podawać z orzechami lub wiórkami

kokosowymi. Inny przepis na lody polega na tym, że najpierw należy zmiksować mleczko sojowe w proszku ze świeżymi owocami a potem umieszcza w lodówce w celu zamrożenia. Jeśli lody okażą się za mało słodkie można dodać nieco fruktozy.

Podobne lody można też przygotować miksując mrożone truskawki z bananem i mlekiem sojowym bądź owsianym w proszku.

Masa ze zmiksowanych owoców, np. bananów, truskawek itp. Z mlekiem sojowym lub owsianym może służyć jako doskonały i zdrowy dodatek do kasz, ryżu, makaronu itp.

Sławomir Gromadzki  
zielarz@nadzieja.pl

## **PIJ MLEKO, BĘDZIESZ KALEKĄ**

**KAJA, LINDA I HOŁOWCZYC, ZACHĘCAJĄC DO PICIA MLEKA,  
UCZESTNICZĄ W NAJWIĘKSZYM OSZUSTWIE MEDYCYNY**

ANGORA (nr 43, 26.X.2003) PRZEGLĄD PRASY KRAJOWEJ I ŚWIATOWEJ

**WSTRZĄSAJĄCY RAPORT O MLEKU OPUBLIKOWANY ZA TYGODNIKIEM  
„KULISY” (Nr 42)**

### **Mleko rujnuje zdrowie**

Pijąc mleko, możesz zapaść na choroby uszu, gardła, oskrzeli, płuc, skóry, oczu, chroniczny katar, rumień, koklusz, płonicę, błonicę, miażdżycę, choroby wątroby, trzustki, stawów i serca (podwyższone ryzyko zawałów i zatorów), zaburzenia hormonalne, bezpłodność i nowotwory.

Pij mleko, będziesz wielki jak Kayah albo Bogusław Linda - przekonują reklamy. Guzik prawda. Krowie mleko to nie przepis na karierę dla dziecka, ale na jego kłopoty. O zaletach mleka zapewniają polskie dzieci, twórcy najgłośniejszej dziś społecznej reklamy, politycy i oczywiście koncerny mleczarskie, którym publiczna akcja jest wyjątkowo na rękę. Dziewczynka z reklamy jest nieśmiała, szczerbata i pewnie od dawna siedzi w ostatniej ławce. Kiedy przyznaje się klasie, że chciałaby zostać piosenkarką, dzieci wybuchają śmiechem. Dziewczynka wypija szklankę mleka i po latach zostaje gwiazdą popu. Przesłanie jest jasne.

### **Moda na picie**

Akcja ruszyła we wrześniu 2002 roku i trwa do dziś. Jej organizator - Międzynarodowe Stowarzyszenie Reklamy - za swój cel uznał „intensyfikację działań profilaktyki **osteoporozy** poprzez wykreowanie mody na picie mleka". Inaczej mówiąc - jak będziesz miał ciepły stosunek do mleka, nie będziesz w przyszłości chodził j o kulach. W promocyjną machinę wciągnięto telewizję, rozgłośnie, gazety i gwiazdy z pierwszych stron kolorowych czasopism. Nie tylko Kayah i Bogusława Lindę, ale też mistrza kierownicy Krzysztofa Hołowczyca i polską snowboardzistkę Jagnę Marczułajtis. Moda na mleko przeniosła się z telewizji na ulicę. We wrześniu posłanka SLD Sylwia Pusz wraz z wolontariuszami w białych kitlach rozdała na poznańskich przystankach autobusowych cztery tysiące kartoników mleka, także

czekoladowego. W promocję napoju od polskiej krowy włączyła się nawet część lekarzy. Zagrzmieli, że dzieci piją mleka za mało i że to źle się skończy.

### **Na usługach koncernów**

Ale nie wszyscy medycy tak myślą. Jednym z nich jest doktor Eugeniusz Zbigniew Siwik, autorytet w dziedzinie ginekologii i położnictwa, twórca pierwszej w Polsce Kliniki i Szkoły Porodu Naturalnego. Z zamiłowania dietetyk.

