

Mõned küsimused piima kohta

Prantsuse teadlane Yves Delatte (vt ka Eesti Ekspress 12. novembris 2009) ütles oma loengul Tallinas 5. detsembril 2009, et pastöriseeritud piimast inimorganism kaltsiumi ei omasta. Kuna olen osteoporooshaige ja mul on soovitatud juua iga päev vähemalt ½ liitrit piima, siis oli see sõnum tõesti ehmata. Järelkult ma poepiimast vajalikku kaltsiumi ei saa!

Lisaks on selgunud, et ka kõik piimatooted – kohupiim, juust, jogurtid – valmistatakse pastöriseeritud piimast. Kuidas siis saada organismile vajalikku kaltsiumi?

Piimas on ju ka teisi organismile vajalikke komponente. Milliseid aineid pastöriseeritud piimast üldse omastatakse? Ja kui sealt paljusid (või ka ühte väga olulist) ainet ei omastata, siis milleks seda pastöriseerimist tarvis?

Praegu saab ju piima jahutada, nii et see kuidagi isegi hapuks ei taha minna. Kas ei tuleks mõelda juustu, kohupiima jt piimatoodete valmistamisele pastöriseerimata piimast?

L. M.

Vastab

Tallinna tehnikaülikooli toiduinstituudi
direktor professor

RAIVO VOKK

Teadlast ja tema teadlasetöö väärtust iseloomustavad kõige paremini teadusajakirjanduses ilmunud publikatsioonid, mis valminud uurimistööde tulemuste põhjal. Yves Delatte'i puhul on tulemus selles osas peaaegu null.

Vastupidise näite tooksin hea kolleegi Tartu ülikooli professori Mihkel Zilmeri kohta – igal aastal palju sisulisi publikatsioone eelretsenseeritavates ajakirjades ja seda just ka samadel teemadel! Pean silmas probiootikume, pean silmas antioksidantsust ja uuringuid soolestiku mikrofloora osas.



REPRO

Samas paljud meediaväljaanded iseloomustavad Yves Delatte'i kui "meedias palju kajastust leidnud ja avaldanud" pika kogemusega bioloog! Ikka ja jälle tekivad uued ja uued huvigrupid, kes vaimustuvad "tervendajatest". Reklaam on hea ja inimesed usuvad! Eks see ole iga inimese vaba tahte väljendus. Ka usk ravib.

Keegi USA toitumisspetsialist oli väitnud, et lehmapiima ei peaks inimesed tarbima, kuna lehmad ei joo piima! Huvitav oleks teada, kas samast vallast on ka "tuntud prantsuse teadlase" Yves Delatte'i väide kaltsiumi mitteomastatavuse kohta pastöriseeritud piimatoodetest?

Iga lugeja, kes antud teema vastu huvi tunneb, võib lugeda mõnd teadusartiklit selle kohta, kuidas kaltsiumi omastatavusele mõjub piima termiline töötlus, seda erinevate režiimidega jms. Kuskil pole diskussioonis ning järeldustes öeldud, et kaltsiumi inimorganism nendest toodetest ei omasta.

Vastuseks lugeja küsimustele, ütleksin lühidalt ja rahustavalt, et mitmekülgse toiduga, kust organism saab kaltsiumi omastamiseks vajalikud ühendid, kust ei puudu ka piimatooted (üks paremaid kaltsiumi allikaid koos kaltsiumi omastamiseks vajalike üksikkomponentidega), ja igapäevase füüsilise aktiivsusega hoiate end parimas vormis!

Kui lugeja eelistus on pastöriseerimata piim ja seda eelkõige maitse poolest, siis ka selline variant on müügil liitrites ämbrikestes.

Maitsvat kohupiima saate ka kodusel teel ise kergesti valmistada, kui millegipärast ei sobi tööstuse pakutavad variandid.