

Kozí mléko - srovnání s mlékem kravským

Bohumil Křivda

Česká zemědělská univerzita Praha, Fakulta agrobiologie, potravinových a přírodních zdrojů, Katedra speciální zootechniky

Abstract

Human organism digests goat's milk better than cow's. It is due to constitution of proteins and lipids. However, the quality of goat's milk is dependent more upon quality of feed. Goat's milk positively affects the nervous system, vitalizes immune system, has positive effects by asthmatic difficulty and indigestion; has a function as a precaution of tumor's disorders. Goat's milk can be qualified as superior, better digestible and wholesome than cow's milk.

Kozí mléko je biologicky cenným nápojem, který obsahuje minerální soli, množství vápníku, hořčíku, sodíku, draslíku a fosforu, soli stopových prvků: mědi, zinku, manganu, titanu, chrómu a kobaltu, vitamíny A, B1, B2, B12, C, D, E a kyselinu listovou. Množství bílkovin je vyšší než v kravském mléku, avšak důležitý rozdíl spočívá v jejich složení, což je pravděpodobně důvod, proč organismus některých lidí snáší kozí mléko podstatně lépe než mléko kravské. Lepší stravitelnost kozího mléka je způsobena rozměry a složením tukových částic, které se podobají těm v mléku mateřském. Tuk kozího mléka je přirozeně homogenní a tím i lépe stravitelný. Kozí mléko ale z různých důvodů nemůže konkurovat mléku kravskému. Produkuje se prakticky výhradně v rámci maloobchodu pro domácí spotřebu či přímý prodej. Mezi hlavní důvody patří vyšší efektivita a produkční schopnost krav, a také fakt, že kvalita kozího mléka více závisí na kvalitě krmiva než je tomu u kravského. Koza má totiž větší tendenci převádět do svého mléka jedy a choroboplodné organismy, které se do jejího zažívacího traktu dostanou. V kozím mléce je asi o 10% méně laktózy než v kravském.

Rozdíly ve složení kozího a kravského mléka mají za následek rozdíly v jejich fyzikálních vlastnostech. Např. kozí mléko má nižší tepelnou stabilitu, ústojná schopnost je u kozího mléka vyšší než u kravského mléka. Kozí mléko má neobyčejně bílou barvu, která je výsledkem nepřítomnosti karotenů v tuku. Čerstvé kozí mléko má lehký nádech „koziny“, který je způsoben přítomností krátkých mastných kyselin - kaprinové, kaprylové a kapronové. Čerstvé řádně ošetřené kozí mléko je obvykle naprosto bez výrazné chuti. Případná silná, pronikavá pachuť po kozině je zapříčiněná buď nehygienickým dojením koz, některým krmivem či špatným zpracováním a skladováním mléka.

Kozí mléko působí pozitivně na nervovou soustavu, jeho pravidelná konzumace vede ke snížení nervozity a stresu, posiluje imunitní systém, významně reguluje

vlhkost pleti, pozitivně působí při astmatických onemocněních kůže, při onemocněních trávicího traktu a přidružených orgánů (játra, slinivka). Funguje jako prevence nádorových onemocnění (bylo zjištěno, že organizmus kozy je schopný vytvářet si na rakovinu účinné protilátky a nikdy ne onemocní). Používá se při dietě u léčby TBC.

Kozí mléko lze vyhodnotit jako kvalitnější, lépe stravitelné a zdravotně prospěšnější než mléko kravské, ovšem pouze za předpokladu, že je dbáno na vysokou kvalitu krmiva.