



# Η συνωμοσία του γάλακτος

Σήμερα, που η εικόνα της κοπέλας με τα ηδονικά μισόκλειστα μάτια και το απολαυστικό κουταλάκι με το γιαούρτι στα μισάνοιχτα χείλη, έχει πλέον αποτυπωθεί στο μυαλό μας, **τι θα λέγατε σε κάποιον που θα υποστήριζε ότι η κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών είναι υπεύθυνη, λ.χ., για την... οστεοπόρωση;**

του **Πρωταγόρα (\*)**

**Ε**πειδή το γάλα και τα παράγωγά του –τυριά, γιαούρτι, κρέμες, κλπ– είναι πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής των δυτικών κοινωνιών και μάλιστα μεγάλο μέρος της, είναι φυσικό ένα άρθρο το οποίο αμφισβητεί την οφέλεια του γάλακτος

(\*) Τα στοιχεία του ιατρού/συγγραφέα του άρθρου βρίσκονται στη διάθεση του περιοδικού

και επσημαίνει τους κινδύνους από την υπερβολική χρήση των γαλακτοκομικών προϊόντων, να προκαλέσει ποικίλες αντιδράσεις. Ιδιαίτερα μάλιστα στις μέρες μας, που μία στις τρεις διαφημίσεις στην τηλεόραση αφορά σε κάποιο προϊόν γάλακτος...

Πρέπει λοιπόν από την αρχή να τονίσουμε, αφ' ενός ότι όλα τα στοιχεία του άρθρου προέρχονται από συγκεκριμένες έρευνες και υπάρχουν στη σχετική βιβλιογραφία και αφ' ετέρου ότι το άρθρο αποσκοπεί στο να προβληματίσει σε σχέση με την **υπερβολική προβολή και, κατ' επέκταση, χρήση** του γάλακτος και των προϊόντων του. Η ελληνική κοινωνία παραδοσιακά διατηρεί ένα μεγάλο «σεβασμό» στο γάλα και στα παράγωγά του (ιδιαίτερα στο πρόβιο), ως είδος διατροφής. Το άρθρο αυτό δεν επιδιώκει να κλονί-

σει αυτή την σχέση, αλλά να ευαισθητοποιήσει τον καταναλωτή απέναντι στην **υπερβολική χρήση**, αγελαδινού κυρίως, γάλακτος και στις **συνθήκες παραγωγής του**, ώστε όλα να κινούνται μέσα σε ελεγχόμενα από την Πολιτεία πλαίσια και σε υγιείς κανόνες.

Εξάλλου το περιοδικό οφείλει μόνον να κοινοποιήσει τα εν λόγω στοιχεία για το γάλα που, συνήθως δεν γίνονται γνωστά στο κοινό, προτρέπει όμως έντονα τον αναγνώστη να μην περιοριστεί στα συμπεράσματα αυτού του άρθρου και να ερευνησει περαιτέρω ο ίδιος, απευθυνόμενος στους αρμόδιους φορείς –βιομηχανίες γάλακτος, υπουργείο υγείας, μη κυβερνητικούς οργανισμούς όπως η Greenpeace, κλπ– γιατί ο ενήμερος πολίτης και καταναλωτής είναι ο κύριος παράγοντας σωστού προϊόντος.

**Τ**ο γάλα είναι η ολόλευκη τροφή που είναι συνδεδεμένη στο μυαλό όλων μας με την αγνότητα, τη φυσική διατροφή και την υγεία. Το γάλα που μας μεγάλωσε και που παρουσιάζεται ως η μια από τις ιδανικότερες και τελειότερες τροφές για τον άνθρωπο. Το γάλα που έχει όλα τα θρεπτικά και ζωτικά στοιχεία που χρειάζεται ο οργανισμός μας, για να λειτουργούν σωστά τα κύτταρά μας. Που είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Και, βέβαια, το γάλα που είναι πλούσιο σε ασβέστιο και γι' αυτό απαραίτητο τόσο για την ανάπτυξη, όσο και για τη διατήρηση της υγείας των οστών μας.

Αυτά θα δούμε σε κάθε διαφήμιση γαλακτος ή θα διαβάσουμε σε άρθρα για τη διατροφή σε διάφορα περιοδικά ή και σε όλα σχεδόν τα διατροφολογικά βιβλία. Ακόμα, στις εκπομπές με θέματα υγείας θα ακούσουμε τους ειδικούς σε θέματα διατροφής να μας συμβουλεύουν πως το καθημερινό μας διαιτολόγιο θα πρέπει να περιλαμβάνει γάλα και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα. Και τέλος, κάθε παιδίατρος δεν θα παραλείψει να τονίσει τη σημασία του γαλακτος για τη σωστή ανάπτυξη ενός παιδιού, όπως και ο προσωπικός μας γιατρός που θα μας συμβουλευθεί πως, αν θέλουμε να αποφύγουμε την οστεοπόρωση, θα πρέπει να πίνουμε καθημερινά γάλα.

Απλά και μόνο το γεγονός ότι υπάρχει αυτή η σχεδόν απόλυτη ομοφωνία για τη σημασία του γαλακτος ως τροφής, είναι κάτι που αν το προσέξουμε θα πρέπει να μας κινητήσει υποψίες. Ξέρετε κάποια άλλη τροφή που όλοι οι ειδικοί να ομοφωνούν στο θέμα της σημασίας της; Αν δει κανείς το θέμα από αυτή την πλευρά, γίνεται αμέσως φανερό πως κάποιοι και για κάποιους δικούς τους λόγους, προσπαθούν να μας κάνουν συστηματικούς καταναλωτές γαλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων. Είτε υπνωτισμένους, είτε «συνειδητούς». Και σε μεγάλο βαθμό το έχουν καταφέρει...

Εσείς έχετε ποτέ αναρωτηθεί πως αν το γάλα είναι στην πραγματικότητα τόσο ωφέλιμο για την υγεία μας όσο θέλουν να μας το παρουσιάζουν, πώς είναι δυνατόν να παραμένουν υγιείς τόσο και τόσο λαοί, π.χ. της Ανατολής, που δεν πίνουν γάλα; Έχετε ποτέ αναρωτηθεί για το αν όντως η κατανάλωση γαλακτος είναι απαραίτητη για την αποφυγή της οστεοπόρωσης, τότε γιατί οι γιαγιάδες μας στα χωριά που δεν έπιναν όσο γάλα πίνει μια σημερινή γυναίκα δεν πάθαιναν οστεοπόρωση;

Και, ακόμα, σας έχει περάσει από το μυαλό πως το «γάλα» δεν είναι μία τροφή αλλά πολλές, με διαφορετικές μεταξύ τους θρεπτικές αξίες, ανάλογα με το θηλαστικό που το παράγει; Πως υπάρχει το ανθρώπινο γάλα, το αγελαδινό γάλα, το πρόβειο γάλα, το κατσικίσιο γάλα, κ.λπ.; Ή πως όλοι οι συνειρημένοι έχουμε καταγράψει ασυνείδητα ως βρέφη και παιδιά για τη σημασία της πρώτης μας τροφής-του γαλακτος που μας έθρεψε και μας μεγάλωσε- αφορούν είτε το ανθρώπινο γάλα, είτε ένα τεχνητά παρασκευασμένο

γάλα που έχει υποστεί ειδική επεξεργασία, για να μοιάζει με το ανθρώπινο στη σύστασή του;

Ο Robert M. Kradjan, M.D., έκανε μια επισκόπηση των άρθρων που αφορούσαν το γάλα και είχαν δημοσιευθεί σε αναγνωρισμένα επιστημονικά περιοδικά από το 1988 έως το 1993. Βρήκε συνολικά 2700 άρθρα. Στα άρθρα αυτά, όπως ο ίδιος αναφέρει, «κανείς από τους συγγραφείς δεν αναφέρεται στο γάλα ως μια εξαιρετική τροφή που δεν προκαλεί προβλήματα υγείας ή παρενέργειες και βέβαια, πολύ περισσότερο, κανείς από τους συγγραφείς των 2700 άρθρων δεν αναφέρεται στο γάλα ως την τέλεια τροφή, όπως μας έχουν κάνει να πιστεύουμε οι εταιρίες γαλακτοκομικών προϊόντων».

Σε αυτά τα άρθρα δημοσιεύονται αναφορές για προβλήματα υγείας όπως κολικούς, ερεθισμούς ή και αιμορραγίες ακόμα του εντέρου που προκαλούνται από την κατανάλωση γαλακτος, αλλεργικές αντιδράσεις σε βρέφη και παιδιά, καθώς και διάφορες μολύνσεις από μικρόβια ή ιούς. Ακόμα, για το ότι στο γάλα μπορεί να βρεθούν μια σειρά από γνωστές κακοσμητικές για την υγεία ουσίες όπως ορμόνες και διάφορες επικίνδυνες χημικές ουσίες, όπως εντομοκτόνα ή παρασιτοκτόνα.

Ειδικότερα στα παιδιά, η κατανάλωση γαλακτος έχει συνδεθεί με αλλεργίες, ωτίτιδες και αμυγδαλίτιδες, άσθμα, νυκτερινή ενούρηση, κολικούς και νεανικό διαβήτη. Στους δε ενήλικες, συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο πρόκλησης καρδιαγγειακών παθήσεων, αρθρίτιδας, αλλεργιών, φλεγμονών των ιγμόρειων και καρκίνου!..

Το γεγονός πάντως παραμένει πως πάρα πολλές έρευνες που έχουν δημοσιευθεί σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά, δείχνουν πως το -αγελαδινό συνήθως- γάλα έχει αρνητικές επιπτώσεις και δυσμενή επίδραση στην ανθρώπινη υγεία. Γιατί ο μέσος καταναλωτής δεν είναι ενημερωμένος για το γεγονός αυτό; Γιατί επικρατεί τέτοια παραπληροφόρηση; Γιατί τόσο οι γιατροί όσο και οι διατροφολόγοι συνιστούν να πίνουμε καθημερινά γάλα; Αυτά τα «γιατί» είναι σχετικά δύσκολο να απαντηθούν τεκμηριωμένα.

Ωστόσο, υπάρχει ένα ακόμα «γιατί» που η απάντησή του είναι πραγματικά αυτονόητη. Γιατί, ενώ υπάρχουν τόσες έρευνες που δείχνουν πως το γάλα μπορεί να προκαλέσει πολλά προβλήματα υγείας, η συστηματική και εκτεταμένη διαφήμιση συνεχίζει να το παρουσιάζει ως μια από τις καλύτερες και σημαντικότερες τροφές για τον άνθρωπο;

### Γάλα και παιδιά

Όλοι μας σχεδόν είμαστε πεπεισμένοι ότι το γάλα αποτελεί την πιο σημαντική τροφή για την υγεία των παιδιών. Και αν τυχόν στο παιδί μας (ή το ανήψι μας) δεν αρέσει το γάλα και αρνείται να το πει, ανησυχούμε μην τυχόν και κινδυνεύσει η υγεία του! Είμαστε θύματα της παραπληροφόρησης και της προπαγάνδας των εταιρειών γαλακτοκομικών προϊόντων που, θέλοντας να ανεβάσουν τον αριθμό των πωλήσεων των προϊόντων τους, μας έχουν πείσει (το τρομοκρατήστε! θα ήταν

ίσως η σωστότερη λέξη), ότι, για να είναι τα παιδιά μας υγιή, πρέπει να πίνουν καθημερινά γάλα. Όμως, η αλήθεια, είναι αρκετά διαφορετική.

Και ας τη δούμε ξεκινώντας από τα βρέφη. Η πραγματικότητα είναι πως «τα βρέφη που καταναλώνουν αγελαδινό γάλα έχουν 14 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να πεθάνουν από επιπλοκές διάρροιας και 4 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να πεθάνουν από πνευμονία, σε σχέση με τα βρέφη που τρέφονται με μητρικό γάλα. Ακόμα, ένας παράγοντας που έχει συνδεθεί με το σύνδρομο αφινιδίου θανάτου των βρεφών είναι η δυσανεξία και η αλλεργία στο αγελαδινό γάλα». Αυτό, τουλάχιστον, αποτελεί το εύρημα της μελέτης που δημοσιεύθηκε σε ένα από τα πιο αναγνωρισμένα ιατρικά περιοδικά, το *The Lancet*, τον Νοέμβριο του 1994. Ο παιδίατρος σας, έχει υπ' όψιν του το άρθρο αυτό;

Ωστόσο, δεν αρκεί το να θηλάζουν τα βρέφη για να είναι προστατευμένα από τις πιθανές δυσμενείς επιδράσεις του αγελαδινού γαλακτος. Θα πρέπει να το αποφύγουν και οι μητέρες τους που τα θηλάζουν! Και αυτό γιατί με τον θηλασμό μεταφέρονται στο παιδί είτε κάποια αντιγόνα του αγελαδινού γαλακτος, είτε κάποια αντισώματα που η ίδια μητέρα έχει προς το αγελαδινό γάλα. Για το εν λόγω θέμα έχουν πραγματοποιηθεί πολλές μελέτες, όπως για παράδειγμα αυτή που δημοσιεύθηκε το 1983 στο *Pediatrics*, η οποία έδειξε ότι στα βρέφη που τρέφονται με μητρικό γάλα, η εκδήλωση κολικών συνδέεται με την κατανάλωση αγελαδινού γαλακτος από τη μητέρα τους!

