



Mlieko bolo odjakživa súčasťou života ľudí, dávnych aj súčasných civilizácií.

.

//

.

Má výnimočnú úlohu v kultúre každého národa, napríklad národný nápoj nomádskych kmeňov, kumys, je vyrábaný práve z mlieka. Mlieko má jednoznačne oveľa viac pozitívnych ako negatívnych vlastností a preto by sa naň vo výžive nemalo zabúdať. Mlieko zvyšuje účinok posilňovania a pomáha pri chudnutí.

Ale pozor nekupujte mlieko v obchode, ktoré bolo vysoko ohriate UHT, alebo pasterizované. Toto mlieko neobsahuje absolútne nič, pretože ohrevom a pasterizáciou sa všetky živé kultúry

zabijú, dobré látky pre človeka zničia a ostane len umelá voda. Ak dlhodobejšie pijete túto umelinu, môže vám spôsobiť zdravotné problémy. Hľadajte mlieko a jogurty so živými baktériami, s živou kultúrou. Najlepšie je samozrejme čerstvé od kravy, alebo kozy. Z pravého mlieka sa dá vyrobiť tvaroh, smotana, syr a iné výborné pochúťky.

ODPORÚČAME:

[Chcete mať sviežu pleť? Spoločte sa na kozie mlieko!](#)

[Francúzske palacinky French crepes](#)

[Krémový vaječný koňak](#)

[Čokoládové gaštanové guľky](#)

tags: mlieko je cele tisícročia biely zázrak

.

//

.