- Medycyna bierze dziś udział w jednym z największych oszustw ostatniego stulecia - twierdzi. - Jest na usługach koncernów, którym nie zależy na zdrowiu dzieci, tylko na pieniądzach. Lekarze nabrali wody w usta, bo tak jest bezpieczniej.

Siwik używa mocnych słów. Twierdzi, że zawarte w mleku składniki powodują uszkodzenie wielu narządów wewnętrznych człowieka, nieodwracalne zmiany w układzie naczyniowym, sercowym i kostnym.

- Mleko, wbrew powszechnemu mniemaniu, nie wzmacnia kości, tylko je osłabia. Zawarte w nim białko wypłukuje wapń z organizmu. Mleko krowie to najlepszy przepis na wózek inwalidzki - grozi.

- Jeśli wierzymy, że mleko to źródło wapnia chroniącego przed osteoporozą (osłabieniem kości), musimy pamiętać, że osteoporoza jest najbardziej rozpowszechniona w regionach świata o wysokim spożyciu mleka, np. w Europie Północnej, Kanadzie i USA - zauważa również Annemarie Colbin, autorka książki „Osteoporoza”.

Kilka lat temu zrzeszająca pięć tysięcy członków międzynarodowa organizacja Lekarze na rzecz Medycyny Odpowiedzialnej wydała oświadczenie, w którym ostrzega przed pić mleka. Lista przeciwwskazań jest długa. Zasadniczym powodem sprzeciwu wobec białego eliksiru jest przekonanie, że człowiek, podobnie jak pozostałe ssaki, przystosowany jest do spożywania mleka tylko w okresie niemowlęcym.

- Człowiek nie krowa, czterech żołądków nie ma - twierdzi Mariusz Gawlik, lekarz ze Stargardu Szczecińskiego, przez lata pracujący na dziecięcym oddziale laryngologicznym. - Mały człowiek nie jest cielęciem, które potrzebuje innego składu witamin i minerałów niż wolno rozwijający się ludzki organizm. Z tego powodu picie mleka krowiego jest patologią i przyczyną setek chorób. Mleko krowie nie jest dobrze przyjmowane przez ludzki organizm. Tego argumentu nie odpierają nawet zagorzali jego zwolennicy.

- Nietolerancja laktozy to poważna i, niestety, częsta komplikacja. Sam też mleka nie toleruję - przyznaje nawet Waldemar Bros, wiceprezes Polskiego Stowarzyszenia Spółdzielni Mleczarskich.

Lekarze z międzynarodowej organizacji LMO twierdzą, że 80 procent ludzkości mleka po prostu nie trawi. W Polsce, gdzie tradycja picia mleka jest długa, problemy z przyswajaniem cukru mlecznego, zwanego laktozą, ma połowa obywateli.

Z badań dr Doroty Szostak-Węgierek z Instytutu Żywności i Żywności w Warszawie wynika, że prawie 20 procent polskich dzieci ma niedobór enzymu trawiącego laktozę. - Objawy nietolerancji mleka mogą ujawniać się nawet po latach - twierdzi dietetyczka.

### **Proszę, nie pij**

Nie chodzi jednak tylko o laktozę. W 2001 roku nowozelandzki badacz doktor Corrie McLachlan ogłosił wyniki badań, z których wynikało, że mleko, a właściwie zawarta w nim kazeina (rodzaj białka), jest przyczyną chorób serca. Wnioski naukowca umieszczono w międzynarodowym internetowym serwisie o wymownej nazwie „No milk page” (strona bez mleka). Do odwiedzenia serwisu, w którym znalazło się wiele publikacji, ostrzegających ludzi przed pić mleka z różnych powodów, do dziś zachęca na swojej stronie internetowej zespół lekarzy III Kliniki Chorób Dziecięcych Akademii Medycznej w Białymstoku.

Złudzeń nie pozostawia także Frank Oski, profesor pediatrii z renomowanej John Hopkins

School of Medicine, który w trosce o zdrowie dzieci napisał nawet książkę „Proszę, nie pij mleka”.

Ale polskie dzieci piły mleko i piją nadal. Katarzyna Woleńska jest nauczycielką. Ma 28 lat i koszmarne wspomnienia z dzieciństwa.

