



Mejeri: du bestämmer

Mejeri är omdiskutabelt! Vissa hävdar att mejeriprodukter är hälsosamma om det är pastöriserat, låg fetthalt och äts med måtta (www.mypyramid.gov), vissa säger att massor av rå, helfet mjölk är sund hälsokost (www.westonaprice.org), medan andra insisterar på att det enda rätta mejeri är ingen mejeriprodukt alls (www.pcrm.org). Här är en översikt över några frågor som bör beaktas när du vill avgöra vad som kan vara bäst för dig.

Icke-ekologiska kontra ekologiska	Icke-ekologisk mjölk kan innehålla skadliga, syntetiska föroreningar såsom antibiotika, tillväxthormoner och bekämpningsmedel och kons foder får vara genetiskt modifierade.	Ekologisk mjölk är fri från syntetiska hormoner, antibiotika och bekämpningsmedel och kon kan inte ges foder med genmodifierade organismer; men även ekologisk mjölk innehåller naturligt förekommande tillväxthormoner.
Pastöriserad vs opastöriserad / råmjölk	Juridiskt, skall mjölken i Sverige vara pastöriserad. Denna folkhälsoåtgärd syftar till att minska konsumenternas exponering för patogener som kan göra dem sjuka.	Förutom att ändra den fysiska strukturen av mjölkens proteiner (vilket ökar sannolikheten för en allergi eller känslighet), förstör pastörisering också mjölkens nyttiga bakterier, vitaminer, mineraler och vissa enzymer som hjälper kroppen att ordentligt smälta mjölken.
Lättmjölk vs gammaldags mjölk	Homogenisering, processen att separera mjölkens fett och vattniga delar, ger mjölken låg fetthalt. Många organisationer, inklusive Livsmedelsverket föreslår låg fetthalt snarare än hög fetthalt på mejeriprodukter eftersom de innehåller mindre kalorier, fett och särskilt mättat fett, vilket bidrar till högre kolesterol.	Förespråkare för helfet mjölk hävdar att mjölkfett behövs för att korrekt kunna absorbera mjölkens vitaminer och mineraler, och att fettsnåla mejeriprodukter bryter ned kroppens vitamin A och D. Dessutom kan homogenisering orsaka en ansamling av fria radikaler i kroppen genom att enzymet xanthin oxidase absorberas in i blodomloppet.
Kalcium & benhälsa	Förespråkare av mjölk säger att mjölk är en stor källa till kalcium, en mineral som är viktig för benhälsan.	Studier visar att länder med den högsta mjölkkonsumtionen även har den högsta osteoporosförekomsten. Länder med låg mjölkkonsumtion har låg frekvens av bensjukhet. Vissa säger att ett bättre alternativ för starka ben är att äta mörka bladgrönsaker, buljonger gjorda av ben, havsalger och andra whole food, även fysisk aktivitet och vitamin D.
Spannmål- och sojafodrade vs gräsätande kor	De flesta mejeriprodukter i Sverige kommer från fabriksgårdar, där matas korna med produkter som inte är naturliga för en ko, såsom spannmål, majs och soja. Mjölk från spannmålsmatade kor innehåller mycket omega-6-fettsyror, en fettsyra som de flesta svenskar redan konsumerar alltför mycket.	Kor är betande djur som naturligt lever på gräs. Mjölk från kor som äter gräs innehåller D-vitamin naturligt och den har en perfekt balans mellan omega-3 och omega-6 fettsyror.