Και ας περάσουμε στα παιδιά. Σύμφωνα με την *American Academy of Allergy, Asthma and Immunology*, το (αγελαδινό) γάλα αποτελεί την πρώτη και τη σημαντικότερη αλλεργιογόνο τροφή για τα παιδιά.

### ΔΗΛΩΣΗ ΑΠΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΥΘΥΝΩΝ

**ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΑΡΘΡΟΥ**  
Για λόγους Νομικής Προστασίας διευκρινίζεται ότι:

Τα όσα αναφέρονται στο παρόν άρθρο αναφέρονται για ενημερωτικούς και μόνο λόγους του αναγνωστικού κοινού, για ένα θέμα το οποίο έχει λάβει σημαντικές διαστάσεις, ιδίως στις ΗΠΑ. Ένα μέρος από τα στοιχεία που αναφέρονται αφορούν μόνον στις ΗΠΑ και όχι στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Τα στοιχεία που παρουσιάζονται στο άρθρο αυτό έχουν ληφθεί από τις αναφερόμενες πηγές. Οι όποιες θέσεις παρουσιάζονται στο άρθρο αποτελούν θέσεις των συγγραφέων των πηγών, οι οποίες μεταφέρονται για λόγους ενημέρωσης του κοινού, χωρίς απαραίτητα να αποτελούν και τις θέσεις του συγγραφέα ή του περιοδικού.

Τα όσα αναφέρονται για το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα κατ' ουδένα τρόπο δεν αποτελούν προτροπή για κατανάλωση ή προτροπή για αποφυγή της κατανάλωσης οιοδήποτε είδους γαλακτος ή γαλακτοκομικών προϊόντων.

Τα όσα αναφέρονται και σχετίζονται με παθήσεις ή με θέματα υγείας ή με κινδύνους για την υγεία, κατ' ουδένα τρόπο δεν αποτελούν διατροφικές συμβουλές ή ιατρικές συμβουλές ή γενικότερα συμβουλές για θέματα υγείας, μόνος αρμόδιος για τις οποίες είναι ο προσωπικός γιατρός ή ο παιδίατρος ή ο διαιτολόγος αντίστοιχα, του κάθε αναγνώστη

Και υπολογίζει πως πάνω από τα μισά παιδιά των Η.Π.Α. έχουν κάποια μορφή αλλεργική αντίδραση στο γάλα. Στην Ελλάδα;

Μια συχνή εκδήλωση της αλλεργίας στο γάλα και στα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι η αυξημένη έκκριση βλέννας (μύξας), που μπορεί να οδηγήσει σε βήχα, βρογχίτιδα, άσθμα, πνευμονία και μολύνσεις των αυτιών. Συμπτώματα που περνάνε μόλις διακοπεί ή περιοριστεί η κατανάλωση αγελαδινού γάλακτος. Άλλωστε, μια βρετανική μελέτη κατέληξε στο ότι το 93% των παιδιών που είχαν άσθμα και ρινίτιδα και στα οποία διαγνώθηκε αλλεργία στο αγελαδινό γάλα, παρουσίαζαν ή μη τα συμπτώματα της πάθησής τους, ανάλογα με το αν έπιναν γάλα ή όχι. Στο δικό σας παιδί που συχνά παρουσιάζει επεισόδια άσθματος, ρινίτιδας ή ωτίτιδας, ο παιδίατρός σας έχει ζητήσει την εξέτασή του για τροφική αλλεργία στο γάλα; Έχει συζητήσει τίποτα μαζί σας σχετικά με την κατανάλωση γάλακτος από το παιδί;

Εκτός όμως από διάρροια, **το γάλα μπορεί να προξενήσει στα παιδιά και χρόνια δυσκοιλιότητα**, όπως έδειξε μια μελέτη των Montalto, Florena, Tumminello, Soresi, Notarbartolo και Carroccio, οι οποίοι ερεύνησαν τις περιπτώσεις 65 παιδιών που υπέφεραν από χρόνια δυσκοιλιότητα και είχαν υποβληθεί σε θεραπεία με καθαρτικά, χωρίς ανταπόκριση. Αρκεί να σταματούσαν να πίνουν γάλα και μαζί σταματούσε και η δυσκοιλιότητά τους.

Ένα συχνό πρόβλημα στα παιδιά είναι η έλλειψη σιδήρου και η αναιμία. Η κατανάλωση γάλακτος έχει συσχετισθεί με την έλλειψη αυτή με δύο τρόπους. Πρώτον, το γάλα όπως και τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι πηγές φτωχές σε σίδηρο και γι' αυτό, εάν κάποιος τρέφεται κατά βάση με αυτές, δεν καλύπτει τις ανάγκες του. Ακόμα, **όταν τα γαλακτοκομικά προϊόντα καταναλώνονται μαζί με τροφές που είναι πλούσιες σε σίδηρο, εμποδίζουν την πρόσληψή του από τον οργανισμό**. Γι' αυτό άλλωστε και οι γιατροί, όταν χορηγούν σ' έναν ασθενή οκενάσματα σιδήρου, του συνιστούν να τα παίρνει σε μια χρονική απόσταση δύο ή τριών ωρών, πριν ή μετά από την κατανάλωση γάλακτος ή γαλακτοκομικών προϊόντων...

Ο δεύτερος λόγος που το γάλα έχει συσχετιστεί με την πρόκληση αναιμίας από έλλειψη σιδήρου είναι ότι, λόγω αντιδράσεων των κυττάρων του εντέρου στις πρωτεΐνες του γάλακτος, προκαλούνται μικρές αιμορραγίες στο επιθήλιο του εντέρου, με αποτέλεσμα την απώλεια αίματος και –κατά συνέπεια– αυξημένες ανάγκες σε σίδηρο για την αποκατάστασή του.

Ενδεικτικά, παραθέτουμε μια μελέτη που δημοσιεύθηκε το 1982 στο *Journal of Pediatrics*. Σύμφωνα με τους ερευνητές που την εκπόνησαν, «*τα βρέφη που τρέφονται με αγελαδινό γάλα κατά τη διάρκεια του δεύτερου εξαμήνου της ζωής τους μπορεί να έχουν μια απώλεια αίματος της τάξης του 30% από την εντερική οδό και μια σημαντική απώλεια σιδήρου κατά την αρόδωση*». Το πώς μπορεί να αντιμετωπισθεί αυτό το πρόβλημα υγείας

μοιάζει να είναι φανερό, αλλά το επιβεβαιώνει και μια έρευνα που δημοσιεύθηκε τον Οκτώβριο του 1999 στο *Journal of Pediatric Surgery*: «*Σ' όλες τις περιπτώσεις η αιμορραγία σταμάτησε τελείως ύστερα από μια δίαιτα ελεύθερη από αγελαδινό γάλα*».

Μια ακόμα αντίδραση στο γάλα που μπορεί να παρουσιάσουν κάποια, ευτυχώς λιγότερα, παιδιά, είναι η εκδήλωση **νεανικού διαβήτη**. Σε μια μελέτη που έγινε σε 800 παιδιά και δημοσιεύθηκε στο *Diabetes Care* τον Αύγουστο του 1997, οι ερευνητές βρήκαν πως **η κατανάλωση αγελαδινού γάλακτος πριν από την ηλικία των 8 ετών αποτελεί ένα παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση νεανικού διαβήτη**. Σε αντίστοιχα συμπεράσματα έχει καταλήξει και η *American Academy of Pediatrics* από το 1994, ενώ ανάλογα αποτελέσματα έχουν δημοσιευθεί και σε έγκυρα περιοδικά όπως το *The Lancet* (10/96) ή το *Diabetologia* (4/94).

Και σε περίπτωση που αναρωτιέστε γιατί το γάλα μπορεί να προκαλεί διαβήτη, η απάντηση υπάρχει σε μία έρευνα που δημοσιεύθηκε στο *New England Journal of Medicine* το 1992: «*Ασθενείς με νεανικό ή ινσουλινοεξαρτώμενο διαβήτη παράγουν αντισώματα απέναντι στις πρωτεΐνες του αγελαδινού γάλακτος και υπεύθυνη φαίνεται να είναι, κυρίως, η bovine serum albumin*».

Τέλος, **διαστάσεις επιδημίας φαίνεται να παίρνουν στην κοινωνία μας οι αναπτυξιακές διαταραχές των παιδιών, όπως η διαταραχή εστίασης της προσοχής, η υπερκινητικότητα, καθώς και η διάχυτη αναπτυξιακή διαταραχή (αυτισμός)**. Πολλά στοιχεία και μελέτες **συνδέουν τις διαταραχές αυτές με την κατανάλωση (αγελαδινού) γάλακτος**, αλλά το θέμα είναι τόσο μεγάλο και ευρύ, ώστε δεν είναι δυνατόν να αναλυθεί στο παρόν άρθρο.

Ένα ερώτημα που μάλλον θα έχει γεννηθεί στη σκέψη όσων διαβάζουν το άρθρο είναι: «*Καλά μας τα λέτε, αλλά τι θα πρέπει λοιπόν να δίνουμε στα βρέφη να πίνουν*»; Ο Δρ. Frank Oski, πρώην διευθυντής του τμήματος της Παιδιατρικής στο *John Hopkins University School* είναι κατηγορηματικός: Υπάρχει μια εναλλακτική λύση: **Ο αριστερός και δεξιός μαστός μιας υγιούς μητέρας!** Αρκεί βέβαια, όπως είδαμε παραπάνω, και οι μητέρες που θηλάζουν να μην... πίνουν πολύ αγελαδινό γάλα! Να μην πίνουν γάλα και να θηλάζουν; Μα θα πάθουν οστεοπόρωση, όπως μας λένε!

### Γάλα και οστεοπόρωση: Η φοβερή αλήθεια

Οι πιο πολλές γυναίκες τρομοκρατούνται στην ιδέα να μην πίνουν γάλα, γιατί τις έχουν κάνει να πιστεύουν πως η αποφυγή του θα τους προκαλέσει μελλοντικά οστεοπόρωση. Και πώς να μην έχουν μια τέτοια αντίληψη, όταν η πλειοψηφία των γιατρών και των διαιτολόγων υποστηρίζει ότι η καθημερινή κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων είναι μια απαραίτητη προϋπόθεση για υγιή οστά λόγω της υψηλής

περιεκτικότητάς τους σε ασβέστιο;

Οι εταιρίες γαλακτοκομικών προϊόντων εκμεταλλεύονται αυτή τη θεωρία (ή μήπως αυτές την επιβάλλουν;), ώστε να πουλούν τα προϊόντα τους. Οι διαφημίσεις τους ουσιαστικά, αν το καλοσκεφτεί κανείς, μας περνάνε τεχνηέντως τον φόβο περί οστεοπόρωσης. Μέχρι και ενισχυμένα με επιπλέον ασβέστιο γάλατα έχουν παρασκευαστεί! Είναι όμως τα πράγματα έτσι; Όλα τα στοιχεία δείχνουν ότι πρόκειται για έναν ακόμη επιστημονικό μύθο, που συντηρείται –προφανώς– για ευνόητους λόγους.

Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε τον Ιανουάριο του 2001 στο *American Journal of Clinical Nutrition* εξέτασε τη διατροφή 1035 γυναικών, με ιδιαίτερη εστίαση στην απώλεια οστικής μάζας, σε σχέση με την πρόσληψη πρωτεϊνών από ζωικές και φυτικές τροφές. Τα ευρήματά της έδειξαν πως **η κατανάλωση ζωικών πρωτεϊνών σχετίζεται με αυξημένη απώλεια οστικής μάζας**. Και το γάλα είναι μια ζωική τροφή που περιέχει ζωικές πρωτεΐνες. Πιο συγκεκριμένα, «*οι γυναίκες που τρέφονται περισσότερο με ζωικές πρωτεΐνες έχουν σημαντικά περισσότερα ποσοστά απώλειας οστών απ' ό,τι οι γυναίκες που τρώνε φυτικές πρωτεΐνες... Οι γυναίκες που καταναλώνουν υψηλότερα ποσοστά ζωικής πρωτεΐνης έχουν 4 φορές υψηλότερα ποσοστά απώλειας οστών και κατάγματος του ισχίου*».

Δεν είναι όμως η μόνη μελέτη που αποδεικνύει κάτι τέτοιο. Ο Neil Nedley, M.D., στο βιβλίο του *Proof Positive* παρουσιάζει τρεις άλλες ξεχωριστές μελέτες που αποδεικνύουν το ίδιο πράγμα. Αξιοσημείωτη είναι και η περίπτωση των Εσκιμώων της Αλάσκα. Δύο πανεπιστημιακοί ερευνητές του Wisconsin, ο Ρίτσαρντ Μάζες και ο Γουόρεν Μάθερ, βρήκαν πως οι Εσκιμώοι με ηλικία μεγαλύτερη των 40 ετών, είχαν 10 με 15% μεγαλύτερη απώλεια οστικής μάζας, σε σχέση με τους λευκούς Αμερικανούς της ίδιας ηλικιακής ομάδας. Κι αυτό, παρά το γεγονός ότι με την τροφή τους έπαιρναν 2500 mg ασβεστίου ημερησίως. «*Τότε γιατί είχαν μεγαλύτερη απώλεια οστικής μάζας*;», θα αναρωτηθείτε. Η απάντηση είναι απλή: Γιατί έπαιρναν τη συγκεκριμένη ποσότητα ασβεστίου σχεδόν αποκλειστικά από τροφές ζωικής προέλευσης –τις μεγάλες ποσότητες ψαριού που έτρωγαν καθημερινά.

