

## **Recomandari lactate in nutritie: 2-3 portii de lapte sid erivate pe zi**

*extras din [Ghidul de nutritie de pe site-ul Ministerului Sanatatii](#)*

Laptele folosit pentru consumul uman provine de la diferite specii de mamifere, cum ar fi vaca, oaia, capra, iapa, bivolița. Toate tipurile de lapte se aseamănă între ele în ceea ce privește compoziția, dar constituenții săi sunt prezenți în proporții variate, în funcție de specia de la care a fost obținut. Laptele de vacă este folosit cel mai frecvent pentru consumul uman.

Laptele poate fi consumat în diferite moduri, necesitând o preparare minimă, având un cost relativ scăzut.

Se recomandă consumul a 2-3 porții zilnice de lapte sau derivate din lapte, de preferință degresate. Acestea reprezintă una din cele mai importante surse de calciu din dietă, dar și de proteine, riboflavină și vitamina B12.

### ***Principali nutrienți ai laptelui de vacă***

- Proteine, în principal cazeina și lactalbumina; proteinele din lapte furnizează aminoacizi esențiali
- Carbohidrați, sub forma lactozei
- Grăsimi, într-o formă emulsificată
- Calciu și fosfor, în forme rapid absorbabile
- Vitamina A
- Vitamine din complexul B, în special riboflavina
- Laptele praf este un produs obținut prin evaporarea apei din lapte. Atunci când este reconstituit, laptele praf este comparabil din punct de vedere nutritiv cu laptele proaspăt.

### **Produsele lactate**

#### ***Smântâna***

Smântâna conține o cantitate mare de grăsimi (30%) având un important rol energetic.

#### ***Untul***

Are un conținut crescut în grăsimi (65–85%) dar și în vitamina A, variabil în funcție de dieta animalului de la care s-a recoltat laptele. Conținutul în vitamina D este moderat sau scăzut, fiind mai mare în anotimpul cald comparativ cu cel rece.

#### ***Iaurtul***

Se obține prin adăugarea unei culturi de bacterii ce fermentează lactoza, dând naștere acidului lactic. Închegarea se produce atunci când se obține un anumit grad de aciditate. Savoarea și conținutul nutrițional sunt uneori modificate prin adăugarea

zahărului, a aromelor sau a fructelor. În general, conținutul nutrițional al iaurtului este similar cu cel al laptelui, acesta din urmă fiind constituentul de bază.

### ***Iaurturile probiotice***

Conțin un număr mare de microorganisme nepatogene ce se găsesc în mod normal la nivelul tractului gastrointestinal. Prin modificarea compoziției microflorei intestinale se pare că aceste alimente aduc beneficii precum scăderea gradului de intoleranță la lactoză, prevenția și tratamentul diareilor cu rotavirus și stimularea dezvoltării sistemului imun.

### ***Brânzeturile***

Pentru prepararea acestora, laptele este tratat cu o enzimă ce produce încheierea laptelui.

Ulterior se separă într-o parte lichidă (zerul) și o parte solidă.

Aceasta din urmă suferă un proces de maturare ce presupune anumite modificări chimice care în final determină savoarea brânzeturilor.

