

Pijte mléko, je to prospěšné.

Mléko obsahuje devět esenciálních živin, takže je jedním z nejbohatších nápojů. Pouze 3 dcl mléka umožní dosáhnout denních doporučených hodnot (doporučený příjem při běžné zátěži) vápníku, riboflavinu a dalších klíčových živin.
(The National Dairy Council, „Milk's Unique Nutrient Package” 16.ledna 2009)

Mléko a mléčné výrobky jsou uznávanými zdroji živin ve výživě lidí, dodávají energii, vysoce kvalitní bílkoviny a esenciální minerální a vitamíny.
(prof. Dale E. Bauman, Department of Animal Science, Cornell University, „Modifying Milk Fat Composition of Dairy Cows to Enhance Fatty Acids Beneficial to Human Health”, prosinec 2004)

Úloha mléka v přírodě je vyživovat a zabezpečit imunologickou ochranu mláďat savců. Mléko je potravinou lidí od prehistorických dob, lidské, kozí, buvolí, ovčí, jačí a od domestikovaného skotu (rod Bos). Mléko a med jsou jediné složky výživy, jejichž výhradní funkci v přírodě je potrava. Takže není překvapující, že výživná hodnota mléka je vysoká.
(prof. Douglas Goff, University of Guelph, „Dairy Chemistry and Physics”, 16.leden 2009)

Mléko je jeden z nejbohatších zdrojů vápníku a vitamínu D, důležitých pro vybudování silných kostí a zubů u dětí a dospívající mládeže a zabezpečující nejlepší obranu proti vývoji osteoporózy ve vyšším věku. Doplnky vápníku a nemléčné potraviny jako například vápníkem obohacené nápoje jsou alternativou, jenže tyto potraviny nedosahují kompletnosti mléčných výrobků.
(prof. Frank R. Greer, pediatr, University of Wisconsin, „Proposed New FDA Health Claim Recognizes Role of Key Nutrients in Dairy in Reducing The Risk of Osteoporosis”, 9. ledna 2007)

Mléko je jednorázový nákup živin. Obsahuje bezmála všechny základní živiny, které potřebuje vyvíjející se dítě – tuky, cukry, bílkoviny, vitamíny a minerály (vyjma železa). Je pravda, že většinu živin mléka lze získat snadno i z jiných zdrojů, jako je zelenina, luštěniny a mořské plody, ale mléko vše nabízí v pohodlném balení.
(doc. William Sears, University of California, „Milk”, 2006)

Konzumace mléka a mléčných výrobků poskytuje zdravotní výhody. Lidé, kteří mají stravu bohatou na mléko a mléčné výrobky snižují nebezpečí nízké kostní hmoty během životního cyklu. Mléčné potraviny dodávají živiny, které jsou životně důležité pro lidské tělo. Mezi tyto živiny patří vápník, draslík, vitamín D a bílkoviny.
(Ministerstvo zemědělství USA – USDA, „Inside the Pyramid: Milk – Health Benefit and Nutrients”, 19.března 2007)

Materiál vznikl za podpory firem Biofaktory Praha, Fides Agro Šardice, Mikrop Čebín, Tekro, VVS Verměřovice a ZBCHS Slušovice.