Και γιατί η κατανάλωση ζωικών τροφών και πρωτεϊνών αποτελεί παράγοντα που αυξάνει τον οστεοπόρωση; Η Δρ. Deborah Selmeier εξηγεί: «*Οι ζωικές τροφές περιέχουν κυρίως ουσιαστικά που μεταβολίζονται στον οργανισμό σε πρόδρομα όξινων ουσιών, προάγοντας συνθήκες οξέωσης. Η οξέωση, με τη σειρά της, διεγείρει τη δραστηριότητα των κυττάρων που αποδομούν το οστό, των οστεοκλαστών, ενώ παράλληλα αναστέλλει τη δραστηριότητα των κυττάρων που σχηματίζουν νέο οστό, των οστεοβλαστών*».

Οπότε, τελικά, η αυξημένη κατανάλωση μιας ζωικής τροφής όπως το γάλα ή τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τι συνολική επίδραση φαντάζεστε να έχει στην οστική μάζα; Ο Neil

Nedley, M.D., στο βιβλίο του *Proof Positive* είναι κατηγορηματικός: «**Η οστεοπόρωση, αντίθετα με την κοινή γνώμη, δεν έχει σχέση με την έλλειψη ασβεστίου στη διατροφή.**

Το μεγαλύτερο πρόβλημα φαίνεται να είναι οι υπερβολικές απώλειες ασβεστίου, ως αποτέλεσμα της κατανάλωσης περισσότερης ζωικής πρωτεΐνης. Δεν περιμένουμε η αμερικανική γαλακτοβιομηχανία να διαφημίσει την αλήθεια αυτή. ( ο.σ. και οι γαλακτοβιομηχανίες όλου του κόσμου, προσθέτουμε εμείς ). Χρόνια έχουν δουλέψει για να μας πείσουν ότι το να πίνουμε περισσότερο γάλα και να τρώμε περισσότερο τυρί και γαουρτί θα μας βοηθήσει να εμποδίσουμε την οστεοπόρωση.

Το γεγονός όμως είναι το εξής: Εάν η διατροφή σας είναι υψηλή σε (ζωική) πρωτεΐνη, μπορείτε να φάτε όλο το ασβέστιο που οι επιχειρήσεις των γαλακτοκομικών προϊόντων έχουν να σας προσφέρουν, με αποτέλεσμα απλά να αυξήσετε τον πιθανό κίνδυνο να αδυνατίσετε τα κόκκαλά σας και, ίσως, να αντιμετωπίσετε ένα κάταγμα στη λεκάνη αργότερα στη ζωή σας».

Και καλά για τις ζωικές πρωτεΐνες. Όμως το γάλα είναι πλούσιο σε ασβέστιο, και το ασβέστιο είναι απαραίτητο για την κατασκευή, ενίσχυση και προστασία των οστών μας, θα έσπευδε να αντιπαραθέσει ο κάθε μέσος καταναλωτής. Η απάντηση στη θέση αυτή δεν είναι απλή. **Ναι μεν το ασβέστιο είναι απαραίτητο για τα οστά, η αυξημένη όμως κατανάλωσή του φαίνεται να είναι βλαπτική**, όπως δείχνουν τα ευρήματα πολλών σχετικών μελετών.

Ενδεικτικά, μια μελέτη του Δρ. M. Νεγκοτέντ έδειξε ότι **η συχνότητα των καταγμάτων από οστεοπόρωση αυξάνει, όσο αυξάνει και η μέση ημερήσια κατανάλωση ασβεστίου!** Στις χώρες που η μέση ημερήσια κατανάλωση ασβεστίου είναι μικρότερη από 900 mg παρατηρούνται λιγότερα από 100 κατάγματα γοφών ανά 100.000 ανθρώπους, ενώ στις χώρες με μεγαλύτερη μέση κατανάλωση από 900 mg ασβεστίου ημερησίως παρατηρούνται περισσότερα από 100 κατάγματα γοφών ανά 100.000 ανθρώπους.

Χαρακτηριστική είναι ακόμα και η περίπτωση των Ασιατισσών γυναικών, οι οποίες έχουν τα μικρότερα ποσοστά κατανάλωσης γάλακτος και καταγμάτων οστεοπόρωσης (καθώς και καρκίνων του μαστού και της μήτρας, όπως θα δούμε αργότερα), και αυτό παρά το γεγονός ότι η οστική τους μάζα είναι πιο περιορισμένη. Αυτό αποδίδεται στην κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων *ισοφλαβονών*, λόγω της θέσης της σόγιας στο καθημερινό τους διατολόγιο.

Με το να πίνεις λοιπόν γάλα δεν μπορείς να προλάβεις και να αποτρέψεις την οστεοπόρωση. Θα πρέπει επιτέλους να γίνει κοινή συνείδηση ότι **η οστεοπόρωση είναι ένα πρόβλημα που δεν συνδέεται με το ποσό του ασβεστίου που εισάγεται στον οργα-**



**Δεν είναι μόνο ότι το αγελαδινό γάλα παρουσιάζει τη μικρότερη συμβατότητα με τις ανθρώπινες ανάγκες, σε σχέση με το γάλα άλλων ζώων όπως το πρόβατο ή η γίδα (της οποίας το γάλα θεωρείται το καλύτερο μετά το ανθρώπινο). Οι παλαιότεροι θυμούνται ασφαλώς ότι το γάλα της γαϊδούρας εθεωρείτο φάρμακο για πολλές περιπτώσεις.**

**Η δυνατότητα όμως της αγελάδας να παράγει πολύ γάλα έχει οδηγήσει στην προσπάθεια καθιέρωσης υπερκατανάλωσης του αγελαδινού γάλακτος, παραγνωρίζοντας τους παραπάνω παράγοντες. Ακόμη και έτσι όμως, έχει τεράστια διαφορά η κατανάλωση του γάλακτος αγελάδων ελεύθερης βοσκής από το γάλα ζώων που ζουν ακίνητα όλη τη ζωή τους σε ένα χώρο και έχουν μετατραπεί σε μηχανές παραγωγής γάλακτος (50 λίτρα την ημέρα!) με τη χορήγηση αυξητικών ορμονών και αντιβιοτικών,...**

**νισμό, αλλά από τον ρυθμό που το ασβέστιο χάνεται από τον οργανισμό.**

Θα πρέπει επίσης να γίνει ευρύτερα γνωστό και αποδεκτό από όλους το γεγονός ότι η οστική μάζα δεν αυξάνει μετά τα 35. Αυτό είναι ένα βιολογικό γεγονός που δεν δέχεται αμφισβήτηση. Η αλήθεια όμως αυτή δεν συμφέρει τις εμπορικές εταιρίες που έχουν επενδύσει στη δημιουργία του φόβου της οστεοπόρωσης, όπως εκείνες των γαλακτοκομικών προϊόντων, που έχουν επενδύσει στον μαζικό εκφοβισμό των γυναικών να πίνουν γάλα και να τρώνε γαλακτοκομικά προϊόντα σε όλη τους τη ζωή, για να μην πάθουν... οστεοπόρωση!

Η πραγματικότητα, ωστόσο, μοιάζει να είναι ότι με το να πίνει μια γυναίκα γάλα αυξάνει σημαντικά την κατανάλωση ζωικών πρωτεϊνών, λόγω της πολύ μεγάλης περιεκτικότητας του γάλακτος σε πρωτεΐνες, με συνέπεια την αύξηση της απώλειας ασβεστίου από τα ούρα. Μια ενδεικτική εκτίμηση είναι πως **η συστηματική κατανάλωση (αγελαδινού) γάλακτος οδηγεί στην αύξηση της απώλειας οστικής μάζας κατά 1 - 1,5% τον χρόνο στις μετεμμηνοπαισιακές γυναίκες!**

Μια ακόμα σημαντική παράμετρος που σχετίζεται με το ασβέστιο και το γάλα είναι το γεγονός ότι προκειμένου να γίνει σωστά και με επάρκεια η απορρόφηση του ασβεστίου από μία τροφή, θα πρέπει σε αυτή να υπάρχει και ένα άλλο ιχνοστοιχείο, το *μαγνήσιο*, σε συγκεκριμένη αναλογία ως προς το ασβέστιο. Και επειδή το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα έχουν ελάχιστα μόνον ποσά μαγνησίου, μόνο το 25% του ασβεστίου που περιέχεται σε αυτά απορροφάται από τον οργανισμό.

Αν μια γυναίκα θέλει πραγματικά να προστατευτεί από την οστεοπόρωση με τη λήψη

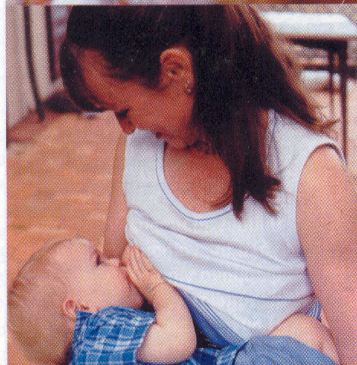
ασβεστίου, θα πρέπει να στραφεί στην κατανάλωση φυτικών τροφών που περιέχουν ασβέστιο. **Το ασβέστιο που περιέχεται στα πράσινα λαχανικά απορροφάται καλύτερα απ' ό,τι το ασβέστιο που υπάρχει στο γάλα** και επιπλέον, οι πρωτεΐνες που υπάρχουν στις φυτικές τροφές δεν οδηγούν σε απώλεια ασβεστίου, όπως οι ζωικές πρωτεΐνες.

Υπάρχουν όμως και κάποια ακόμα προβλήματα υγείας, τα οποία η επιστημονική έρευνα έχει συνδέσει με το (αγελαδινό) γάλα. Και για τα προβλήματα αυτά, το πιθανότερο είναι πως δεν θα έχετε ακούσει ή διαβάσει τίποτα. Γιατί άραγε;

Αλλά ας δούμε αναλυτικότερα κάποια από αυτά.

### **Γάλα και ακμή**

Με βάση μια κλινική μελέτη 1088 νεαρών ασθενών, την οποία διηύθυνε ο δρ. Jerome K. Fisher για πάνω από 10 χρόνια, αναφέρθηκε στην *Αμερικανική Δερματολογική Εταιρεία (American Dermatological Association)*



**Η ιερή στιγμή του θηλασμού ενός βρέφους από τη μητέρα του. Όλες οι έρευνες συμφωνούν με την πανάρχαια πείρα όλης της ανθρωπότητας: Τίποτε δεν αντικαθιστά τη διατροφή με μητρικό γάλα, κατά το πρώτο στάδιο της ζωής ενός ανθρώπου. Επί πλέον, εκτός από τέλεια τροφή, η διαδικασία λήψης του μητρικού γάλακτος από το βρέφος βοηθά στη δόμηση ενός ανθρώπου χωρίς ψυχολογικά τραύματα. Στην εποχή μας όμως, προωθείται ανεξέλεγκτα η άποψη ότι το μητρικό γάλα μπορεί να αντικατασταθεί από άλλα γάλατα –περισσότερο ή λιγότερο συμβατά με τις πραγματικές ανθρώπινες ανάγκες. Οι γιατροί χορηγούν φάρμακα στις μητέρες για να σταματήσει η παραγωγή γάλακτος από το σώμα τους, συνήθως με τη δικαιολογία της αποφυγής της επώδυνης «πέτρωσης». Αυτό το πέτρωμα του γάλακτος όμως στο γυναικείο στήθος οφείλεται ακριβώς στο ότι η μητέρα έρχεται σε ελάχιστη επαφή με το νεογέννητο μέσα στις κλινικές, πράγμα που θα επέτρεπε την άμεση κατανάλωσή του γάλακτος από το νεογνό. Η διαφήμιση φροντίζει να πείσει ότι το μητρικό γάλα δεν είναι αναντικατάστατο, ενώ η μόδα –στο όνομα της καλής εμφάνισης (για πόσο αλήθεια;) καταδικάζει έναν νέο άνθρωπο στη στέρηση της πιο πολύτιμης ψυχικής και σωματικής βάσης...**

## Έρευνα

ότι το γάλα ήταν ο κύριος παράγοντας για την πρόκληση ακμής σε ορισμένους ασθενείς. Ο δρ. Fisher διαπίστωσε πως τα σπυράκια της ακμής ελαττώνονταν σε αριθμό ή και μίκρυναν, όταν οι ασθενείς σταματούσαν να καταναλώνουν γάλα. Η γνώμη του είναι ότι το λίπος, η ζάχαρη και οι ορμόνες που περιέχουν τα γαλακτοκομικά προϊόντα συντελούν στην εκδήλωση ή την επιδείνωση της ακμής.

Μια άλλη αιτία που πιθανόν να σχετίζεται με την εκδήλωση της ακμής είναι τα υψηλά ποσοστά ιωδίνης που περιέχει το γάλα. Έτσι, αν υποφέρετε από ακμή και αν θέλετε το πρόσωπό σας να καθαρίσει απ' τα αντιαισθητικά σπυράκια, για δοκιμάστε, πέρα από το να μην τρώτε λιπαρά φαγητά και ζάχαρη, να αποφύγετε και το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Είναι πολύ πιθανόν τα αποτελέσματα να σας εκπλήξουν.

### Γάλα και υπογονιμότητα

Εάν δυσκολεύεστε να κάνετε παιδί με τον/την σύντροφό σας, αλλά οι εξετάσεις σας δεν δείχνουν να υπάρχει κάποιο πρόβλημα, είναι πιθανόν το πρόβλημά σας αυτό να οφείλεται στην κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων!

