

Chcete funkční imunitu? Nutností jsou mléčné výrobky

Pro naprostou většinu lidí našeho etnického původu je konzumace mléka a mléčných výrobků mimořádně prospěšná nejen s ohledem na obecné výživové dopady, ale dokonce i na funkci imunitního systému.

Podstatou imunitního systému je rychlé množení T, B lymfocytů poté, co k němu pronikne antigenní podnět, tedy látka, která způsobuje tvoření protilátek. Po identifikaci patogenních mikrobu musí buňky vrozené imunity rychle dozrát v kostní dřeni. Buněčná množení jsou přímo závislá na dostupnosti aminokyselin, které naše tělo získává trávením bílkovin.

„Snadno stravitelné bílkoviny v optimálním složení získá naše tělo z mléka. Tyto bílkoviny jsou zdrojem stavebních kamenů a aminokyselin pro množení buněk imunity,“ vysvětluje prof. RNDr. Jan Krejsek, CSc., v rámci projektu Bílé plus.

Tvoření nových buněk je mimořádně komplexní proces, který je usměrňován enzymy. Replikace našich genů, která předchází dělení buněk, je regulována vitamíny ze skupiny B.

„Zde hraje svou roli opět mléko, které je bohatým zdrojem celého spektra vita-

minů B, a tím pádem pozitivně ovlivňuje buněčné množení,“ pokračuje profesor. „V průběhu imunitní odpovědi jsou tvořeny biologické ‚působky‘, které jsou svým složením bílkoviny. Naše tělo denně produkuje několik gramů protilátek, opět bílkovin. K procesu tvorby bílkovin jsou naprosto nezbytné aminokyseliny a stopové prvky bohatě obsažené v mléce.“

Vitamín D reguluje imunitu

Zcela zásadní postavení ve výživě má mléko pro svůj vysoký obsah vitamínu D. Je třeba zdůraznit, že vitamín D se nachází v tukové složce. Je tedy v dostatečné míře přítomen v plnotučném mléce, másle a tučných mléčných výrobcích.

Vitamín D je spolu s vápníkem a fosforem, obsaženými v mléce, nezbytný pro obnovu

kostní hmoty, tj. brání osteoporóze. Tato skutečnost je dlouhodobě známá a nezpochybnitelná. Výzkumy posledních let však ukazují na další účinky vitamínu D v regulaci našeho těla. Až překvapivě velká je jeho úloha v řízení imunity.

„Buňky imunitní soustavy mají receptory pro vitamín D. Tyto receptory po vazbě vitamínu D regulují přepis několika stovek genů. Vznikají ‚působky‘, které tlumí poškozující složky zánětu a brání tak rozvoji imunopatologických reakcí. Vitamín D zasahuje do rovnováhy mezi imunoregulačními T lymfocyty. Pokud imunoregulační sub-

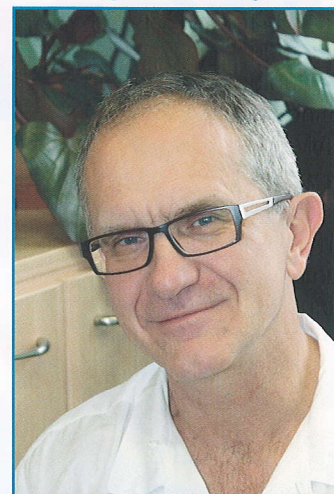
sety T lymfocytů nejsou v rovnováze, může se imunita obrátit proti vlastnímu tělu. Výsledkem jsou závažná imunopatologická onemocnění, např. roztroušená skleróza mozkomíšní nebo revmatoidní artritida,“ pokračuje pan profesor.

Nejprospěšnější jsou kvašené mléčné výrobky

Mléko obsahuje desítky popsaných biologicky aktivních látek, cytokinů, růstových faktorů a antibakteriálních peptidů, které posilují slizniční i systémovou imunitu.

„Nejvíce informací o prospěšných účincích na zdraví lidí máme o zkvašených mléčných výrobcích jogurtového typu, které vznikají působením vybraných mikroorganismů mléčného kvašení.“

Jejich zdravotní prospěšnost jako první vědecky popsal jeden ze zakladatelů imunologie Ilja Mečnikov koncem 19. století. Mléčné kvašení zlepšuje vstřebávání živin. Mikroorganismy však při fermentaci mléka vytvářejí



prof. RNDr. Jan Krejsek, CSc.

zdraví prospěšné látky, které posilují bariérové funkce střev a chrání tak před patogenními mikroby.

„Kvašené mléčné výrobky přirozeně obsahují mikroflóru, kterou označujeme jako probiotické mikroby. Probiotické mikroorganismy mají unikátní vlastnosti. Přežívají agresivní prostředí žaludku a mají schopnost přilnout na sliznici střeva a přechodně se zde množit. Velmi zjednodušeně řečeno, posilují obranné reakce těla a tlumí poškozující složky, které by mohly vést k imunopatologickým procesům a onemocnění,“ dodává prof. RNDr. Jan Krejsek, CSc., v rámci projektu Bílé plus. Více informací najdete na www.bileplus.eu.

O projektu Bílé plus:

Účelem projektu Agrární komory ČR Bílé plus v letech 2014–2016, který navazuje na podobný projekt realizovaný v období let 2011–2013, je podpořit spotřebu mléka a mléčných výrobků v ČR a nově i SR. Projekt Bílé plus je podporován z prostředků Evropské unie a České republiky. Financování je rozděleno v poměru 50 % EU, 30 % ČR a 20 % z vlastních prostředků AK ČR. Více informací na www.bileplus.eu.

