

Geitenmelk heeft nutritionele eigenschappen heilzaam voor de menselijke gezondheid

May 19, 2011

Onderzoekers aan de Universiteit van Granada hebben geconstateerd dat geitenmelk nutritionele eigenschappen voor de gezondheid heeft. Zij hebben vastgesteld dat geitenmelk veel voedingsstoffen die het lijkt op menselijke melk is.

De onderzoeksgroep AGR 206 van de Universiteit van Granada afdeling Fysiologie en het Instituut voor Voeding en Food Technology 'Jose Matáix ', gecoördineerd door professor Margarita Sánchez Campos, hebben bewezen dat geitenmelk nutritionele eigenschappen voor de gezondheid heeft.

De regelmatige consumptie van geitenmelk door personen met ijzergebreksanemie verbetert hun herstel, omdat ze de voeding van ijzer en verhoogt de regeneratie van hemoglobine, dit betekent dat dit soort melk calcium en ijzer interacties minimaliseert. Omgekeerd, dit type van melk beschermt DNA stabiliteit, zelfs in geval van ijzerstapeling veroorzaakt door langdurige behandelingen met dit mineraal de behandeling van anemie.

Universiteit van Granada onderzoekers hebben ontdekt dat geitenmelk is veel voedingsstoffen-als caseïne, dat maakt het vergelijkbaar is met de moedermelk. Geitenmelk bevat minder caseïne alfa-1-als menselijke melk, die verantwoordelijk is voor de meeste allergieën voor koemelk. Daarom, geitenmelk is hypoallergeen. "Om deze reden, in sommige landen wordt gebruikt als de basis voor de ontwikkeling van zuigelingenvoeding in plaats van koemelk ', de Universiteit van Granada onderzoekers wijzen erop.

Bovendien, een ander gunstig aspect van geitenmelk is dat het een aanzienlijke hoeveelheid oligosachariden bevat. Geitenmelk heeft meer oligosachariden met een samenstelling lijkt op die van moedermelk. Deze verbindingen komen de dikke darm onverteerd en fungeren als prebiotica, dwz dat ze helpen bij het ontwikkelen probiotische flora die concurreert met pathogene bacteriële flora, waardoor het verdwijnen.

Minder lactose

Ook geitenmelk bevat een lager deel van de lactose dan koemelk-ongeveer 1% minder-en, want het is makkelijker verteren, personen met een intolerantie voor deze melk suiker kan geitenmelk tolereren ".

Het essentiële verschil tussen de samenstelling van de koe en geitenmelk komt voort uit de aard van hun vetgehalte: het is niet alleen de kleine omvang van het bloed geitenmelk de cellen, maar het profiel van de vetzuren. Geitenmelk bevat meer essentiële vetzuren (linolzuur en arachidonzuur) dan koemelk. Beide behoren tot omega-6 serie. Ook geitenmelk heeft 30-35% het midden-keten vetzuren (C6-C14) MCT, terwijl de koe melk heeft slechts 15-20%. Deze vetzuren zijn een snelle bron van energie en worden niet opgeslagen als lichaamsvet. Daarnaast, geitenmelk is vet vermindert de totale cholesterol en onderhoudt een adequaat niveau van triglyceriden en transaminasen (GOT en GPT). Dit maakt het een levensmiddel van de keuze voor de preventie van hart-en vaatziekten.

Wat hun minerale samenstelling, de Universiteit van Granada onderzoekers wijzen erop dat geitenmelk is rijk aan calcium en fosfor "het is zeer biobeschikbaar en bevordert hun afzetting in de organische matrix van het bot, wat leidt tot een verbetering van de botvorming parameters". Het heeft ook meer zink en selenium, die essentieel zijn microvoedingsstoffen bijdragen aan de antioxidant verdediging en voor de preventie van neurodegeneratieve ziekten.

Om al deze redenen, onderzoekers zijn van mening dat "geitenmelk kan natuurlijk functionele voedingsmiddelen worden beschouwd, en de regelmatige consumptie bevordert moet worden onder de bevolking in het algemeen, vooral onder degenen met een allergie of intolerantie voor koemelk, malabsorptie, hoog cholesterol, bloedarmoede, osteoporose of langdurige behandelingen met ijzersupplementen ".

Bron: <http://canalugr.es/health-science-and-technology/item/49665>

Waarschuwing: deze pagina is een automatische vertaling van deze pagina oorspronkelijk in het Engels. Let op: aangezien de vertalingen worden gegenereerd door machines, zullen niet alle vertalingen perfect zijn. Deze website en haar webpagina's zijn bedoeld om gelezen te worden in het Engels. Elke vertaling van deze website en haar webpagina's kan onnauwkeurig en onnauwkeurig zijn bij geheel of gedeeltelijk. Deze vertaling is bedoeld als een

service.