Μια από τις αιτίες που έχουν συσχετισθεί με την υπογονιμότητα είναι και η γαλακτόζη, ένα σάκχαρο που υπάρχει σε μεγάλες ποσότητες στο αγελαδινό γάλα και επιδρά δυσμενώς στο γυναικείο αναπαραγωγικό σύστημα. Το γεγονός πάντως είναι πως η μεγάλη αύξηση στην κατανάλωση των όποιων γαλακτοκομικών προϊόντων, θεωρείται από ορισμένους ειδικούς ότι μπορεί να αποτελεί έναν από τους βασικούς λόγους που τα ποσοστά υπογονιμότητας έχουν αυξηθεί τόσο τα τελευταία χρόνια.

Περισσότερες πληροφορίες για το θέμα αυτό παρέχει η μελέτη των Daniel W.Cramer, Huijan Xu και Timo Sahi με τίτλο *Milk Products and Ovarian Function Adult Hypolactasia, Milk Consumption and Age-specific Fertility*, που δημοσιεύθηκε στο *American Journal of Epidemiology* (vol.139, No.3 1994).

### Γάλα και παχυσαρκία

Θα φανταζόσασταν ποτέ ότι μια απ' τις πιθανές αιτίες του προβλήματός σας να χάσετε κιλά είναι η κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων; Κι όμως, οι περισσότεροι γιατροί και διατολόγοι έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι τροφοές πλούσιες σε λιπαρά, όπως τα γαλακτοκομικά προϊόντα, οδηγούν σε παχυσαρκία.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι τροφοές πλούσιες σε λίπη. Ένα ποτήρι πλήρες γάλα αποτελείται κατά 49% από λίπος! Και μη νομίζετε ότι τα γάλατα, τα τυριά και το τυρί cottage χαμηλών ή και καθόλου λιπαρών δεν περιέχουν λίπος. Απεναντίας, περιέχουν λίπος σε ποσοστό πάνω από 20%! Πρόκειται σαφώς για μια παραπλάνηση του κοινού από τις γαλακτοκομικές εταιρίες, οι οποίες γνωρίζοντας ότι οι περισσότεροι –και κυρίως οι γυναίκες– νοιάζονται για τη σιλουέτα τους,

αναγράφουν στις ετικέτες των προϊόντων τους ότι το τάδε γαλακτοκομικό προϊόν έχει 2% ή 0% λιπαρά κ.ο.κ.

Ο δρ. Benjamin Srock στο πασίγνωστο βιβλίο του *Baby and Child Care* είναι κατηγορηματικός: «Δεν συνιστώ τα γαλακτοκομικά προϊόντα...Τα απαραίτητα λίπη που χρειάζονται για την ανάπτυξη του εγκεφάλου βρίσκονται στα φυτικά έλαια. Το γάλα έχει ελάχιστες ποσότητες απ' αυτά τα λίπη, είναι όμως πλούσιο σε κορεσμένα λιπαρά, τα οποία μπλοκάρουν τις αρτηρίες και οδηγούν σε προβλήματα βάρους».

Το γάλα λοιπόν οδηγεί σε παχυσαρκία, αλλά και στη νέα επιδημία του αιώνα μας, Ποια; Τα καρδιαγγειακά προβλήματα.

### Γάλα και καρδιαγγειακά προβλήματα

Η πιθανότητα να έχετε ή να παρουσιάσετε ένα πρόβλημα υγείας που να έχει σχέση με το καρδιαγγειακό σύστημα είναι εξαιρετικά υψηλή. Για σκεφτείτε πόσο άνθρωποι γύρω σας έχουν «πίεση», «αρρυθμίες» ή «αρτηριοσκλήρωση». Είμαστε όλοι μας πιθανά θύματα της μεγαλύτερης επιδημίας του αιώνα. Τι θα πρέπει να κάνουμε για να προστατευτούμε για να μη γίνουμε και εμείς θύματα αυτής της σύγχρονης επιδημίας;

Όλοι μας έχουμε ακούσει τα σχετικά: κόψτε τα ζωικά λίπη, τρώτε ελαιόλαδο, πίνετε λίγο κόκκινο κρασί, ασκηθείτε και όλα θα πάνε καλά. Για τα αντιοξειδωτικά συμπληρώματα, τις βιταμίνες, τα ιχθυοστοιχεία, τα ιχθυέλαια κ.λπ., ο μέσος καταναλωτής δεν ξέρει σχεδόν τίποτα. Ίσως όμως να έχει ακούσει και για την ανάγκη της ελάττωσης της κατανάλωσης πλήρους γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων, ή για την ανάγκη της στροφής προς την κατανάλωση άπαχου γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων με λίγα ή και με καθόλου λιπαρά. Ωστόσο, οι νεότερες μελέτες δείχνουν ότι τα πράγματα δεν είναι έτσι και πως η κατανάλωση, ακόμα και του άπαχου γάλακτος, αποτελεί έναν από τους κύριους παράγοντες διατροφής που σχετίζονται με την εκδήλωση καρδιαγγειακών παθήσεων.

Σε μια μελέτη που έγινε σε 24 χώρες για τους παράγοντες που συμβάλλουν στην πρόκληση καρδιαγγειακών παθήσεων, οι μελετητές αποφάνθηκαν ότι «το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα συντελούν σε πολύ μεγάλο βαθμό στην εκδήλωση καρδιαγγειακών νοσημάτων, ενώ η ζάχαρη, οι ζωικές πρωτεΐνες και τα ζωικά λίπη έρχονται σε δεύτερη, τρίτη και τέταρτη θέση αντίστοιχα» (*Medical Hypothesis* 7: 907-918, 1981).

Το ίδιο έδειξε και μια άλλη μελέτη που έγινε σε 40 χώρες και δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση *Circulation* της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρίας (American Heart Association) όπου, μεταξύ των άλλων, αναφέρεται ότι «το γάλα και πολλά υδατοδιαλυτά γάλακτος (τα λίπη του βουτύρου, η πρωτεΐνη του γάλακτος, το ασβέστιο και η ριβοφλαβίνη), σχετίζονται θετικά με θανάτους από στεφανιαία νόσο, σύμφωνα με μελέτες σε 40 χώρες» (*Circulation*, 1993, 88 b: 2771-2779). Η αντι-

κατάσταση μάλιστα των γαλακτοκομικών λιπών από φυτικά λίπη είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση των θανάτων από στεφανιαία νόσο (Osimo Turpeinen, *Effect of Cholesterol-Lowering Diet on Mortality From Coronary Heart Disease and other Causes*, *Circulation*, 59, No. 1, 1979, 1-7).

Σε μια μελέτη επίσης που δημοσιεύθηκε στο *International Journal of Cardiology*, ερευνητές μελέτησαν επτά χώρες με υψηλή κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων και διαπίστωσαν ότι οι θάνατοι από καρδιαγγειακά αυξάνονταν, όσο αυξανόταν η κατανάλωση γάλακτος (J. Segall, *Dietary Lactose as a Possible Risk Factor for Ischemic Heart Disease: Review of Epidemiology*, *International Journal of Cardiology*, 46, No.3, 1994, 197-207). Μια άλλη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο *European Journal of Epidemiology*, βρήκε ότι η κατανάλωση γάλακτος και βουτύρου προκαλεί καρδιαγγειακές παθήσεις (A. Menotti, D. Krombhou, H. Blackburn, F. Fidanza, R. Buzina και A. Nissisen «*Food Intake Patterns and 25-Year Mortality from Coronary Heart Disease: Cross-Cultural Correlations in the Seven Countries Study*», *European Journal of Epidemiology*, 15, No 6, 1999, 507-515).

Γιατί όμως το γάλα ευθύνεται για την πρόκληση καρδιαγγειακών παθήσεων; Προφανώς, και αντίθετα με τα όσα διατείνονται οι περισσότεροι γιατροί και διαιτολόγοι, δεν φταίνει μόνο τα λίπη του. Γιατί τότε, αν πίναμε άπαχο γάλα, δεν θα υπήρχε πρόβλημα, κάτι που οι σχετικές έρευνες έχουν δείξει ότι δεν ισχύει. Ο βασικότερος ίσως λόγος φαίνεται να είναι το είδος και η ποσότητα των πρωτεϊνών και των υδατανθράκων που υπάρχουν στο (αγελαδινό) γάλα. Όπως και η μεγάλη περιεκτικότητά του σε ασβέστιο! Αλλά ας τα πάρουμε με τη σειρά.

Στο περιοδικό *Lancet* δημοσιεύθηκε μια μελέτη που αποδεικνύει ότι για τα καρδιαγγειακά νοσήματα κύριος υπαίτιος «είναι η πρωτεΐνη του γάλακτος και όχι το λίπος του» (F. Alamgir, J. Caplin, G. Cheland, M. Norell και G. Kaye, *Survival Trends, Coronary Event Rates and the Monica Project*, *The Lancet*, 354, 4 Σεπτεμβρίου 1999, σ 862-863). Το ότι για την πρόκληση των καρδιαγγειακών νοσημάτων ευθύνονται οι πρωτεΐνες του γάλακτος υποστηρίζεται και από μια μελέτη που δημοσιεύθηκε το 1980 στο ίδιο έντυπο (Davies, *Antibodies and Myocardial Infarction*, ii, 205-207), η οποία αποκάλυπτε ότι οι περισσότεροι ασθενείς που υπέφεραν από έμφραγμα του μυοκαρδίου είχαν υψηλά επίπεδα αντισωμάτων κατά των πρωτεϊνών του γάλατος, εν αντιθέσει με τα ποσοστά που βρέθηκαν σε μια συγκρίσιμη ομάδα ασθενών που δεν είχαν προβλήματα στεφανιαίας νόσου.

Επίσης, ερευνητές που μελέτησαν τη διατροφική σύνδεση με τα καρδιαγγειακά νοσήματα σε 32 χώρες, βρήκαν ότι απ' όλους τους διατροφικούς παράγοντες που μελετήθηκαν, οι υδατάνθρακες του γάλακτος παίζουν τον σημαντικότερο ρόλο στην εκδήλωση καρδιαγγειακών παθήσεων σε άτομα ηλικίας

άνω των 35 ετών και ότι το άπαχο (προσεξτε, όχι το λιπαρό) γάλα παίζει τον σημαντικότερο ρόλο στην εκδήλωση στεφανιαίας νόσου σε άτομα άνω των 45 ετών (William Grant, *Milk and Other Dietary Influences on Coronary Heart Disease*, *Alternative Medicine Review*, 3, No 4, 1998, 281-294).

Και η σειρά του ασβεστίου. Μια άλλη βασική αιτία που το γάλα συμβάλλει στην εκδήλωση καρδιαγγειακών νοσημάτων είναι η υψηλή περιεκτικότητά του σε ασβέστιο. Ναι, το ίδιο ασβέστιο που μας λένε ότι πρέπει να παίρνουμε σε μεγάλες ποσότητες για να ενισχύσουμε τα οστά μας. Χωρίς όμως να μας λένε πως το ασβέστιο στις ποσότητες αυτές φαίνεται να βλάπτει σοβαρά την υγεία του καρδιαγγειακού μας συστήματος.

Τον Μάιο του 2000 δημοσιεύθηκε στο *Medical Hypotheses* μια μελέτη που υποστηρίζει ότι «η υπερβολική κατανάλωση γάλακτος μπορεί να επιδράσει δυσμενώς στην κυκλοφορία του αίματος λόγω του υψηλού ασβεστίου που περιέχεται στο γάλα. Η υπερβολική κατανάλωση ασβεστίου μπορεί να προκαλέσει ασβεστοποίηση και σπασμό των αρτηριών, κάτι που θεωρείται ότι αποτελεί έναν βασικό παράγοντα για την πρόκληση ισχαιμίας του μυοκαρδίου».

Και κάτι ακόμα. Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν υψηλά ποσοστά ενός αμινοξέος, της *μεθειονίνης*, που μετατρέπεται σε *ομοκυστεΐνη*. Η ομοκυστεΐνη, σύμφωνα με τις τελευταίες έρευνες, είναι ένας ανεξάρτητος παράγοντας κινδύνου για την πρόκληση καρδιαγγειακών παθήσεων και η αύξησή της στο αίμα έχει συσχετιστεί με την πρόκληση στα τοιχώματα των αρτηριών των αρχικών βλαβών, που οδηγούν στη δημιουργία αρτηριοσκλήρωσης και την πυροδότηση της όλης διαδικασίας των καρδιαγγειακών παθήσεων.

Τελικά, αν νοιάζεστε για την υγεία της καρδιάς σας και των αγγείων σας, την επόμενη φορά που θα πάτε στο σούπερ-μάρκετ σκεφτείτε λίγο περισσότερο πριν αγοράσετε γάλα, είτε αυτό περιέχει όλα τα λίπη του, είτε είναι άπαχο.

### Γάλα και προγεροντική άνοια (νόσος Αλτσχάιμερ)

Παρόλα τα παραπάνω, η υψηλότερη συγκέντρωση ομοκυστεΐνης στο αίμα έχει αρχίσει να σχετίζεται με ένα ακόμα πρόβλημα υγείας, τη νόσο του Αλτσχάιμερ. Αυτό δείχνουν τα ευρήματα μιας μελέτης που δημοσιεύθηκε τον Φεβρουάριο του 2002 στο *New England Journal of Medicine*.

