

## SĄD NAD MLEKIEM!

**Strażnik:** Proszę wstać sąd idzie. Rozprawę prowadzi sędzia Maria Krystyna Salomea Noga.

**Sędzia:** Ze względu na to, że jest wielu zwolenników i przeciwników mleka otwieram posiedzenie w sprawie rozstrzygnięcia prawdy o mleku. Z badań wynika, że Polacy spożywają zbyt mało mleka. Temat mleka, chyba już zawsze będzie budził dyskusje.

Panie prokuratorze proszę o przedstawienie dowodów potwierdzających oskarżenie zawarte w złożonym przez prokuraturę pozwie.

**Prokurator:** Wysoki Sądzie. Z wiekiem coraz gorzej przyswaja się wapń z mleka, ma dużo kalorii i nie powinny go pić osoby odchudzające się, mleko w proszku nie ma wartości odżywczych, picie mleka zwiększa ryzyko zawału serca.

OSKARŻAM MLEKO O ZBRODNICZĄ DZIAŁALNOŚĆ!!!

**Obrońca:** To są mity wysane z palca!!! Mleko jest najlepszym źródłem wapnia a także białka i witamin, zawierają wszystkie składniki niezbędne dla wzrostu i rozwoju organizmu. Mleko i produkty mleczne powinny być rekomendowane pacjentom otyłym z cukrzycą, nadciśnieniem, zespołem metabolicznym lub zagrożonym tymi chorobami.

**Sędzia:** Oskarżony chce coś dodać?

**Mleko:** Wysoki sędzie, ja jestem niewinne, przecież to ja jestem potrzebne, to mnie piją, to ze mną się chrupki kąpią, to mnie niemowlaki potrzebują, to mnie, to mnie, to mnie świat potrzebuje...!!! Czym mnie zastąpicie? Powtarzam, jestem niewinne!

**Sędzia:** Dobrze, ale proszę trzymać emocje na wodzy, i proszę nie skisnąć. Oddaje głos temu po prawej.

**Prokurator:** Wzywam na świadka (przeciwno)...

**Sędzia:** Proszę się przedstawić.

**Świadek1:** ...

**Sędzia:** Proszę mówić prawdę, całą prawdę i tylko prawdę, składanie fałszywych zeznań jest karalne, czaisz ziom?!:)

**Świadek1:** Spoko spoko czaję!

**Sędzia:** Proszę się zwracać do wysokiego sądu z szacunkiem.

**Świadek1(przeciw):** Zrozumiałem. Wysoki sędzie, owego dnia nalałem se lampkę... mleka i za chwilę jak mnie wzdęło, jak mnie sypnęło wysoki sędzie, to zobaczyłem światełko na końcu tunelu.

**Sędzia:** Urzekła mnie pańska historia... Słucham stron?!

**Obrońca:** Alergia na mleko krowie występuje u około 0,6% osób. Z tej alergii często się wyrasta. Często nadinterpretuje się problem alergii na mleko nieadekwatnie do stanu rzeczywistego.

**Sędzia:** Proszę kolejnego świadka na salę.

**Strażnik:** HO no tu kolego, zapraszam.

**Świadek2(zaaa):** Nazywam się... . Mam roczne dziecko i do 6mies życia karmiłam go tylko i wyłącznie mlekiem, dziecko prawidłowo się rozwijało, rosło i przybierało na wadze jak trzeaaaa.

Mam też dziecko w wieku szkolnym które wypija codziennie pół litry słodkiego mleka, a do tego w szkole do której uczęszcza, jest akcja pt. "szklanka mleka" i każde dziecko dostaje kartonik i jak do tej pory nie zauważyłam żadnych zaburzeń ani alergii czy innego rodzaju problemów. Z tego powodu bardzo się cieszę, że dzieci mają taką możliwość, bo pracując i utrzymując dom nie zawsze jestem w stanie sprawdzić i dopilnować aby dzieci nie zapomniały o piciu tak ważnego i wartościowego napoju.

**Prokurator:** Ale w mleku występują żywe kultury bakterii. Wiele z nich wyspecjalizowało się w niszczeniu rodzaju ludzkiego. Powodem obecności bakterii patogennych są: choroba zwierzęca, kontakt zwierzęcia z chorym człowiekiem, brak higieny doju i przetrzymywania mleka.

**Obrońca:** Wysoki sędzie, w słowach Pana prokuratora jest wiele prawdy. Rzeczywiście wśród bakterii są drobnoustroje, jednakże te występujące w mleku są nieszkodliwe, występują tam naturalnie i wręcz wskazane jest ich spożywanie, szczególnie podczas terapii antybiotykowej.

**Prokurator:** Bakterie to zło!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! I koniec dyskusji.

**Sędzia:** Co tu się dzieje do jasnej anieli, proszę nie podnosić głosu, bo inaczej pogadamy!:) Na sale prosimy kolejnego świadka.

