

## Έρευνα: Αγελαδινό γάλα για ψηλά παιδιά!

[/ Γενικά Θέματα](#)



Τα παιδιά που δεν πίνουν αγελαδινό γάλα, αλλά φυτικής προέλευσης (καρύδας, αμυγδάλου, σόγιας κ.α.), είναι πιο κοντά στο ύψος από ό,τι τα παιδιά που πίνουν το παραδοσιακό γαλακτοκομικό γάλα, σύμφωνα με μια νέα канаδική επιστημονική έρευνα.

Όσο περισσότερο μη αγελαδινό γάλα φυτικής προέλευσης πίνει ένα παιδί, τόσο πιο

κοντό γίνεται.

Για κάθε ποτήρι μη αγελαδινού γάλατος που πίνει ένα παιδί καθημερινά, γίνεται κατά μέσο όρο 0,4 εκατοστά πιο κοντό από το μέσο όρο για την ηλικία του.

Από την άλλη, για κάθε ποτήρι αγελαδινού γάλατος τη μέρα, ένα παιδί έχει 0,2 εκατοστά μεγαλύτερο ύψος από το μέσο όρο των συνομηλίκων του.

Η μέση διαφορά ύψους ανάμεσα σε ένα παιδί που κάθε μέρα πίνει τρία ποτήρια (ή φλιτζάνια) αγελαδινού γάλατος και σε ένα παιδί που πίνει την ίδια ποσότητα γάλατος αλλά όχι αγελαδινού, είναι 1,5 εκατοστά υπέρ του πρώτου.

Αλλά και τα παιδιά που πίνουν ένα συνδυασμό αγελαδινού και άλλου γάλατος, έχουν μικρότερο ύψος από το μέσο όρο.

Οι ερευνητές του Νοσοκομείου του Αγίου Μιχαήλ στο Τορόντο, με επικεφαλής τον παιδίατρο δρα Τζόναθον Μαγκκούαϊρ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό περιοδικό κλινικής διατροφολογίας "American Journal of Clinical Nutrition", ανέλυσαν στοιχεία για 5.034 παιδιά ηλικίας δύο έως έξι ετών.

Από αυτά, το 13% έπιναν καθημερινά κάποιο άλλο είδος γάλατος πλην του αγελαδινού, ενώ τα υπόλοιπα έπιναν αγελαδινό.

Όσον αφορά την αιτία που το μη αγελαδινό γάλα υστερεί στο θέμα του ύψους, οι επιστήμονες εκτιμούν ότι αυτό συμβαίνει, επειδή δεν διαθέτει τις ίδιες πρωτεΐνες και λίπη με το αγελαδινό.

Με την εξαίρεση του γάλατος σόγιας, τα άλλα μη γαλακτοκομικά γάλατα δεν περιέχουν σχεδόν καθόλου πρωτεΐνες.

Όσον αφορά τα λίπη («κακά» για έναν ενήλικα, αλλά ωφέλιμα για ένα παιδί), μόνο το γάλα καρύδας έχει σχετικά μεγαλύτερες ποσότητες.

Για παράδειγμα, δύο ποτήρια αγελαδινού γάλατος περιέχουν περίπου 16 γραμμάρια πρωτεϊνών, που καλύπτουν κατά 100% τις ημερήσιες πρωτεϊνικές ανάγκες ενός τρίχρονου παιδιού.

Συγκριτικά, δύο ποτήρια γάλατος αμυγδάλου περιέχουν μόνο τέσσερα γραμμάρια πρωτεϊνών, δηλαδή το 25% των καθημερινών αναγκών σε πρωτεΐνες ενός μικρού παιδιού.

Αν το παιδί αυτό δεν παίρνει τις υπόλοιπες πρωτεΐνες από άλλες τροφές, «φρενάρεται» η καθ' ύψος ανάπτυξή του.

Το ύψος αποτελεί σημαντικό δείκτη υγείας και ανάπτυξης ενός παιδιού, αλλά οι Καναδοί ερευνητές επισήμαναν ότι η κατανάλωση μη αγελαδινού γάλατος εμφανίζει αυξητική τάση τα τελευταία χρόνια.

ΠΗΓΗ: ΑΠΕ-ΜΠΕ