Πιο συγκεκριμένα, η μελέτη κατέληξε στο ότι **ο κίνδυνος για την εκδήλωση της νόσου Αλτσχάιμερ είναι διπλάσιος στους ανθρώπους που έχουν υψηλότερα επίπεδα ομοκυστεΐνης στο αίμα τους**. Και με την ανάλογη σειρά συλλογισμών, το γάλα, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας των πρωτεϊνών του στο αμινοξύ μεθειονίνη, έχει συσχετισθεί με κίνδυνο για αυξημένη ομοκυστεΐνη στο αίμα και, κατ' επέκταση, με αυξημένο κίνδυνο για νόσο του Αλτσχάιμερ.

### Γάλα και σκλήρυνση κατά πλάκας

Θα φανταζόσασταν ποτέ ότι η κατανάλωση του (αγελαδινού) γάλακτος θα μπορούσε να σχετίζεται με την κατά πλάκας σκλήρυνση; Κι όμως, μια σειρά από πρόσφατες μελέτες τείνουν να εννοχηθούν το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα ως παράγοντες κινδύνου και γι' αυτή την πάθηση.

Η σύνδεση του γάλακτος με την σκλήρυνση κατά πλάκας άρχισε με την απλή παρατήρηση πως **οι λαοί που δεν πίνουν σχεδόν καθόλου (αγελαδινό) γάλα, όπως οι Ινδιάνοι της Αμερικής και οι Ασιάτες, σπάνια παρουσιάζουν την πάθηση αυτή**. Σε αντίθεση με τους λαούς που πίνουν γάλα...

Ο John McDougall, M.D., από το 1974 είχε υποστηρίξει με άρθρο του στο ιατρικό περιοδικό *The Lancet* (12: 1061) ότι μια διαίτα με πολλά γαλακτοκομικά προϊόντα συνδέεται στενά με την εκδήλωση και εξέλιξη της σκλήρυνσης κατά πλάκας. Ο δρ. Lurthner Lidner, μετά από τη συμμετοχή του σε κλινικά πειράματα για την πολλαπλή σκλήρυνση στο *Texas A&M University College of Medicine*, συνιστά να περιορίσουμε την κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων. Ακόμα, μια παγκόσμια μελέτη που δημοσιεύθηκε το 1992 στο *Journal of Neuroepidemiology* (11: 30412) έχει αποκαλύψει πως υπάρχει σχέση ανάμεσα στην κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων (αγελαδινού γάλακτος, βουτύρου και κρέμας) και της αύξησης των εκδηλώσεων πολλαπλής σκλήρυνσης.

Τέλος, παρόμοια θέση έχει και ο Michael Doseh, M.D., και η επιστημονική του ομάδα, αλλά φτάνουν λίγο παρακάτω. Συγκεκριμένα, υποστηρίζουν ότι η πρωτεΐνη του αγελαδινού γάλακτος και τα αντισώματά που ο οργανισμός μπορεί να αναπτύξει προς αυτήν αποτελούν σοβαρό παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση είτε σκλήρυνσης κατά πλάκας, είτε διαβήτη τύπου 1 (νεανικός διαβήτης) σε άτομα που έχουν την κατάλληλη γενετική προδιάθεση.

### Γάλα και ρευματοειδής αρθρίτιδα

Υποφέρετε από πόνους στις αρθρώσεις που οφείλονται στη ρευματοειδή αρθρίτιδα; Όσο κι αν φαίνεται απίστευτο, κύριος υπαίτιος για την έξαρση των συμπτωμάτων σας πιθανόν να είναι το (αγελαδινό) γάλα.

Τον Φεβρουάριο του 2003 στην έκδοση του *Annals of Rheumatic Diseases* δημοσιεύθηκε μια έρευνα για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα που έγινε στη Σουηδία, σε μια χώρα που οι άνθρωποι καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων. Οι ερευνητές παρατήρησαν σημαντική βελτίωση στα συμπτώματα 26 ατόμων με ρευματοειδή αρθρίτιδα που, για τις ανάγκες της έρευνας, υποβλήθηκαν σε μια δίαιτα ελεύθερη από γαλακτοκομικά προϊόντα για τρεις μήνες, σε αντίθεση με την παρατήρηση καμίας βελτίωσης στα 25 άτομα που απετέλεσαν την ομάδα ελέγχου, συνεχίζοντας να

τρέφονται με την παραδοσιακή σουηδική διαίτα, πλούσια σε ζωικά και γαλακτοκομικά προϊόντα.

Ωστόσο, τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής δεν προξενούν την παραμικρή έκπληξη σε όσους παρακολουθούν τις μελέτες για το γάλα. Εδώ και δεκαετή χρόνια, από το 1985, είχε ήδη δημοσιευθεί στο *Journal of the Royal Society of Medicine* (volume 78) ότι «η νεανική ρευματοειδής αρθρίτιδα έχει σχέση με την εκδήλωση ανοσολογικής απάντησης, αλλεργίας, στο γάλα. Μετά την αποφυγή των γαλακτοκομικών προϊόντων, όλοι οι πόνοι των ανθρώπων που μελετήθηκαν για τις ανάγκες της έρευνας εξαφανίστηκαν μέσα σε τρεις εβδομάδες».

### Γάλα και πονοκέφαλοι-ημικρανίες

Ανάμεσα στα άλλα αίτια που μπορεί να προκαλούν πονοκεφάλους και ημικρανίες, περιλαμβάνεται και η κατανάλωση γάλακτος ή γαλακτοκομικών προϊόντων, εφόσον το άτομο έχει αλλεργία ή δυσανεξία σε κάποιο από αυτά. Και βέβαια, υπάρχει και η περίφημη δυσανεξία στη λακτόζη, που θα δούμε παρακάτω, και που αυτή έχει συνδεθεί επίσης με την πρόκληση πονοκεφάλων.

Μια ενδεικτική έρευνα που έχει βρει αποτελέσματα που στηρίζουν τη σύνδεση αυτή, έχει δημοσιευτεί από το 1989 στο ιατρικό περιοδικό *Pediatrics* (84, 4: 595-603) και αναφέρει ότι «τα γαλακτοκομικά προϊόντα μπορεί να παίζουν έναν σημαντικό ρόλο στην εκδήλωση ημικρανιών».

### Γάλα και καρκίνος

Η κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων αποτελεί έναν παράγοντα που προδιαθέτει και αυξάνει τις πιθανότητες της ανάπτυξης καρκίνου! Αυτό τουλάχιστον υποστηρίζουν ορισμένοι ειδικοί και δείχνουν αρκετές σχετικές μελέτες.

Ως μια πρώτη προσέγγιση, ας δούμε εκείνη του διάσημου καρκιολόγου Hans Nierper, ο οποίος από το 1985 έλεγε πως τα γαλακτοκομικά προϊόντα αυξάνουν την παραγωγή βλέννας μέσα στο σώμα, μιας βλέννας που καλύπτει τους όγκους και τους προστατεύει από το ανοσολογικό μας σύστημα. Τα φονικά κύτταρα του ανθρώπινου οργανισμού δεν μπορούν να αναγνωρίσουν πίσω από αυτή την «πανοπλία βλέννας» τα καρκινικά κύτταρα και να τα καταστρέψουν (Hans Nierper, *Revolution in Technology, Medicine and Society*, 1985). Ας δούμε όμως αναλυτικότερα κάποιες από τις συσχετίσεις που γίνονται ανάμεσα στην κατανάλωση γάλακτος και την εκδήλωση συγκεκριμένων τύπων καρκίνου.

Σύμφωνα με το *World Cancer Research Fund* και το *American Institute for Cancer Research*, έντεκα ξεχωριστές μελέτες σε ανθρώπινους πληθυσμούς έχουν συνδέσει την κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων με τον καρκίνο του προστάτη. Οι άνδρες που αποφεύγουν το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύ-

Σήμερα, στις δυτικές κοινωνίες τα περισσότερα είδη διατροφής



περιέχουν με τη μία ή την άλλη μορφή, γάλα. Είναι σαφές ότι το άρθρο αυτό θέλει να κάνει γνωστούς τους κινδύνους που έχουν επισημανθεί από πολλές

έρευνες και οφείλονται στην ανεξέλεγκτη και χωρίς μέτρο χρήση γαλακτοκομικών προϊόντων, και ιδιαίτερα αυτών που προέρχονται από αγελαδινό γάλα.

ξουν αυτή τη μορφή καρκίνου. Επιπλέον, τα αποτελέσματα του *Landmark Physicians' Health Study* σε 20.885 γιατρούς έδειξαν ότι οι άνδρες που καταναλώνουν καθημερινά δύο με δυόμισι ή περισσότερες μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων, έχουν κατά 30% περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν καρκίνο του προστάτη, απ' ό,τι οι άνδρες που καταναλώνουν λιγότερο από μισή μερίδα γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα.

Ακόμα μεγαλύτερη αύξηση των ποσοστών κινδύνου για εκδήλωση καρκίνου του προστάτη δίνει το *Health Professionals Follow-Up Study*: τα ευρήματά του δείχνουν πως οι άνδρες που καταναλάωναν υψηλές ποσότητες γαλακτοκομικών προϊόντων έχουν κατά 70% υψηλότερο κίνδυνο για καρκίνο του προστάτη, σε σχέση με τους άνδρες που δεν καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα. Και αν αυτά τα αποτελέσματα δεν σας φτάνουν, μια μελέτη που έγινε σε άνδρες σε 41 διαφορετικές χώρες και δημοσιεύθηκε στο *Alternative Medicine Review*, έδειξε πως όσο αυξανόταν η κατανάλωση γάλακτος, τόσο αυξανόταν και τα ποσοστά θανάτου από καρκίνο του προστάτη.

Για την περίπτωση που αναρωτιέστε για τους λόγους της σύνδεσης αυτής, μια μελέτη Βρετανών ερευνητών που δημοσιεύθηκε στο *British Journal of Cancer* έδειξε πως οι άνδρες που ακολουθούν μια διαίτα χωρίς γαλακτοκομικά προϊόντα (και κρέας) είχαν χαμηλότερα επίπεδα μιας συγκεκριμένης πρωτεΐνης που συνδέεται με την εκδήλωση καρκίνου του προστάτη, της IGF-1, ενός ινσουλινοειδούς αυξητικού παράγοντα που πιστεύεται ότι παίζει σημαντικό ρόλο στην πρόκληση αυτού του είδους καρκίνου.

Όμως, άσχημα νέα υπάρχουν και για τις γυναίκες που καταναλώνουν γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, ίσως μάλιστα να είναι και χειρότερα. Και αυτό γιατί η καλά κρυμμένη αλήθεια είναι πως η κατανάλωση

γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων έχει συσχετιστεί με δύο μορφές γυναικολογικών καρκίνων, του μαστού και των ωοθηκών.

Ας δούμε κατ' αρχάς τα δεδομένα για τον καρκίνο του μαστού. Όπως μας πληροφορούν ο δρ. J. L. Outwater του Princeton University και οι δρ. A. Nicholson και N. Bernard του *Physicians Committee for Responsible Medicine*, πάνω από 12 επιδημιολογικές μελέτες δείχνουν μια θετική σχέση μεταξύ της κατανάλωσης γαλακτοκομικών προϊόντων και της ανάπτυξης καρκίνου του μαστού. Ακόμα, μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο *British Journal of Cancer* δείχνει ότι ο κίνδυνος για καρκίνο του μαστού αυξάνεται όσο αυξάνεται η κατανάλωση ζωικών λιπών και ζωικών πρωτεϊνών, ιδιαίτερα δε των προερχομένων από τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Μια άλλη έρευνα που δημοσιεύθηκε στο *Cancer Research* συσχετίζει τους θανάτους από καρκίνο του μαστού με την κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων και υποστηρίζει ότι τα γαλακτοκομικά προϊόντα παίζουν έναν σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη του καρκίνου του μαστού.

Υπέρ αυτών των θέσεων συνηγορεί και το γεγονός ότι σε χώρες που η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων είναι πολύ μικρή, τα κρούσματα του καρκίνου του μαστού είναι ελάχιστα. Απτά παραδείγματα είναι η Ασία και η Κίνα. Σύμφωνα με τον δρ. T. Colin Campbell, οι θάνατοι στην Κίνα από καρκίνο του μαστού σε γυναίκες ηλικίας 35 με 65 προσδιορίζονται κατά μέσο όρο σε λιγότερους από 9 στις 100.000 γυναίκες, σε αντίθεση με τις Η.Π.Α. που ανέρχονται σε 44 στις 100.000 γυναίκες. Στην Ελλάδα;

Και αν κάποιοι προσπαθήσουν να δουν μια γονιδιακή διαφορά ανάμεσα στις γυναίκες των γυναικών της Κίνας και των ΗΠΑ, τι θα έλεγαν για τα αποτελέσματα μιας έρευνας σε γυναίκες της Ιαπωνίας, που έδειξε πως εκείνες που ακολουθούν μια δυτική διαίτα βασισμένη στο κρέας και στα γαλακτοκομικά προϊόντα έχουν 8 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν καρκίνο του μαστού, σε σχέση με τις Γαπωνέζες που ακολουθούν μια παραδοσιακή διαίτα που δεν περιλαμβάνει καθόλου γαλακτοκομικά προϊόντα;

Αν αναρωτιέστε για τους πιθανούς λόγους που οδηγούν σε μια τέτοια συσχέτιση του γάλακτος με τον καρκίνο του μαστού, η IGF-1 έρχεται να δώσει μια πρώτη απάντηση, όπως και για τον καρκίνο του προστάτη. Ερευνητές του Stanford University και του *National Institutes of Health* των ΗΠΑ βρήκαν ότι οι υψηλές συγκεντρώσεις της ορμόνης IGF-1 οδηγούν σε αύξηση των καρκινικών κυττάρων που αναπτύσσονται στον ανθρώπινο οργανισμό. Η IGF-1 βρίσκεται σε υπερβολική ποσότητα σε όλα τα γάλατα που προέρχονται από αγελάδες, στις οποίες έχει χορηγηθεί η συνθετική αυξητική ορμόνη των βοοειδών. Και μη νομίζετε ότι η IGF-1 καταστρέφεται με την παστερίωση. Αντίθετα, σύμφωνα με το FDA, η δια-

## Ορισμένα άγνωστα στοιχεία για το γάλα...

**Τ**α παρακάτω στοιχεία αφορούν τα όσα συμβαίνουν στις ΗΠΑ και είναι στοιχεία που έχουν ληφθεί από το site: [www.notmilk.com](http://www.notmilk.com).