**Świadek3(przeciw):** Nazywam się... . Pszeee Pani jak to mówią „ Najpierw masa później masa i na koniec jeszcze raz masa...” ale

wysoki sędzie bez przesady ja nie mogę do domu wejść bo drzwi mi stoją na drodze...

**Sędzia:** Co Pan chce przez to powiedzieć?

**Świadek:** No, bo jak patrzę w dół, to ja, eee...no, stóp nie widzę...

**Sędzia:** Proszę na salę jeszcze jednego świadka.

**Świadek4(przeciw):** Jestem... . No więc ze mną to jest tak, że żyły i tętnice mam zatkane takim, takim...no...cho- cho- chole-esterolem. I mam złe krążenie w ogóle i wieczorem mam takie pa- pa- pa- alpitacje.

**Prokurator:** Tłuszcz w mleku jest pochodzenia zwierzęcego. Należy go unikać, ponieważ powoduje nadwagę i zwiększenie ilości cholesterolu. Picie mleka sprzyja miażdżycy i chorobom serca. Jeśli ktoś nie może zrezygnować z tego napoju – powinien przejść na mleko...(pauza na zbudowanie napięcia)...odtłuszczone!!

**Mleko:** Jak można kopać leżącego tzn. spływającego...

**Sędzia:** Spokój mi tu. Czy obrońca ma coś do powiedzenia?

**Obrońca:** No cóż... Jeśli chodzi o związek pomiędzy spożywaniem produktów mlecznych a wysokim ryzykiem wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych to nie ma jednoznacznych dowodów, aby tak

było. Uważa się, że mleko może mieć takie same właściwości podwyższania cholesterolu

**Prokurator:** Czyli zgadza się pan z tym, że mleko ma wpływ na przebieg choroby miażdżycowej!!

**Obrońca:** Tak...znaczy, NIE!!

**Prokurator:** Pan obrońca ewidentnie zgadza się ze stwierdzeniem, że mleko jednak JEST szkodliwe dla zdrowia. Proszę to zaprotokołować!!

**Obrońca:** Sprzeciw! Proszę o udzielenie mi głosu.

**Sędzia:** Udzielam głosu.

**Obrońca:** (odetchnął z ulgą) Niektóre przetwory mleczne, szczególnie fermentowane za pomocą specyficznych szczepów bakterii, mają wpływ na obniżenie cholesterolu i ciśnienia. Mleko o mniejszej zawartości tłuszczu wspiera jego redukcję, nie powodując uszczerbku masy mięśniowej. Dzieci nie powinny pić mleka odtłuszczonego. Tłuszcz jest dla rozwijającego się organizmu ważnym źródłem energii oraz dostarcza nasyconych i nienasyconych kwasów tłuszczowych niezbędnych do prawidłowego rozwoju mózgu.

**Sędzia:** Dziękuję. Świadkowie mogą usiąść. Czy któraś ze stron chciałaby jeszcze kogoś zaprosić?

**Prokurator:** Mam pokrzywdzonego. Proszę go zaprosić.

**Obrońca:** „Zaprosić?” Na co? Na imprezę?! Chyba „poprosić”



**Prokurator:** POPROSZĘ pokrzywdzonego na salę.

**Świadek5(starsza kobieta; przeciw):** Od dziecka piję mleko, jedną szklankę dziennie, tak jak lekarze i specjaliści nakazali... teraz na starość to mi tak w kościach chrupie, stawy mi strzelają i w krzyżach mnie łupie!!

**Obrońca:** Ale w pani wieku to chyba normalne.

**Świadek5:** NAZYWA MNIE PAN STARĄ???



**Sędzia:** Spokój!! Panie obrońco udzielam panu kary zapłacenia grzywny w wysokości 500 orzeszków ziemnych za upokorzenie świadka.



**Obróńca:**



**Prokurator:**

**Sędzia:** Czy obrońca chciałby coś dodać?

**Obróńca:** No.....Mleko to najbogatsze źródło łatwo przyswajalnego wapnia. Człowiek przyswaja z mleka krowiego aż 80 proc. tego pierwiastka, gdy dla porównania z mleka sojowego 13 proc. Oprócz wapnia, mleko zawiera wiele cennych biopierwiastków jak fosfor, potas, magnez, cynk, selen, kobalt, mangan, jod oraz fluor.

**Prokurator:** Ja i tak zostanę przy swoim...

**Sędzia:** Może teraz zapytamy krewnego oskarżonego czyli dobrze nam znanego Mr. Kefira.

**Mleko:** Miszczu, zaopiekuj się proszę moją rodziną, kartonem tetrapakiem, oraz moim pieskiem twarożkiem. Proszę, bo czuje że mój czas fermentacji nadchodzi...

**Kefir:** Schwagier, spokojnie, tak łatwo nas nie łykną, easy djud, jeszcze sobie chlapniemy tłuszczuk ten mocniejszy 3%.

