


O poder nutricional do leite

23 de Decembro de 2020

Tempo estimado de lectura: 3 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

Imaxe O poder nutricional do leite



O leite é un dos alimentos de orixe animal máis valorado na nosa sociedade grazas o seu **elevado contido en nutrientes**, que proporcionan efectos beneficiosos para a saúde, sobre todo nas primeiras etapas de crecemento.

Os produtos lácteos destacan polo seu elevado contido en **proteínas de alto valor biolóxico** e por ser unha fonte de **calcio e vitaminas**.

A importancia do consumo de leite e os seus beneficios

- O leite é unha fonte de **proteínas de alto valor biolóxico**. Ademais, o seu contido no aminoácido lisina é un complemento perfecto para combinalo cos cereais, xa que carecen deste elemento, mellorando o valor total da proteína que consumes.

- As proteínas lácteas teñen propiedades como o **efecto hipotensor** (reducción da presión arterial), **propiedades antimicrobianas** ou **substratos da proteína muscular**.

- O principal hidrato de carbono presente no leite é a **lactosa**, que favorece a absorción do calcio, especialmente en persoas con dificultades na absorción de nutrientes.

- É **promotor da flora intestinal** nos nenos que se alimentan de leite materno, actuando como defensor da mucosa intestinal contra microorganismos.

- A graxa láctea contén ácidos graxos de fácil absorción, o que supón unha **fonte de enerxía inmediata** e presentan unha baixa tendencia a ser almacenados no tecido adiposo.

- A graxa láctea ten asociados outros beneficios para a saúde como os **beneficios metabólicos, antimicrobianos e antivirais**.

- Os lácteos son ricos en minerais como o **calcio, o fósforo, magnesio, zinc e potasio**.

- O calcio, presente nos lácteos, é fundamental para o **crecemento e o desenvolvemento** nas primeiras etapas de vida, contribuíndo nunha **saúde óptima do esqueleto** e a unha **maior densidade mineral ósea** en idades máis avanzadas.

Ademais o World Cancer Research Found e o American Institute for Cancer Researche afirman que o consumo habitual de leite ten un **efecto protector fronte o cancro colorectal** (evidencia probable) e fronte **o cancro de vexiga** (evidencia limitada).

Imaxe leite nutrición