• Το 1930, η μέση αγελάδα παρήγαγε περίπου 6 κιλά γάλα την ημέρα. Το 1988, με την επιλογή ράτσας, την καταλληλότερη διατροφή και τη χρήση αντιβιοτικών, η παραγωγή είχε ανεβεί στα 20 κιλά περίπου. Σήμερα με τη χρήση της συνθετικής αυξητικής ορμόνης, η μέση αγελάδα στις βιομηχανικές φάρμες παραγωγής γάλακτος αρμέγεται 2 με 3 φορές την ημέρα και δίνει περίπου 50 κιλά γάλα ημερησίως!

• **Γάλα και αντιβιοτικά.** Η ιστορία τους ξεκινάει το 1953, χρονιά που η κυβέρνηση των ΗΠΑ επέτρεψε τη χρήση των αντιβιοτικών στη διατροφή των αγελάδων αφενός μεν ως ουσίες που επιταχύνουν την ανάπτυξη των ζώων και την παραγωγή γάλακτος και αφετέρου για λόγους προστασίας των ζώων από τις διάφορες λοιμώξεις. Σήμερα περισσότερο από το 50% της συνολικής ποσότητας των αντιβιοτικών που παράγονται στις ΗΠΑ αποτελούν μέρος της διατροφής των ζώων σε φάρμες. Στο θέμα αυτό υπάρχουν μερικά σημεία που αξίζουν ιδιαίτερη προσοχή. Το πρώτο είναι δύο φόβοι για τις επιδράσεις που έχει η τόσο διαδεδομένη χρήση των αντιβιοτικών στην υγεία των ανθρώπων. Πρακτικά σήμερα όλοι όσοι πίνουν γάλα ή τρώμε αυγά, καταναλώνουμε κρέας ή ψάρια που έχουν παραχθεί σε βιομηχανοποιημένες συνθήκες, εισάγουμε καθημερινά στον οργανισμό μας κάποιες ποσότητες αντιβιοτικών. Για τον λόγο αυτό, κάποιοι άνθρωποι που είναι ευαίσθητοι σε αυτά μπορεί να παρουσιάσουν αλλεργικές αντιδράσεις σε αυτά. Πιο σημαντικό όμως θέμα είναι η πιθανότητα ανάπτυξης μικροβίων που είναι ανθεκτικά σε όσα αντιβιοτικά έχουμε καταναλώσει χωρίς να το ξέρουμε με την τροφή μας. **Είναι αστειό να γίνεται τόσο λόγος για τις συνέπειες της κατάχρησης των αντιβιοτικών και ταυτόχρονα να γίνεται τόσο εκτεταμένη χρήση τους στη βιομηχανική κτηνοτροφία.**

Προσέξτε όμως και το παρακάτω. Το FDA είχε καθορίσει ότι το γάλα που διατίθεται προς πώληση επιτρεπόταν να περιέχει μικρές ποσότητες αντιβιοτικών, αυτές όμως δεν έπρεπε να ξεπερνούν το ένα μέρος στα 100 εκατομμύρια για το κάθε αντιβιοτικό χωριστά. Όμως η χρήση της συνθετικής αυξητικής ορμόνης **οδήγησε στην ανάγκη για αυξημένη χρήση αντιβιοτικών**, καθώς οι αγελάδες που τους δίνουν ορμόνη έχουν την τάση να παθαίνουν μαστίτιδα 79 φορές ευκολότερα, με αποτέλεσμα να υπάρχουν στο γάλα τους μεγαλύτερες ποσότητες αντιβιοτικών από αυτές που όριζαν οι κανονισμοί. Πώς «αντιμετωπίστηκε» το πρόβλημα αυτό; Στο site

αναφέρεται πως «ξεπεράστηκε» με την παρέμβαση της εταιρεία που παράγει την συνθετική αυξητική ορμόνη. Το γεγονός είναι πως η Margaret Miller, μία από τις επιστήμονες που δούλεψαν για τη συγκεκριμένη εταιρεία που παράγει την ορμόνη, προσελήφθη από το FDA στο σχετικό τμήμα του. Μια από τις αποφάσεις της ήταν **να αυξήσει την επιτρεπόμενη περιεκτικότητα σε κάθε αντιβιοτικό κατά 100 φορές(!), στο ένα μέρος ανά εκατομμύριο...**

Κάτι αντίστοιχο έγινε και με ένα νέο αντιβιοτικό, τη Liqueamycin 200, που είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό για τη μαστίτιδα. Το αρχικό όριο είχε καθοριστεί στα 30 μέρη ανά εκατομμύριο. Η χρήση του όμως στις αγελάδες έδειξε πως για να τις προστατεύει θα πρέπει να δίνεται σε ποσότητες που τελικά οδηγούσαν σε μεγαλύτερη συγκέντρωσή του στο γάλα, στα 300 μέρη ανά εκατομμύριο. Τι έγινε με το πρόβλημα αυτό; **Και πάλι το FDA πήρε την απόφαση πως δεν πειράζει την υγεία των καταναλωτών να πίνουν γάλα και με μεγαλύτερη συγκέντρωση του συγκεκριμένου αντιβιοτικού και αύξησε το όριο για την επιτρεπόμενη συγκέντρωσή της στα 300 μέρη ανά εκατομμύριο!**

Απλό, θα σκεφθείτε. Όχι όμως και τόσο. Γιατί η Danone παραπονήθηκε πως δεν μπορούσε να επεξεργαστεί το γάλα με αυτή τη συγκέντρωση αντιβιοτικού για να κάνει γιαούρτι, καθώς τα μικρόβια που θα έκαναν αυτή τη ζύμωση δεν μπορούσαν να αναπτυχθούν και πέθαιναν λόγω της συγκέντρωσης του αντιβιοτικού στο γάλα!

Τέλος, ένα σημείο που έχει οδηγήσει στις διαμαρτυρίες αρκετών ενόσων καταναλωτών στις ΗΠΑ. Οι εταιρείες γάλακτος και γαλακτοκομικών στο θέμα των αντιβιοτικών οχυρώνονται πίσω από τη σχετική απόφαση του FDA και λένε ότι το γάλα πριν συσκευαστεί συστηματικά να ελέγχεται για τις συγκεντρώσεις αντιβιοτικών που ενδεχομένως περιέχει. Και πάλι υπάρχει μία, περιέργη για ορισμένους, λεπτομέρεια. **Ο έλεγχος αυτός γίνεται μόνον για εξι συγκεκριμένα αντιβιοτικά που είναι βεβαίως γνωστά στους παραγωγούς γάλακτος.** Όμως, όπως κατέθεσε στη σχετική επιτροπή του Κογκρέσου ο Michael Hansen του Consumer Reports, **για την αντιμετώπιση της μαστίτιδας των αγελάδων μπορούν να χρησιμοποιηθούν 52 διαφορετικά φάρμακα, 30 από τα οποία είναι εγκεκριμένα και από το FDA. Γιατί από αυτά ελέγχονται μόνον τα 6; Τι γίνεται με τα υπόλοιπα 46;**

• Στις ΗΠΑ, λόγω της διάδοσης της χρήσης της συνθετικής αυξητικής ορμόνης στις αγελάδες που παράγουν γάλα, τα τελευταία χρόνια δημιουργήθηκε ένα νέο προϊόν, το **βιολογικό γάλα (organic milk)**. Αυτό κυρίως χαρακτηρίζεται από το ότι παράγεται από αγελάδες που δεν τους δίνουν την συνθετική αυξητική ορμόνη. Σε

διατροφής, θα μπορούσε να εκδηλωθεί σαν η **προώθηση της κατανάλωσης κάποιας τροφής που είναι κατάλληλη για τη δική τους γενετική κατασκευή σε όλους τους λαούς, ανεξάρτητα με το αν εκείνοι έχουν το βιολογικό υπόβαθρο για την πέψη της.**

Το καλύτερο παράδειγμα για την ύπαρξη αυτού του διατροφικού ιμπεριαλισμού είναι το γάλα. Για τους ανθρώπους που κατάγονται φυλετικά από την Κεντρική και τη Βόρεια Ευρώπη, το γάλα είναι μια τροφή που μπορούν να πέψουν, καθώς η ανεπάρκεια της λακτάσης σε αυτούς κυμαίνεται (σύμφωνα με τη μελέτη) σε ποσοστά από 10-20% και 1-5% αντίστοιχα. Για κάποιους άλλους λαούς, όπως π.χ. τους Ασιάτες ή τους Αφρικανούς, το γάλα είναι μια τροφή που δεν μπορούν να πέψουν και γι' αυτό όχι μόνο δεν τους ωφελεί, αλλά τους προκαλεί επιπλέον προβλήματα υγείας. Και αυτό γιατί το 90-

100% των ενηλίκων Ασιατών και το 97-100% των ενηλίκων Αφρικανών (τα ποσοστά κυμαίνονται σύμφωνα με τις μελέτες) δεν μπορούν να παράγουν επαρκείς ποσότητες λακτάσης. Η ανεπάρκεια αυτή, στην πορεία των αιώνων, με μηχανισμούς φυσικής εξέλιξης οδήγησε στον εξοστρακισμό του γάλακτος από το διατολογικό τους.

Τι ισχύει για τους Έλληνες; Οι Έλληνες ανήκουν στην ομάδα των μεσογειακών λαών, στους οποίους η **ανεπάρκεια της λακτάσης κυμαίνεται, πάντα σύμφωνα με τη μελέτη, από το 60 έως το 90% των ενηλίκων.**

Ή, με απλά λόγια, **6 με 9 στους 10 ενήλικους Έλληνες δεν μπορούν να «χωνέψουν» το γάλα.** Όταν δε, το πουν ή φάνε τροφές που το περιέχουν, π.χ. με τη μορφή σάλτσας από κρέμα γάλακτος, μετά από κάποιο χρονικό διάστημα εκδηλώνουν κάποια συμπτώματα ή γενικά αρχίζουν να μη νοιώθουν καλά. Εσείς;

## Επίλογος

Αν σας φάνηκε μακρύς ο κατάλογος των παθήσεων που σχετίζονται με την κατανάλωση γάλακτος, πρέπει να ξέρετε πως αυτό που διαβάσατε είναι μόνο ένα μικρό μέρος του. Υπάρχουν πολλά ακόμα δεδομένα, ιδίως στα παιδιά, για συμπτώματα και παθήσεις που έχουν συσχετισθεί με την κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων.

Αλλά ας ξαναέρθουμε στην παραπληροφόρηση. Πώς φαντάζεστε ότι δικαιολογούνται όλες αυτές οι διαβεβαιώσεις των ειδικών ότι το γάλα αποτελεί την ιδανική τροφή του ανθρώπου και ότι πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής μας διατροφής; Γιατί οι περισσότεροι από τους «ειδικούς», γιατρούς ή διατολόγους, συμπεριφέρονται σαν να μην είχαν είχαν ακούσει ποτέ κάτι απ' όλα αυτά; Μήπως, πραγματικά, δεν τα ξέρουν; Ή μήπως τα ξέρουν αλλά από «κάποιους» και με «κάποιο τρόπο» έχουν



## Ορισμένα άγνωστα στοιχεία για το γάλα...

**Τ**α παρακάτω στοιχεία αφορούν τα όσα συμβαίνουν στις ΗΠΑ και είναι στοιχεία που έχουν ληφθεί από το site: [www.notmilk.com](http://www.notmilk.com).

• Το 1930, η μέση αγελάδα παρήγαγε περίπου 6 κιλά γάλα την ημέρα. Το 1988, με την επιλογή ράτσας, την καταλληλότερη διατροφή και τη χρήση αντιβιοτικών, η παραγωγή είχε ανεβεί στα 20 κιλά περίπου. Σήμερα με τη χρήση της συνθετικής αυξητικής ορμόνης, η μέση αγελάδα στις βιομηχανικές φάρμες παραγωγής γάλακτος αρμέγεται 2 με 3 φορές την ημέρα και δίνει περίπου 50 κιλά γάλα ημερησίως!