HÄLSOKOST

visby ekologiska matbutik

Vitamin D	Mjök som säljs i butikerna är berikade med vitamin D2, en form som kroppen inte kan använda, samt D3.	Råmjök från gräsätande kor innehåller naturlig vitamin D3 - en form av D-vitamin som bättre utnyttjas av kroppen.
Kroniska sjukdomar	Studier (t ex. China Study) visar att konsumtion av animaliskt protein, inbegripet mejeriprodukter, främjar cancertillväxt och genom att minska eller utesluta animaliskt protein från kosten kan man stoppa och till och med vända cancertillväxten. Studier visar att en minskning av animaliska produkter kan förbättra kroniska sjukdomar som hjärtsjukdomar och diabetes.	Andra studier visar att många traditionella kulturer frodades på mejeriprodukter och andra animaliska produkter. Sådana studier tyder på att inte alla mejeriprodukter är av samma kvalitet och att de kan vara hälsosamma eller ohälsosamma, beroende på dess beredning - på hur djuret är uppfodrad till vilka typer av behandling den slutliga mejeriprodukten går igenom.
Vad sägs om yoghurt?	Yoghurt är allmänt ansedd som hälsokost, särskilt eftersom det är en utmärkt källa till nyttiga bakterier som bidrar till en sund tarm.	Mycket yoghurt som finns i butikerna innehåller höga halter av socker, vilket dramatiskt minskar dess allmänna hälsovärde.
Laktosintolerans & mjölkallergier	Vissa människor mår bra av mjölkprodukter i sin kost, medan andra människor är allergiska mot mjölk eller laktosintoleranta och upplever en rad olika symptom, t ex. mag- och tarmbesvär. Så många som 25 % av vita och uppskattningsvis 75-90 % av svarta, asiater och indianer är laktosintoleranta. De som är laktosintoleranta eller är känsliga för mjölk bör undvika det.	Vissa människor som är känsliga för pastöriserad mjölk kan konsumera råa mjölkprodukter utan problem. Detta kan bero på att pastöriseringsprocessen förändrar strukturen av mjölkens proteiner, vilket gör dem svåra för kroppen att smälta. (Opastöriserad ost säljs lagligt i USA och råa mejeriprodukter kan köpas lagligt genom att köpa ko-aktier från specifika gårdar. Regleringarna varierar från stat till stat.) Dessutom, tycker en del människor som är känsliga för komjök att de kan tolerera get eller fårmjök.
Evolutionärt argument	Vissa ifrågasätter tanken på att dricka mjölk från en annan art. (Människor, liksom andra däggdjur, producerar mjölk för ett specifikt syfte - att utfodra sina barn tills barnen är redo att gå vidare till fast föda.) Mjök från en ko är till för att göra så en nyfödd kalv växer snabbt under bara några veckor, varför många tror att mjölk kanske inte är idealisk mat för människors barn eller vuxna.	Andra anser att komjök är en av de mest idealiska livsmedel naturen ger, särskilt om den är beredd på traditionellt vis, till exempel genom fermentering.
Bio-individualitet	Alla är olika. Vissa blodgrupper som B och AB tenderar att må bra av mejeriprodukter.	Andra blodtyper som typ A tenderar att inte må lika bra av mjölk. Problem som kan uppstå är nästapphet, bihållsbesvär och förstoppning.



HÄLSOKOST

visby ekologiska matbutik

Djurhållning	Smutsiga levnadsvillkor och djurs misshandel vid fabriksgårdar är väl dokumenterat. Vissa ifrågasätter också etiken av att inseminera en ko för att stimulera mjölkproduktion och sedan ta bort kalven strax efter födseln (och, vanligtvis, sedan födas upp för kalvkött) i syfte att maximera den ekonomiska vinsten.	Vissa småbönder behandlar sina kor humant och möjliggöra en mer naturlig relation mellan mor ko och kalv samtidigt som de kan samla in mjölk för mänsklig konsumtion.
Miljöhänsyn	Djur jordbruk är en viktig bidragande orsak till den globala uppvärmningen och föroreningen av våra vatten och luften. Dessutom används stora mängder av mark, vatten och bränsle för att odla djurfoder, för bete och för förädling - vissa hävdar att vi skulle kunna föda många fler människor billigare om vi använde dessa marker och resurser för att odla vegetabilier för mänsklig konsumtion.	Andra tror att i vissa fall överväger fördelarna nackdelarna, som kanske kan mildras om betesmarker och animaliskt avfall hanteras varsamt. Genom att granska företag, köpa från små lokala gårdar och välja dina leverantörer noga, kan du bidra till att stödja de gårdar som producerar mejeriprodukter på ett mer ansvarsfullt sätt.