- W moim domu panował kult mleka - mówi. Śniadanie kończyło się dla Woleńskiej dość schematycznie. Wymioty, biegunki, wysypka. Rodzice podejrzewali uczulenie, więc wyrzucili z jej jadłospisu pomidory i truskawki, choć je uwielbiała. Alergię na mleko wykryto u niej, kiedy dostała się na studia. Za późno. Była już astmatyczką.

- Mleko jest jednym z najgroźniejszych alergenów pokarmowych. Ma aż pięć składników, które mogą być fatalnie tolerowane przez człowieka - przyznaje profesor Edward Tadeusz Zawisza, jeden z najwybitniejszych polskich alergologów. - Ale groźne mogą być także zanieczyszczenia mleka, takie jak penicylina i białka pszenicy.

### **Zdobycz bakterii**

- Polskie mleko jest już czyste i wciąż naturalne - zapewnia Waldemar Broś. - Z drugiej strony, krowa nie jest maszyną, tylko żywym organizmem. Zdarza się, że zachoruje, pobrudzi się.

Broś nie chce wracać pamięcią do wczesnych lat 90., kiedy kontenery z polskim mlekiem w proszku służby celne innych krajów uznały za radioaktywne. I późnych lat 90., kiedy inspektorzy Unii Europejskiej natknęli się w Polsce na rzekę brudnego mleka, z gronkowcem w tle. Dziś polskie mleko spełnia normy UE w ponad 80 procentach. Zgodnie z normami mleko klasy ekstra powinno zawierać nie więcej niż sto tysięcy bakterii. - Nawet jeśli jest ich więcej, to i tak znikają pod wpływem pasteryzacji - zapewnia Broś.

Ale Tomasz Nocuń, internista, ostrzega, że proces pasteryzacji zamienia mleko w zupełną martwych, toksycznych bakterii, które zatrują organizm i powodują kolejne alergię.

Alergolog profesor Zawisza leczy ludzi uczulonych na mleko od dziesięcioleci. Liczba pacjentów z każdym rokiem powiększa się. Dla niektórych mleczna euforia kończy się śmiercią. Jak dla leczonego przez alergologa dyplomaty, którego na przyjęciu poczęstowano ciastkiem, w skład którego wchodziło mleko. Udusił się.

Nieleczona alergologia na mleko nie zawsze kończy się zgonem, ale może skończyć się poważną chorobą. Z chorobami oczu włącznie. - Przewlekłe alergologie pokarmowe, w tym także alergologia na mleko, mogą pośrednio prowadzić do schorzeń ocznych, z zapaleniem rogówki oka włącznie - przyznaje doktor Anna Ambroziak ze Szpitala Okulistycznego w Warszawie.

Profesor Zawisza zauważa, że problem byłby łagodniejszy, gdyby Polska nie była krajem rolniczym, w którym mleko uznawane jest za podstawę żywienia. Jesteśmy szóstym co do wielkości producentem mleka w Europie (7 mld litrów rocznie). Mleka pije się mało w Afryce, prawie nie pije w Chinach i Japonii.

- W samym tylko Kioto żyje **czterysta osób**, które ukończyły **sto cztery** lata życia. To ponad dwa razy więcej niż w całych Stanach Zjednoczonych - wyjaśnia Eugeniusz Zbigniew Siwik.

- Ci ludzie są długowieczni, bo nie znają smaku mleka.

### **Zdrowie na sercu**

Najwięcej piją mleka Amerykanie i Finowie. I tam notuje się najczęściej przypadków chorych na serce i cukrzycę. W Polsce mleko stało się towarem politycznym. Sloganem „Szklanka mleka dla każdego ucznia” rząd Leszka Millera postanowił zdobyć poparcie społeczne. I mleko zagościło w szkołach na dobre.

- Podawanie dzieciom w wieku szkolnym mleka skazuje je na choroby i cierpienia - zapewnia Eugeniusz Zbigniew Siwik. - Mamy jak w banku, że w przyszłości wiele z nich będzie zawałowcami.