• **Γάλα και αντιβιοτικά.** Η ιστορία τους ξεκινάει το 1953, χρονιά που η κυβέρνηση των ΗΠΑ επέτρεψε τη χρήση των αντιβιοτικών στη διατροφή των αγελάδων αφενός μεν ως ουσίες που επιταχύνουν την ανάπτυξη των ζώων και την παραγωγή γάλακτος και αφετέρου για λόγους προστασίας των ζώων από τις διάφορες λοιμώξεις. Σήμερα περισσότερο από το 50% της συνολικής ποσότητας των αντιβιοτικών που παράγονται στις ΗΠΑ αποτελούν μέρος της διατροφής των ζώων σε φάρμες. Στο θέμα αυτό υπάρχουν μερικά σημεία που αξίζουν ιδιαίτερη προσοχή. Το πρώτο είναι δύο φόβοι για τις επιδράσεις που έχει η τόσο διαδεδομένη χρήση των αντιβιοτικών στην υγεία των ανθρώπων. Πρακτικά σήμερα όλοι όσοι πίνουν γάλα ή τρώμε αυγά, καταναλώνουμε κρέας ή ψάρια που έχουν παραχθεί σε βιομηχανοποιημένες συνθήκες, εισάγουμε καθημερινά στον οργανισμό μας κάποιες ποσότητες αντιβιοτικών. Για τον λόγο αυτό, κάποιοι άνθρωποι που είναι ευαίσθητοι σε αυτά μπορεί να παρουσιάσουν αλλεργικές αντιδράσεις σε αυτά. Πιο σημαντικό όμως θέμα είναι η πιθανότητα ανάπτυξης μικροβίων που είναι ανθεκτικά σε όσα αντιβιοτικά έχουμε καταναλώσει χωρίς να το ξέρουμε με την τροφή μας. **Είναι αστειό να γίνεται τόσο λόγος για τις συνέπειες της κατάχρησης των αντιβιοτικών και ταυτόχρονα να γίνεται τόσο εκτεταμένη χρήση τους στη βιομηχανική κτηνοτροφία.**

Προσέξτε όμως και το παρακάτω. Το FDA είχε καθορίσει ότι το γάλα που διατίθεται προς πώληση επιτρεπόταν να περιέχει μικρές ποσότητες αντιβιοτικών, αυτές όμως δεν έπρεπε να ξεπερνούν το ένα μέρος στα 100 εκατομμύρια για το κάθε αντιβιοτικό χωριστά. Όμως η χρήση της συνθετικής αυξητικής ορμόνης **οδήγησε στην ανάγκη για αυξημένη χρήση αντιβιοτικών**, καθώς οι αγελάδες που τους δίνουν ορμόνη έχουν την τάση να παθαίνουν μαστίτιδα 79 φορές ευκολότερα, με αποτέλεσμα να υπάρχουν στο γάλα τους μεγαλύτερες ποσότητες αντιβιοτικών από αυτές που όριζαν οι κανονισμοί. Πώς «αντιμετωπίστηκε» το πρόβλημα αυτό; Στο site

αναφέρεται πως «ξεπεράστηκε» με την παρέμβαση της εταιρεία που παράγει την συνθετική αυξητική ορμόνη. Το γεγονός είναι πως η Margaret Miller, μία από τις επιστήμονες που δούλευαν για τη συγκεκριμένη εταιρεία που παράγει την ορμόνη, προσελήφθη από το FDA στο σχετικό τμήμα του. Μια από τις αποφάσεις της ήταν **να αυξήσει την επιτρεπόμενη περιεκτικότητα σε κάθε αντιβιοτικό κατά 100 φορές(!), στο ένα μέρος ανά εκατομμύριο...**

Κάτι αντίστοιχο έγινε και με ένα νέο αντιβιοτικό, τη Liqueamycin 200, που είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό για τη μαστίτιδα. Το αρχικό όριο είχε καθοριστεί στα 30 μέρη ανά εκατομμύριο. Η χρήση του όμως στις αγελάδες έδειξε πως για να τις προστατεύει θα πρέπει να δίνεται σε ποσότητες που τελικά οδηγούσαν σε μεγαλύτερη συγκέντρωσή του στο γάλα, στα 300 μέρη ανά εκατομμύριο. Τι έγινε με το πρόβλημα αυτό; **Και πάλι το FDA πήρε την απόφαση πως δεν πειράζει την υγεία των καταναλωτών να πίνουν γάλα και με μεγαλύτερη συγκέντρωση του συγκεκριμένου αντιβιοτικού και αύξησε το όριο για την επιτρεπόμενη συγκέντρωσή της στα 300 μέρη ανά εκατομμύριο!**

Απλό, θα σκεφθείτε. Όχι όμως και τόσο. Γιατί η Danone παραπονέθηκε πως δεν μπορούσε να επεξεργαστεί το γάλα με αυτή τη συγκέντρωση αντιβιοτικού για να κάνει γιαούρτι, καθώς τα μικρόβια που θα έκαναν αυτή τη ζύμωση δεν μπορούσαν να αναπτυχθούν και πέθαιναν λόγω της συγκέντρωσης του αντιβιοτικού στο γάλα!

Τέλος, ένα σημείο που έχει οδηγήσει στις διαμαρτυρίες αρκετών ενόσων καταναλωτών στις ΗΠΑ. Οι εταιρείες γάλακτος και γαλακτοκομικών στο θέμα των αντιβιοτικών οχυρώνονται πίσω από τη σχετική απόφαση του FDA και λένε ότι το γάλα πριν συσκευαστεί συστηματικά να ελέγχεται για τις συγκεντρώσεις αντιβιοτικών που ενδεχομένως περιέχει. Και πάλι υπάρχει μία, περιέργη για ορισμένους, λεπτομέρεια. **Ο έλεγχος αυτός γίνεται μόνον για έξι συγκεκριμένα αντιβιοτικά που είναι βέβαια γνωστά στους παραγωγούς γάλακτος.** Όμως, όπως κατέθεσε στη σχετική επιτροπή του Κογκρέσου ο Michael Hansen του Consumer Reports, **για την αντιμετώπιση της μαστίτιδας των αγελάδων μπορούν να χρησιμοποιηθούν 52 διαφορετικά φάρμακα, 30 από τα οποία είναι εγκεκριμένα και από το FDA. Γιατί από αυτά ελέγχονται μόνον τα 6; Τι γίνεται με τα υπόλοιπα 46;**

• Στις ΗΠΑ, λόγω της διάδοσης της χρήσης της συνθετικής αυξητικής ορμόνης στις αγελάδες που παράγουν γάλα, τα τελευταία χρόνια δημιουργήθηκε ένα νέο προϊόν, το **βιολογικό γάλα (organic milk)**. Αυτό κυρίως χαρακτηρίζεται από το ότι παράγεται από αγελάδες που δεν τους δίνουν την συνθετική αυξητική ορμόνη. Σε

διατροφής, θα μπορούσε να εκδηλωθεί σαν η **προώθηση της κατανάλωσης κάποιας τροφής που είναι κατάλληλη για τη δική τους γενετική κατασκευή σε όλους τους λαούς, ανεξάρτητα με το αν εκείνοι έχουν το βιολογικό υπόβαθρο για την πέψη της.**

Το καλύτερο παράδειγμα για την ύπαρξη αυτού του διατροφικού ιμπεριαλισμού είναι το γάλα. Για τους ανθρώπους που κατάγονται φυλετικά από την Κεντρική και τη Βόρεια Ευρώπη, το γάλα είναι μια τροφή που μπορούν να πέψουν, καθώς η ανεπάρκεια της λακτάσης σε αυτούς κυμαίνεται (σύμφωνα με τη μελέτη) σε ποσοστά από 10-20% και 1-5% αντίστοιχα. Για κάποιους άλλους λαούς, όπως π.χ. τους Ασιάτες ή τους Αφρικανούς, το γάλα είναι μια τροφή που δεν μπορούν να πέψουν και γι' αυτό όχι μόνο δεν τους ωφελεί, αλλά τους προκαλεί επιπλέον προβλήματα υγείας. Και αυτό γιατί το 90-

100% των ενηλίκων Ασιατών και το 97-100% των ενηλίκων Αφρικανών (τα ποσοστά κυμαίνονται σύμφωνα με τις μελέτες) δεν μπορούν να παράγουν επαρκείς ποσότητες λακτάσης. Η ανεπάρκεια αυτή, στην πορεία των αιώνων, με μηχανισμούς φυσικής εξέλιξης οδήγησε στον εξοστρακισμό του γάλακτος από το διατολογικό τους.

Τι ισχύει για τους Έλληνες; Οι Έλληνες ανήκουν στην ομάδα των μεσογειακών λαών, στους οποίους **η ανεπάρκεια της λακτάσης κυμαίνεται, πάντα σύμφωνα με τη μελέτη, από το 60 έως το 90% των ενηλίκων.**

Η, με απλά λόγια, **6 με 9 στους 10 ενήλικους Έλληνες δεν μπορούν να «χωνέψουν» το γάλα.** Όταν δε, το πουν ή φάνε τροφές που το περιέχουν, π.χ. με τη μορφή σάλτσας από κρέμα γάλακτος, μετά από κάποιο χρονικό διάστημα εκδηλώνουν κάποια συμπτώματα ή γενικά αρχίζουν να μη νοιώθουν καλά. Εσείς;

### Επίλογος

Αν σας φάνηκε μακρύς ο κατάλογος των παθήσεων που σχετίζονται με την κατανάλωση γάλακτος, πρέπει να ξέρετε πως αυτό που διαβάσατε είναι μόνο ένα μικρό μέρος του. Υπάρχουν πολλά ακόμα δεδομένα, ιδίως στα παιδιά, για συμπτώματα και παθήσεις που έχουν συσχετισθεί με την κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων.

Αλλά ας ξαναερθούμε στην παραπληροφόρηση. Πώς φαντάζεστε ότι δικαιολογούνται όλες αυτές οι διαβεβαιώσεις των ειδικών ότι το γάλα αποτελεί την ιδανική τροφή του ανθρώπου και ότι πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής μας διατροφής; Γιατί οι περισσότεροι από τους «ειδικούς», γιατρούς ή διατολόγους, συμπεριφέρονται σαν να μην είχαν είχαν ακούσει ποτέ κάτι απ' όλα αυτά; Μήπως, πραγματικά, δεν τα ξέρουν; Ή μήπως τα ξέρουν αλλά από «κάποιους» και με «κάποιο τρόπο» έχουν

μερικές περιπτώσεις και αντιβιοτικά, σε λιγότερες περιπτώσεις από αγελάδες που διατρέφονται αποκλειστικά με χόρτο και σε ακόμα λιγότερες το χόρτο με το οποίο διατρέφονται οι αγελάδες είναι προϊόν βιολογικής καλλιέργειας. Σταδιακά το βιολογικό γάλα άρχισε να κατακτά ένα αρκετά σημαντικό μερίδιο της αγοράς των ΗΠΑ. Η εταιρεία που παράγει την συνθετική αυξητική ορμόνη, το καλοκαίρι του 2003, έκανε μήνυση σε μια από τις εταιρείες παραγωγής βιολογικού γάλακτος για παραπληροφόρηση του κοινού και την κέρδισε! Ο λόγος της μήνυσης ήταν πως η εταιρεία που πουλούσε το βιολογικό γάλα στις ετικέτες του έγραφε πως αυτό ήταν "Hormone free, Antibiotics free, Pesticides free". Δηλαδή γάλα χωρίς ορμόνες, αντιβιοτικά και παρασιτοκτόνα. Αυτό όμως ήταν πραγματικά παραπλανητικό για το καταναλωτικό κοινό. Προσέξτε το σκεπτικό: α) Δεν υπάρχει γάλα που δεν περιέχει ορμόνες, β) το να δίνεις αντιβιοτικά στις αγελάδες είναι νόμιμο, εφόσον η τελική συγκέντρωση των αντιβιοτικών στο γάλα δεν ξεπερνάει τα καθορισμένα από το FDA επίπεδα, και τέλος γ) κανείς κτηνοτρόφος δεν θα τάζει τις αγελάδες του σκόπιμα με παρασιτοκτόνα...

• **Γάλα και επικίνδυνες χημικές ουσίες (διοξίνες-παρασιτοκτόνα).** Το γάλα είναι ένα προϊόν που σχετικά συχνά εμπολύνεται από διάφορες χημικές ουσίες, όπως οι διοξίνες, τα διάφορα παρασιτοκτόνα που έχουν χρησιμοποιηθεί στην καλλιέργεια του χόρτου από το οποίο διατρέφονται οι αγελάδες, ή ουσίες που υπάρχουν στην ατμόσφαιρα των περιοχών που είναι οι φάρμες τους. Οι διοξίνες, ως γνωστόν, είναι ιδιαίτερα τοξικές ουσίες πολλών βιομηχανικών διαδικασιών που διαχέονται εύκολα στο περιβάλλον και από εκεί εισέρχονται στην τροφική αλυσίδα.

Σύμφωνα με άρθρο που δημοσιεύθηκε το 1999 στο πολωνικό επιστημονικό περιοδικό *Rocznik Panstw Zakl Hig*, η κύρια πηγή έκθεσης του ανθρώπου στις διοξίνες είναι η τροφή του, πιο συγκεκριμένα τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το κρέας και τα ψάρια που ευθύνονται για το 90% της συνολικής έκθεσης σε αυτές.

Όσο για τα παρασιτοκτόνα, μια έρευνα του FDA που δημοσιεύθηκε στο *Environmental Contamination and Toxicology* το 1991 λέει ότι το FDA το 1988 έλεγξε δείγματα γάλακτος από καταστήματα που πουλούσαν γάλα σε 10 πόλεις των ΗΠΑ και διαπίστωσε ότι το 73% των δειγμάτων περιείχε υπολείμματα φυτοφαρμάκων. Ακόμα, στο *Pesticide News* το 1994 δημοσιεύθηκε μια έρευνα που έγινε σε 12 πολιτείες της Ινδίας και για 7 χρόνια εξετάζε δείγματα γάλακτος για την ύπαρξη παρασιτοκτόνων. Η έρευνα αυτή έδειξε πως το 85% των δειγμάτων αγελαδινού γάλακτος που ελέγχθηκαν περιείχαν παρασιτοκτόνα σε συγκεντρώσεις ανώτερες από τα θεωρούμενα ως επιτρεπτά όρια.

