

MILCH: GESUND ODER UNGESUND? (МОЛОКО: КОРИСНО ЧИ НІ?)

Руденко Л.О., гр. ХТ-29

Науковий керівник – канд. філол. наук, доц. **Н.А. Скриннік**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Молоко забезпечує людину енергією у вигляді цукру та жиру, воно містить білок – найважливіший будівельний матеріал для всіх клітин організму, а також численні вітаміни та мінерали.

Milch ist die erste Nahrung, die Menschen zu sich nehmen – eine nährstoffreiche Essenz aus dem Körper der Mutter, die perfekt auf die Bedürfnisse des Neugeborenen abgestimmt ist. Die weißliche Flüssigkeit ist zudem eines der vielseitigsten Nahrungsmittel überhaupt: Aus kaum einem Rohstoff stellt der Mensch schon seit Jahrtausenden derart viele unterschiedliche Produkte her – vom cremigen Joghurt über fette Sahne, Molke und streichzarte Butter, Schmand, Kefir und Quark bis hin zu milden, scharfen oder würzigen Käsesorten.

Milch versorgt uns mit Energie in Form von Zucker und Fett, ist reich an Eiweiß, dem wichtigsten Baustoff für sämtliche Körperzellen, sowie an zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen (besonders Kalzium, das gut für Knochen und Zähne ist).

Dennoch lassen aktuelle Untersuchungen daran zweifeln, dass sie uneingeschränkt empfehlenswert ist: So könnte es sein, dass zu hoher Konsum zu Entzündungsreaktionen im Körper führt und womöglich Alterungsprozesse beschleunigt. Milch ist eben von Natur aus kein Erfrischungsgetränk für Erwachsene, sollte also nicht wie Wasser zum Durstlöschen getrunken werden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät daher zu maßvollem Genuss: pro Tag etwa 250 Gramm fettarme Milch (das entspricht etwa einem Glas) sowie zwei Scheiben Käse.

Lange wurde Milch als uneingeschränkt gesundes Nahrungsmittel empfohlen, heute ist die Studienlage nicht mehr ganz so eindeutig: Zwar scheint Milch das Risiko für Bluthochdruck, Darmkrebs und Übergewicht geringfügig zu senken, doch zeigen einige Untersuchungen, dass hoher Verzehr unter anderem Prostata- und Eierstockkrebs begünstigen könnte.

Milch ist eine lebendige Flüssigkeit: In ihr schwimmen zahlreiche Immunzellen, Bakterien, aktive Enzyme. In Rohmilch können sich allerdings auch Krankheitserreger leicht vermehren. Experten raten zudem, Rohmilch vom Bauern nur abgekocht zu trinken.