**Sędzia:** To nie posiedzenie rządu tylko rozprawa, jeszcze raz, a Was zeemulgujemy!



**Kefir:** Przepraszam, ale po prostu jest mi bardzo kwaśnie że mojego ziomala z supermarketu zamykają, ale no przedstawię fakty. Więc tak jestem musującym napojem z mleka fermentowanego, zawierającym charakterystyczną mikroflorę ziaren kefirowych, zaliczają mnie do produktów mleczarskich o najwyższych właściwościach odżywczych i najstarszych w grupie mlecznych napojów fermentowanych. Mam przyjemny, orzeźwiający smak. Jestem naturalnym probiotykiem.

Na pewno wysoki sąd lubi w lecie ziemniaczki i do tego schłodzony kefirek, młodzież uwielbia mnie wlewać do truskawek i wtedy mi się tak kręci w głowie jak kręcą tym czymś...





**Sędzia:** Ale do rzeczy proszę, do rzeczy!

**Kefir:** Znam mleko od samego udoju, i wiem na jego temat wszystko, ponieważ ja jestem z niego stworzony. Wysoki sędzie, wyobraź sobie sąd życie bez mleka, beze mnie, bez jego przetworów? Zabraknie wtedy wszystkiego, dosłownie wszystkiego mleko jest pożyteczne, jest potrzebne, do większej ilości potraw, ciast, koktajli, co będzie bez niego...

**Sędzia:** Dziękujemy, strony przyjęły? Jakież wnioski?

**Prokurator/obrońca:** Nie, dziękuję.

**Sędzia:** W takim razie proszę poprosić Panie Władku dziś już ostatniego świadka na salę, który miejmy nadzieję rozstrzygnie całą tą sprawę.

**Dietetyk:** Witam Państwa, nazywam się... . Jestem dietetykiem już 6 rok, układam codziennie wiele jadłospisów i diet, dla różnych osób z nadwagą, niedoborem wapnia czy też z innymi przypadkami.

Wysoki sędzie, nie można ułożyć jadłospisu bez udziału mleka, to jest pewne, każda dieta musi zawierać mleko, produkt mleczny i to w znacznej ilości, zaraz wyjaśnię dlaczego.

Spożycie mleka i produktów mlecznych jest bardzo ważne w profilaktyce osteoporozy i zapobieganiu złamaniom kości. Najnowsze badania przeprowadzone na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku, wykazują związek między dietą pozbawioną mleka i produktów mlecznych, a liczbą złamań u dzieci i młodzieży do 20 roku życia. Wynika z nich, że grupa na diecie bezmlecznej narażona jest na 4-krotnie wyższe ryzyko wystąpienia złamań. Nowe badania amerykańskie przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Harvarda wykazały, że kobiety przed menopauzą, które spożywają większe ilości wapnia i witaminy D mogą być rzadziej (o ok. 40%) narażone na raka piersi. Dieta bogata w wapń sprawia, że u kobiet powyżej 45. roku życia rzadziej występuje też zespół metaboliczny, który charakteryzują takie nieprawidłowości, jak otyłość, zmiany miażdżycowe czy nadciśnienie. Inne badania dowodzą, że dieta zawierająca niskotłuszczowe produkty mleczne może u kobiet obniżyć ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 nawet o 21%.

Witamina A. Wytwarzana przez organizm krowy z karotenu pobieranego z paszą. Następnie z krwią transportowana jest do gruczołu mlekowego. Witamina A gromadzona jest głównie w tłuszczu mleka; zawiera on 0,002% witaminy A i 0,0001% karotenu.

Witamina D. Powstaje w organizmie zwierzęcia lub bezpośrednio w mleku, a nawet w paszy: ze steroli pod wpływem promieni UV. W mleku obecny jest cholesterol w ilości 0,012% i w witaminę D może się on przekształcać przez naświetlenie mleka lub po spożyciu.

Witamina E (tokoferol). Jej źródłem jest pasza zadawana krowie. Dlatego w sezonie pastwiskowym mleko jest bogatsze w witaminę E niż w sezonie zimowym.

Witaminy z grupy B. Są wytwarzane przez mikroflorę (drobnoustroje) w żwaczu i jelitach.

pH świeżego mleka powinno mieścić się w przedziale 6,5-6,7.

Uważajmy na hasła typu „bez konserwantów” – żadne mleko ich nie ma; „bez sztucznych dodatków” – do mleka niczego się nie dodaje; „naturalne”, „z najczystszych terenów Polski” – jeśli na opakowaniu nie ma certyfikatu ekologicznego, to krowa która dała to mleko nawet nie widziała pastwiska; „czyste”, „można pić prosto z kartonu”, „wysoka czystość mikrobiologiczna” – mleko zawsze musi być czyste, każde można pić prosto z opakowania. Wybierajmy mleko świeże, czyli pasteryzowane w temperaturze niższej niż 71,7 stopni C, ponieważ zawiera ono więcej witaminy i kwasu foliowego, w odróżnieniu od mleka UHT (Ultra High Temperature), gdyż jest ono sterylizowane (także z witamin) w temperaturze nie niższej niż 135 stopni C.

Wszyscy na zakończenie: Dziękujemy za uwagę.