Αν όμως αμφιβάλετε για τα αποτελέσματα έρευνας που έγινε

στην Ινδία, τι θα λέγατε για μια έρευνα που έγινε σε μια πολιτεία των ΗΠΑ, τη Χαβάη; Τον Απρίλιο του 1997 δημοσιεύθηκε στο *Environmental Health Perspectives* έρευνα που έδειχνε ότι η συχνότητα του καρκίνου του μαστού στις γυναίκες της Χαβάης με Ιαπωνική καταγωγή αυξήθηκε κατά 42% ανάμεσα στο 1970 και το 1985... Η χαρακτηριστικότερη ίσως περίπτωση είναι εκείνη του γάλακτος που προερχόταν από φάρμες της Καλιφόρνια. Αυτό βρέθηκε να περιέχει μια σειρά από χημικές ουσίες που χρησιμοποιούνται ως καύσιμα πυραύλων!

• **Γάλα και Νόσος των Τρελών Αγελάδων.** Αν και η μετάδοση της νόσου των τρελών αγελάδων με το γάλα δεν έχει τεκμηριωθεί επιστημονικά, το γεγονός είναι ότι η κυβέρνηση της Αγγλίας, όταν είχε ξεοπάσει η επιδημία, είχε απαγορεύσει την πώληση του γάλακτος από τα άρρωστα ζώα επειδή δεν μπορούσε να αποκλεισθεί το γεγονός της μετάδοσής της με αυτό τον τρόπο. Τώρα το τι είχε συμβεί με το γάλα των "τρελών αγελάδων" πριν από τη διάγνωση της πάθησής τους και σε τι κίνδυνους έχουν μπει όσοι το κατανάλωσαν, αυτό κανείς δεν μπορεί να το πει με σιγουριά. Γεγονός πάντως είναι πως υπάρχει καταγεγραμμένη η περίπτωση ενός 24χρονου φυτοφάγου που παρουσίασε τη Νόσο των Τρελών Αγελάδων, ενώ η μόνη επαφή του με ζωικά τρόφιμα ήταν το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Σύμφωνα με τον Michael Hornsby και τους *London Times* (23/8/97), οι επιστήμονες φοβόντουσαν πως η μόνη εμφανώς πιθανή πηγή μόλυνσής του ήταν το γάλα.

• Θυμάστε μια φορά και έναν καιρό την πέτσα που έκανε το γάλα; Οφειλόταν στα πλούσια λιπαρά του. Μήπως θυμάστε και ότι μας έλεγαν πως όσο πιο καλό ήταν το γάλα τόσο παχύτερη ήταν η πέτσα του; Σήμερα τι έχει γίνει η πέτσα αυτή; Ομογενοποιήθηκε! Αλλά για σκεφθείτε: όταν με διάφορους τρόπους εξαναγκάζεις μια αγελάδα να βγάλει τριπλάσιο γάλα από όσο θα έβγαζε φυσιολογικά, είναι ποτέ δυνατόν το γάλα αυτό να έχει την ίδια περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά;

• Ίσως έχετε ακούσει ή σας έχουν πει πως σε περίπτωση που δεν σας πάνει ύπνος να πείτε ένα ποτήρι ζεστό γάλα. Ακόμα, είναι πιθανό να έχετε ακούσει διάφορους ή να έχετε νοιώσει και εσείς τη δυσκολία του να σταματήσετε την κατανάλωση γάλακτος ακόμα και όταν σου έχει γίνει φανερό ότι δεν μπορείς να το χωνεύεις. Ή για την ιδιαίτερα έντονη επιθυμία κάποιων παιδιών για το γάλα. Για την καχομορφίνη όμως έχετε ακούσει τίποτα; Ένα ομοειδές που υπάρχει στο γάλα ή το παράγει ο οργανισμός κατά τον μεταβολισμό της καζεΐνης. Ένα σημείο που έχει συγκεντρώσει την προσοχή πολλών ερευνητών είναι το γεγονός ότι η καχομορφίνη βρίσκεται στα ούρα παιδιών με Διαταραχή Συγκέντρωσης της Προσοχής, με Αιτισμό, καθώς και σε ενήλικες με Σχιζοφρένεια ή και κάποιες άλλες νευρολογικές διαταραχές...

οδηγηθεί στην -συνειδητή ή υποσυνειδητή- αμφισβήτηση και υποβάθμιση των πληροφοριών αυτών; Έχουν άραγε επίγνωση της άγνοιάς τους ή επίγνωση της επιδέξιας προσπάθειας παραπληροφόρησης στην οποία -με ή χωρίς τη θέλησή τους- συμμετέχουν;

Τέλος, και μετά από όλα αυτά που διαβάσατε, τι νομίζετε; Θα είχε νόημα ή όχι, έξω από την κάθε συσκευασία γάλακτος ή γαλακτοκομικού προϊόντος η αναγραφή μιας προειδοποίησης, αντίστοιχης με εκείνες που υπάρχουν έξω από τα κουτιά με τα τσιγάρα; Μιας προειδοποίησης όπως: «Η υπερκατανάλωση γάλακτος από παιδιά αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα να εμφανίσουν μια σειρά από προβλήματα υγείας, συμπεριλαμβανομένων της υπερκινητικότητας και των διαταραχών εστίασης της προσοχής»;

Ή, μια άλλη που θα έλεγε: «Προσοχή: Η άμεση κατανάλωση γάλακτος από ενήλικες έχει ενοχοποιηθεί για σημαντική αύξηση της

πιθανότητας ανάπτυξης διαφόρων μορφών καρκίνων, συμπεριλαμβανομένων των καρκίνων του μαστού και του προστάτη»;

Γιά σκεφθείτε το... **TM**

#### Site στο Internet

<http://www.notmilk.com> • <http://www.nomilk.com> • <http://www.milksucks.com> • <http://www.greenpeace.org> • [http://www.mercola.com/2004/apr/24/raw\\_milk.htm](http://www.mercola.com/2004/apr/24/raw_milk.htm) • [http://www.mercola.com/article/milk/no\\_milk.htm](http://www.mercola.com/article/milk/no_milk.htm) • <http://www.greenpeace.org.uk/Products/GM/goshopping.cf> • [http://www.netnutritionist.com/qa21\\_organic\\_milk\\_benefits.htm](http://www.netnutritionist.com/qa21_organic_milk_benefits.htm) • <http://www.nrdc.org/breastmilk/chems.asp> • <http://www.ourstolenfuture.org/Sources/enviro.htm> • <http://www.wellbeingjournal.com/commercial-milk.htm> • <http://www.rense.com/general26/truth.htm> • <http://www.halexandria.org/dward074.htm> • <http://www.panix.com/~nomilk/> • <http://www.realmilk.com/why.html> • <http://www.alkalizerforhealth.net/Lnotmilk12.htm> • [http://articles.animalconcerns.org/ar-oices/archive/dont\\_drink.html](http://articles.animalconcerns.org/ar-oices/archive/dont_drink.html) • [http://articles.animalconcerns.org/ar-oices/archive/Milk\\_fraud.html](http://articles.animalconcerns.org/ar-oices/archive/Milk_fraud.html) • <http://www.askdrsears.com/html/3/T032100.asp> • [http://www.borstvoeding.com/abon/bf\\_toxins.html](http://www.borstvoeding.com/abon/bf_toxins.html) • <http://www.care2.com/channels/solutions/food/584>

<http://www.commondreams.org/headlines03/0708-10.htm> • <http://www.curezone.com/foods/milk.asp> • <http://www.developmentgateway.com.au/jahia/jahia/cache/ofnfonce/lang/en/pid/809> • <http://www.ewg.org/reports/rocketmilk/summary.php> • <http://www.fda.gov/bbs/topics/ANSWERS/ANS00397.html> • [http://www.fll.org/html/commercial\\_milk.html](http://www.fll.org/html/commercial_milk.html) • <http://www.foxbghsuit.com/> • <http://www.holisticmed.com/bgh/bst-warn.txt> • [http://ift.confex.com/ift/2004/techprogram/paper\\_21210.htm](http://ift.confex.com/ift/2004/techprogram/paper_21210.htm) • <http://iier.iscii.es/mmwr/preview/mmwrhtml/00000726.htm> • <http://www.karlloren.com/diet/milk/p2.htm> • <http://www.marxist.com/scienceandtech/foodindustry.html> • <http://www.mda.state.mn.us/dairyfood/tenreasons.html>

#### Βιβλία:

Milk: The Deadly Poison, by Robert Cohen • Don't Drink Your Milk: New Frightening Medical Facts About the World's Most Overrated Nutrient, by Frank A. Oski • MAD COWBOY: Plain Truth from the Cattle Rancher Who Won't Eat Meat, by Howard F. Lyman, Glen Merzer • Mad Cows & Milk Gate, by Virgil Hulse, Virgil M. Hulse • The Killers Within: The Deadly Rise of Drug Resistant Bacteria, by Mark J. Plotkin, M. Shnayerson

Το περιοδικό θα δημοσιεύσει κάθε σχόλιο ή αντίλογο στο άρθρο, για να συμβάλει έτσι στην πλήρη ενημέρωση των αναγνωστών του

#### Site στο Internet

<http://www.notmilk.com> • <http://www.nomilk.com> • <http://www.milksucks.com> • <http://www.greenpeace.org>  
[http://www.mercola.com/2004/apr/24/raw\\_milk.htm](http://www.mercola.com/2004/apr/24/raw_milk.htm) •  
[http://www.mercola.com/article/milk/no\\_milk.htm](http://www.mercola.com/article/milk/no_milk.htm) •  
<http://www.greenpeace.org.uk/Products/GM/goshopping.cf> •  
[http://www.netnutritionist.com/qa21\\_organic\\_milk\\_benefits.htm](http://www.netnutritionist.com/qa21_organic_milk_benefits.htm) • <http://www.nrdc.org/breastmilk/chems.asp> •  
<http://www.ourstolenfuture.org/Sources/enviro.htm> •  
[www.wellbeingjournal.com/commercial-milk.htm](http://www.wellbeingjournal.com/commercial-milk.htm) •  
<http://www.rense.com/general26/truth.htm>  
• [www.halexandria.org/dward074.htm](http://www.halexandria.org/dward074.htm)  
[www.panix.com/~nomilk/](http://www.panix.com/~nomilk/) • [www.realmilk.com/why.html](http://www.realmilk.com/why.html) •  
[www.alkalizeforhealth.net/Lnotmilk12.htm](http://www.alkalizeforhealth.net/Lnotmilk12.htm) •  
[http://articles.animalconcerns.org/ar-oices/archive/dont\\_drink.html](http://articles.animalconcerns.org/ar-oices/archive/dont_drink.html) • [http://articles.animalconcerns.org/ar-oices/archive/Milk\\_fraud.html](http://articles.animalconcerns.org/ar-oices/archive/Milk_fraud.html) •  
<http://www.askdrsears.com/html/3/T032100.asp> •  
[http://www.borstvoeding.com/abon/bf\\_toxins.html](http://www.borstvoeding.com/abon/bf_toxins.html) •  
<http://www.care2.com/channels/solutions/food/584> •

<http://www.commondreams.org/headlines03/0708-10.htm> •  
<http://www.curezone.com/foods/milk.asp> •  
<http://www.developmentgateway.com.au/jahia/jahia/cache/ffonce/lang/en/pid/809> • <http://www.ewg.org/reports/rocketmilk/summary.php> • <http://www.fda.gov/bbs/topics/ANSWERS/ANS00397.html> • [http://www.ffl.org/html/commercial\\_milk.html](http://www.ffl.org/html/commercial_milk.html) • <http://www.foxbghsuit.com/> •  
<http://www.holisticmed.com/bgh/bst-warn.txt> •  
[http://ift.confex.com/ift/2004/techprogram/paper\\_21210.htm](http://ift.confex.com/ift/2004/techprogram/paper_21210.htm)  
• <http://iier.isciii.es/mmwr/preview/mmwrhtml/00000726.htm> • <http://www.karlloren.com/diet/milk/p2.htm> •  
<http://www.marxist.com/scienceandtech/foodindustry.html> •  
<http://www.mda.state.mn.us/dairyfood/tenreasons.html>

#### Βιβλία:

Milk: The Deadly Poison, by Robert Cohen • Don't Drink Your Milk!: New Frightening Medical Facts About the World's Most Overrated Nutrient, by Frank A. Oski • MAD COWBOY: Plain Truth from the Cattle Rancher Who Won't Eat Meat, by Howard F. Lyman, Glen Merzer • Mad Cows & Milk Gate, by Virgil Hulse, Virgil M. Hulse • The Killers Within: The Deadly Rise of Drug Resistant Bacteria, by Mark J. Plotkin, M. Shnayerson

**Το περιοδικό θα δημοσιεύσει κάθε σχόλιο ή αντίλογο στο άρθρο, για να συμβάλει έτσι στην πλήρη ενημέρωση των αναγνωστών του**

## ΤΡΙΤΟ ΜΑΤΙ 43

Παρουσίαση άρθρου απο την Ξένια Αηδονοπούλου, Εναλλακτική Θεραπεύτρια  
[www.yeswearestars.gr](http://www.yeswearestars.gr)