# Složení mléka a základní formy jeho zpracování

Přestože má mléko image potraviny s alergenními účinky, není ve skutečnosti nijak významně silnějším alergenem v porovnání s jinými druhy potravin. Jako alergen může mléko působit podle odhadů řádově u několika procent populace a pokud konzumace mléka někomu „nesedí“, jde obvykle o intoleranci, ne o alergii. Intolerancí na mléko může trpět zhruba 10 % populace. Netolerance se přitom od alergie liší tím, že nemá významný negativní dopad na zdraví, pouze nám taková potravina (mléko) nechutná a spotřebiteli po něm může být špatně od žaludku.

Mléko se skládá z laktózy, která způsobuje jeho sladkou chuť, mléčných bílkovin (jedna z nich – kasein, je právě považována za alergen), mléčného tuku, vitaminů a dalších látek. Tuk i bílkoviny jsou pro organismus zdrojem energie, navíc v tuku obsahuje mléko vitamíny A, D, E a K. Kromě toho jsou v mléku přítomny vitamíny rozpustné ve vodě, a to zejména vitaminy skupiny B (thiamin, riboflavin, niacin, pyridoxin). Mléko je zdrojem minerálů selenu a zinku.

Nejdůležitější vlastností mléka je jeho role jako významného zdroje vápníku, především proto, že vápník z mléka dokáže organismus velmi dobře využít. Využitelnost řady látek přítomných v mléku je velmi vysoká, například u zmiňovaného vápníku je vyšší než v případě zeleniny. Díky svému složení působí konzumace mléka jako prevence osteoporózy (řídnutí a lámavost kostí), a také na střevní mikroflóru.

## Způsoby zpracování mléka

### Pasterizace

Pasterizace je způsob tepelné úpravy při zpracování mléka, při kterém se tekutina krátkodobě zahřeje po dobu 15-20 vteřin na teplotu kolem 75 °C. Tím se zničí 99,5 procenta bakterií. Trvanlivost pasterizovaného mléka je 3-10 dní při dodržení skladovacích podmínek při teplotě do 6 °C.

### Homogenizace

Homogenizace je proces, jehož cílem je při použití vysokého tlaku rozbít mléčný tuk na menší částice tak, že se neusazují na stěnách obalu nebo nádoby. Cílem homogenizace je zlepšení konzistence a kvality konzumního mléka a ostatních mléčných výrobků.

### UHT

UHT technologie – (Ultra Heat Treatment), krátkodobý vysoko tepelný záhřev, někdy označovaný jako ultrapasterizace, je metoda tepelného ošetření mléka. Mléko se velmi krátce na dvě až tři vteřiny zahřeje na teplotu 135-137 °C. Potom se rychle ochladí a plní se v aseptickém prostředí do aseptických obalů. Tím se zničí prakticky všechny přítomné mikroorganismy. Mléko v uzavřeném obalu lze skladovat 3-6 měsíců při pokojové teplotě.