A zbuntowany lekarz Tomasz Nocuń dodaje, że trudno mu uwierzyć w szlachetne intencje

promyśłodawców akcji „Pij mleko”. - Stworzono wielką reklamową maszynę, która napędzać ma jedynie koniunkturę dla firm mleczarskich - twierdzi.

Producentom mleka sprzyjają także rządowe programy. Polscy producenci mogą starać się o dotację z Funduszu Promocji Mleczarstwa. Ta przychylność władz spowodowana jest, formalnie, troską o dobro dzieci i młodzieży. Takiej polityce, opartej na przekonaniu, że bez szklanki mleka dziennie polskie dziecko wyrośnie na półgłówka i inwalidę, sprzyjać mają badania. I tak Instytut Żywności i Żywienia odkrył, że jadłospis polskiego jedenastolatka zaspokaja połowę dziennego zapotrzebowania na wapń. Co oznacza, że większość jedenastolatków będzie w przyszłości chorować na osteoporozę. A tą zagrożonych jest dziś dziewięć milionów Polaków.

Naukowcy z organizacji Lekarze na rzecz Medycyny Odpowiedzialnej podnoszą, że istnieje zależność między insulinozależną cukrzycą (zwaną inaczej młodzieńczą) a alergią na mleko, a konkretnie zawarte w nim albuminy (czyli grupy białek rozpuszczalnych w wodzie). I znów - największy odsetek osób chorych na cukrzycę młodzieńczą notuje się w Finlandii, tam, gdzie dzieciom wmawia się mleko pod każdą postacią.

Adamowi Karbiszowi z Krakowa też wmawiano. Karbisz jest właścicielem firmy poligraficznej. Ma 34 lata i większość wakacji spędził na koloniach. - Podstawą jedzenia były placki ziemniaczane, mielony i mleko - przyznaje. - Wychowawcy byli sympatyczni i fanatyczni. Nie pozwalali odejść od stołu, jeśli szklanka z mlekiem nie była pusta. Przez wiele kolejnych lat chorowałem na przemian na anginę i zapalenie uszu.

Karbisz przestał jeździć na kolonie, bo zaprzyjaźniony z rodziną lekarz domyślił się przyczyny kłopotów zdrowotnych dziecka. - Był odważny w poglądach, to i miał poważne problemy z utrzymaniem pracy. Lekarz, który jest wrogiem mleka, staje się wrogiem ludu - twierdzi mężczyzna.

Ale lekarz Karbisza nie był wielkim odkrywcą. Pionier nauki o żywieniu doktor Max Bircher-Benner o szkodliwości mleka trąbił już pod koniec XIX wieku (dziś w Zurychu istnieje słynna klinika jego imienia). Twierdził, że mleko powinno być najwyżej dodatkiem do diety.

### **To wariaci**

- Przestaliśmy słuchać natury - uważa Eugeniusz Zbigniew Siwik. - Stworzyliśmy przemysł, który po li, ale skutecznie nas zabija. Siwik twierdzi, że w swoich poglądach, nawet w Polsce nie jest już osamotniony. - Ci, którym zależy na zdrowiu dzieci, będą mówić coraz głośniej. Będą mówić o podstępnej „białej śmierci”, którą w imię niezrozumiałych racji wynosi się pod niebiosa - zapewnia. - Zastanawiam nad tym, czy nie spróbować postawić przed sądem tych, którzy namówili piękne i sławne osoby do tej tragicznej w skutkach reklamy?

Na przeciwników mleka patrzy jak na złoczyńców albo wariatów. - Oni są chyba nienormalni? - zastanawia się Jagna Marczułajtis. - Przecież gdyby mleko było niezdrowe, to nie byłoby go w sklepach!

Wybaczamy dziwaczne poglądy joginom, taoistom i mieszkańcom Polinezji. Gdy do głosu dochodzą polscy lekarze, ich poglądy uznajemy za obrazoburcze. To wariaci. Mleko przecież jest przecież rzeczą świętą. Niepodważalną jak rosół, schabowy i karp na wigilię. Wiedzą o tym dorośli i wiedzą dzieci. Zwłaszcza te, którym marzy się kariera i które do picia mleka stały namówione przez wielkie gwiazdy. Ale jaka jest prawda? ANNA SZULC