Dzień Mleka

Światowy Dzień Mleka, World Milk Day – coroczne święto, które dobywa się 1 czerwca z inicjatywy FAO. Pierwsze obchody odbyły się w 2001 roku. Dzień ten jest okazją do skupienia uwagi na mleku i nagłośnienia działalności związanej z produkcją mleka i przemysłu mleczarskiego.

Właściwości mleka

* spożycie mleka i nabiału w dzieciństwie zmniejsza ryzyko [otyłości](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/otylosc/otylosc-przyczyny-leczenie-i-konsekwencje-aa-F5u8-aqS5-AnxL.html) u dzieci i poprawia kompozycję ciała u dorosłych.
* picie mleka w ilości 200-300 ml dziennie nie zwiększa ryzyka [chorób serca](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-krwionosny/choroby-serca-jakie-choroby-serca-moga-zaczac-ci-dokuczac-aa-DAdK-KHhg-MFky.html).
* brakuje silnych dowodów naukowych na potwierdzenie, iż picie mleka zmniejsza ryzyko [złamań kości](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/kregoslup-kosci-stawy/zlamania-kosci-udowej-ramiennej-srodstopia-i-innych-aa-kZ54-HwXN-ZDKt.html) i osteoporozy w wieku starszym.
* spożycie mleka i produktów mlecznych prawdopodobnie zmniejsza ryzyko [raka jelita grubego](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/nowotwory/rak-jelita-grubego-profilaktyka-objawy-leczenie-aa-JaB3-Nj2y-dRaZ.html), [raka pęcherza](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/nowotwory/rak-pecherza-jeden-z-czestszych-zlosliwych-nowotworow-ukladu-moczowego-aa-qP23-YwAH-xbAi.html), [raka żołądka](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/nowotwory/rak-zoladka-objawy-leczenie-rokowania-aa-Wfe7-Qg4F-hJHM.html) i [raka piersi](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/nowotwory/rak-piersi-rodzaje-profilaktyka-diagnostyka-leczenie-aa-LhEr-qXpF-nKej.html).

Laktoza-jeden z głównych składników mleka

Laktoza jest cukrem, który występuje jedynie w mleku. To dwucukier zbudowany z cząsteczek glukozy i galaktozy. Szczególną rolę w organizmie człowieka odgrywa galaktoza, która jest składnikiem tkanki mózgu i centralnego [układu nerwowego](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-nerwowy/uklad-nerwowy-budowa-i-funkcje-aa-rRyg-33Nd-9wFm.html), a zatem jest niezbędna do ich wzrostu i prawidłowego ukształtowania.

[](https://www.google.pl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.poradnikzdrowie.pl%2Fdiety-i-zywienie%2Fco-jesz%2Fmleko-sojowe-wlasciwosci-czy-mleko-sojowe-jest-zdrowe-aa-g4fm-emxP-Sv5o.html&psig=AOvVaw1tOs6CyFkXQzYjhGlW114Q&ust=1591631686772000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMDfxJyI8OkCFQAAAAAdAAAAABAD)