

# Nepostradatelné mléko

Vloženo: 26.02.2017 Autor: KH

Spousta lidí se stále zabývá tím, jestli je mléko zdravé nebo ne. Přestože se čas od času vyskytne na seznamu nepříliš vhodných potravin, stalo se mléko pro většinu z nás nepostradatelnou součástí našich kuchyní.



## Zdraví a krása

Svého času si mléčnou koupel dopřávala královna Kleopatra, která si tak udržovala svou krásu. Podle babských rad je dobré vložit do plátěného sáčku hrst ovesných vloček, ponořit do napuštěné vany a k tomu přidat 500 ml mléka, čímž pro vás bude horká lázeň hotovým balzámem.

- Z bílého jogurtu získáte perfektní masku na obličej, která osvěží.
- Studený tvaroh vám pomůže vytáhnout horkost z kůže spálené sluncem.

Zdraví prospívá nejen samotné mléko, ale i výrobky z něj vyrobené. Pravidelnou konzumací navíc tělu dodáváte vápník a další vitaminy a minerály.

## Jak mléko skladovat?

Tím nejlepším místem, kde mléko i mléčné výrobky skladovat je lednice nebo spíž, kde je chlad. Důležité je chránit mléko před světlem, které by jinak rozložilo mléčný tuk, zároveň si dejte pozor na pachy ostatních potravin, protože mléko je snadno natáhne do sebe.

- Trvanlivé mléko skladujte podle doporučení výrobce uvedené na krabici.



## **Jak skladovat sýry?**

Veškeré sýry uložte do chladné a dobře větrané místnosti. Naše babičky balily tvrdé sýry do navlhčeného hadru, tím zabránily jejich okorání, dobré je také potřít sýr olejem.

Měkké sýry se skladovaly ve skleněné či plastové krabičce, čímž se zamezilo natáhnutí pachů. Parmezán či eidam můžete uchovat i v nastrouhané formě v krabičce.

## **Kysané mléko**

Zakysané mléčné výrobky mají velmi dobrou stravitelnost, navíc jsou zdrojem cenných živin. Zákysy jsou prospěšné nejen pro dospělé, ale i pro děti. Rovněž je mohou bez problémů konzumovat senioři. Obecně platí, že čím jsou tyto produkty čerstvější, tím jsou lepší. Pokud vás bude trápit pochmurná nálada, dejte si jogurt nebo zákys a uvidíte, jak vám hned bude lépe.



## **Proč je dobré kozí mléko?**

Tento typ mléka obsahuje spoustu vitaminů (A, B, C, D a E), dále bílkoviny, hořčík, vápník a draslík.

Zdroj obrázků: pixabay.com