

Tratto da "Impariamo a mangiare sano con i cibi vegetali", SSNV©2005

Qualche considerazione sulla salute



Dicono che il latte "fa bene alle ossa". Ma chi lo dice dovrebbe informarsi meglio...Il latte è un usuraio della peggior specie, quegli usurai che vi fanno un prestito ma poi, se non gli ridate tutto con gli interessi impossibili, vi mandano picchiatori a spaccarvi le ossa.

Il latte contiene calcio, utile alle ossa, e per questo viene consigliato, ampiamente consigliato, per l'osteoporosi.

Ma contiene anche proteine animali, acide, che, per essere smaltite, consumano calcio.

Come un usuraio, il latte presta un po' di calcio, ma, alla fine, ne consuma più di quello che dà.

Le proteine del latte, sommate a quelle provenienti da carne e pesce, costringono l'organismo a sottrarre calcio all'osso per poter provvedere al loro smaltimento.

In generale, nelle popolazioni che consumano molto latte l'incidenza di osteoporosi è maggiore, mentre è rara nei paesi dove non si beve latte. È noto che tra gli esquimesi, che assumono oltre 2.000 mg di calcio al giorno, l'osteoporosi dilaga.

E, sempre come un usuraio, il latte alla fine, ti spezza le ossa. Vari studi, tra i quali l'Harvard Nurses' Health Study, che ha seguito clinicamente oltre 75.000 donne per dodici anni, mostrano che l'aumentato consumo di latticini è associato con un rischio di fratture più elevato.

Il latte, dunque, è sì l'alimento ideale, ma solo per il lattante, e solo il latte umano! Di seguito sono elencati alcuni problemi correlati al consumo di latte in adulti e bambini.

Carenza di ferro: il latte ha un bassissimo contenuto di ferro (0.2 mg/100 mg di latte), e per riuscire a raggiungere la dose di ferro raccomandata di 15 mg al giorno, un bambino dovrebbe bere 7.5 litri di latte. In aggiunta, il latte è responsabile di perdite di sangue dal tratto intestinale, che contribuiscono a ridurre i depositi di ferro dell'organismo.

Diabete Mellito: su 142 bambini diabetici presi in esame in uno studio, il 100% presentava nel sangue livelli elevati di un anticorpo contro una proteina del latte vaccino. Si ritiene che questi anticorpi siano gli stessi che distruggono anche le cellule pancreatiche produttrici di insulina.

Calcio: la verdura a foglia verde, come la cicoria, la rucola, il radicchio e la bieta, è una fonte di calcio altrettanto valida, se non addirittura migliore, del latte.

Contenuto di grassi: ad eccezione del latte scremato, il latte e i prodotti di sua derivazione sono ricchi di grassi saturi e colesterolo, che favoriscono l'insorgenza di arteriosclerosi.

Contaminanti: il latte viene frequentemente contaminato con antibiotici, ormoni della crescita, oltre che con gli erbicidi e i pesticidi veicolati dal foraggio. Inoltre i trattamenti di sterilizzazione permettono in realtà la sopravvivenza nel latte di germi, e la Direttiva Europea 92/46/CE stabilisce un limite non superiore ai 100 mila germi per mL. La stessa Direttiva ammette anche un contenuto non superiore a 400 mila per mL di "cellule somatiche", il cui nome comune è "pus".

Lattosio: molti soggetti di razza asiatica o africana sono incapaci di digerire lo zucchero del latte, il lattosio, con conseguenti coliche addominali, gas e diarrea. Il lattosio, poi, se viene digerito, libera il galattosio, un monosaccaride che è stato messo in relazione con il tumore dell'ovaio.

Allergie: il latte è uno dei maggiori responsabili di allergie alimentari: durante la sua digestione, vengono rilasciati oltre 100 antigeni (sostanze che innescano le allergie). Spesso i sintomi sono subdoli e non vengono attribuiti direttamente al consumo di latte, ma molte persone affette da asma, rinite allergica, artrite reumatoide, migliorano smettendo di assumere latticini.

Coliche del lattante: le proteine del latte causano coliche addominali, un problema che affligge un lattante su cinque, perché se la madre assume latticini, le proteine del latte vaccino passano nel latte materno. In 1/3 dei lattanti al seno affetti da coliche, i sintomi sono scomparsi dopo che la madre ha smesso di assumere questi cibi. (tratto da "Impariamo a mangiare sano con i cibi vegetali", SSNV©2005)

Cosa usare al posto del latte vaccino?

latti vegetali

Il latte vaccino può essere tranquillamente sostituito con prodotti di origine vegetale, i latti vegetali appunto, che hanno caratteristiche nutrizionali migliori di quelle del latte vaccino: latte di soia, di riso, di avena, di mandorle. Poiché ne esistono svariate marche, non sempre simili come sapore, è consigliabile provare marche differenti e scegliere quella che ha le migliori caratteristiche gusto-prezzo.

Tutti i latti vegetali possono anche essere realizzati in casa.

Latte di soia: ricchissimo di proteine, si può trovare aromatizzato in vari modi (vaniglia, cioccolato, ecc.) e arricchito con varie vitamine e calcio. Il gusto varia molto tra una marca e l'altra, e ciascuno deve trovare quello che più gli si confà. A un palato non abituato può risultare non gradevole se bevuto da solo, ma accompagnato con caffè, cacao, orzo solubile, oppure in forma di budini e yogurt diventa decisamente appetibile. Può essere usato nella preparazione dei dolci al posto del latte, e non lascia alcun retrogusto.

Latte di riso: buono bevuto fresco, specialmente d'estate, adatto per la colazione coi cereali, o per fare budini e dolci.

Latte di avena: l'avena è uno dei cereali più nutrienti ed energetici. Ha un gusto molto delicato, e' buono sia bevuto da solo che usato per preparazioni di dolci e budini.

Latte di mandorle: ha un gusto marcato, anch'esso e' buono bevuto freddo, anche mescolato

col latte di riso. Può essere usato per la preparazione di un ottimo gelato alle mandorle.

Fonte: Stampa libera