

IL LATTE



AIL RE D'ITALIA, NEL LONTANO 1929, EMANÒ UNA LEGGE PER DEFINIRE CHE PUÒ CHIAMARSI "LATTE":

“IL PRODOTTO OTTENUTO DALLA MUNGITURA REGOLARE, ININTERROTTA E COMPLETA DI ANIMALI IN BUONO STATO DI SALUTE E DI NUTRIZIONE”.



Con la sola parola latte deve intendersi il latte di vacca (MUCCA).

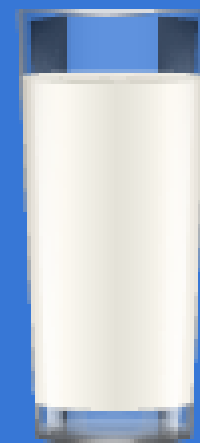
“Il latte di altri animali deve portare la denominazione della specie a cui appartiene l'animale che lo fornisce”.

ESEMPIO: "LATTE DI CAPRA", "LATTE DI PECORA", "LATTE DI BUFALA"

DURANTE IL PERIODO DELLA CRESCITA,
IL NOSTRO ORGANISMO HA BISOGNO
DI UN APPORTO NUTRITIVO ELEVATO.

IL LATTE È UNO DEI POCHI ALIMENTI
COMPLETI, PERCHÉ CONTIENE UNA
QUANTITÀ SIGNIFICATIVA DI TUTTO CIÒ
DI CUI IL NOSTRO ORGANISMO HA
BISOGNO:

- CARBOIDRATI
- PROTEINE
- GRASSI
- MINERALI
- VITAMINE



(fonte : Fondazione Umberto Veronesi "Il Latte";
HUMANITAS; il Salvagente "La qualità del latte")

LE VITAMINE A COSA SERVONO?

IL LATTE CONTIENE DIVERSE VITAMINE ESSENZIALI PER
ESSERE SANI E FORTI.

- **LE VITAMINE DEL GRUPPO B**
FORNISCONO L'ENERGIA DI CUI
ABBIAMO BISOGNO PER LE NOSTRE
ATTIVITÀ QUOTIDIANE.
ESEMPIO (GIOCARE, FARE SPORT,
STUDIARE)



- **LA VITAMINA A**
PROTEGGE LA SALUTE DELLA
NOSTRA VISTA E PREVIENE LE
INFEZIONI DELLA PELLE



- **LA VITAMINA D**
AIUTA LA SALUTE DELLE
NOSTRE OSSA E RAFFORZA LE
NOSTRE DIFESE IMMUNITARIE

- **LA VITAMINA E**
AIUTA LE NOSTRE CELLULE A
RINNOVARSI



MINERALI E LE LORO FUNZIONI

IL LATTE VACCINO È ANCHE UNA FONTE DI MINERALI:

- IL **CALCIO**, PENSATE DI TROVARE UN PALLONE NELLA BOTTIGLIA? SCHERZI A PARTE, IL CALCIO È UN IMPORTANTE ELEMENTO PRESENTE NEL LATTE, UTILE PER FAR CRESCERE LE OSSA NEI BAMBINI E MANTENERLE SANE NEGLI ADULTI. INOLTRE AIUTA LA FORMAZIONE E MANTENIMENTO DEI DENTI.

Ca

- IL **FOSFORO** È COMPAGNO DEL CALCIO, LA SUA PRESENZA NEL LATTE AIUTA IL CALCIO AD ESSERE ASSORBITO E FISSATO NELLE OSSA

P

- IL **MAGNESIO** È UTILE PER LA FORMAZIONE DELLE PROTEINEI E DEGLI ENZIMI
(SCOPRI COSA SONO PIÙ AVANTI)

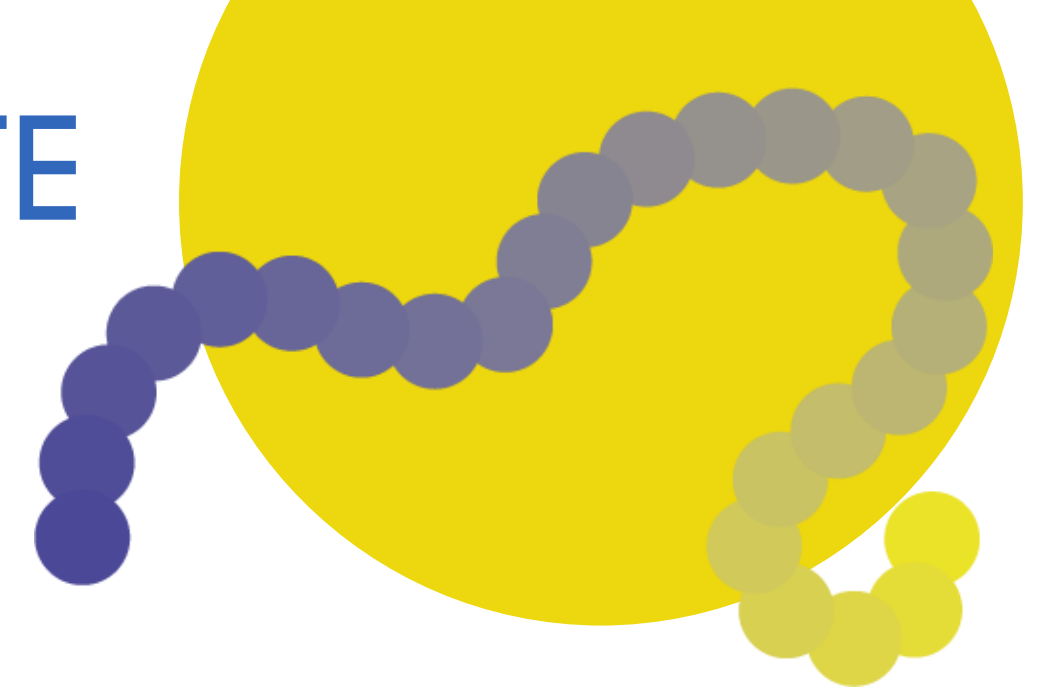
Mg

(fonte : Fondazione Umberto Veronesi "Il Latte"; HUMANITAS; il Salvagente "La qualità del latte")

PROTEINE DEL LATTE

LE PROTEINE DEL LATTE SONO :

la caseina e le sieroproteine.



QUESTE PROTEINE UTILI PER FARE IL FORMAGGIO, HANNO LA FORMA simile a CATENE I CUI ANELLI

SONO RAPPRESENTATI DA I COSÌ DETTI AMMINOACIDI.

CHE COSA SONO GLI
AMMINOACIDI ?

sono gli elementi che costituiscono le proteine e servono principalmente a:

- FAR FUNZIONARE CORRETTAMENTE IL NOSTRO ORGANISMO. E ALCUNI DI ESSI SI INTRODUCONO ESCLUSIVAMENTE ATTRAVERSO GLI ALIMENTI (come il latte)

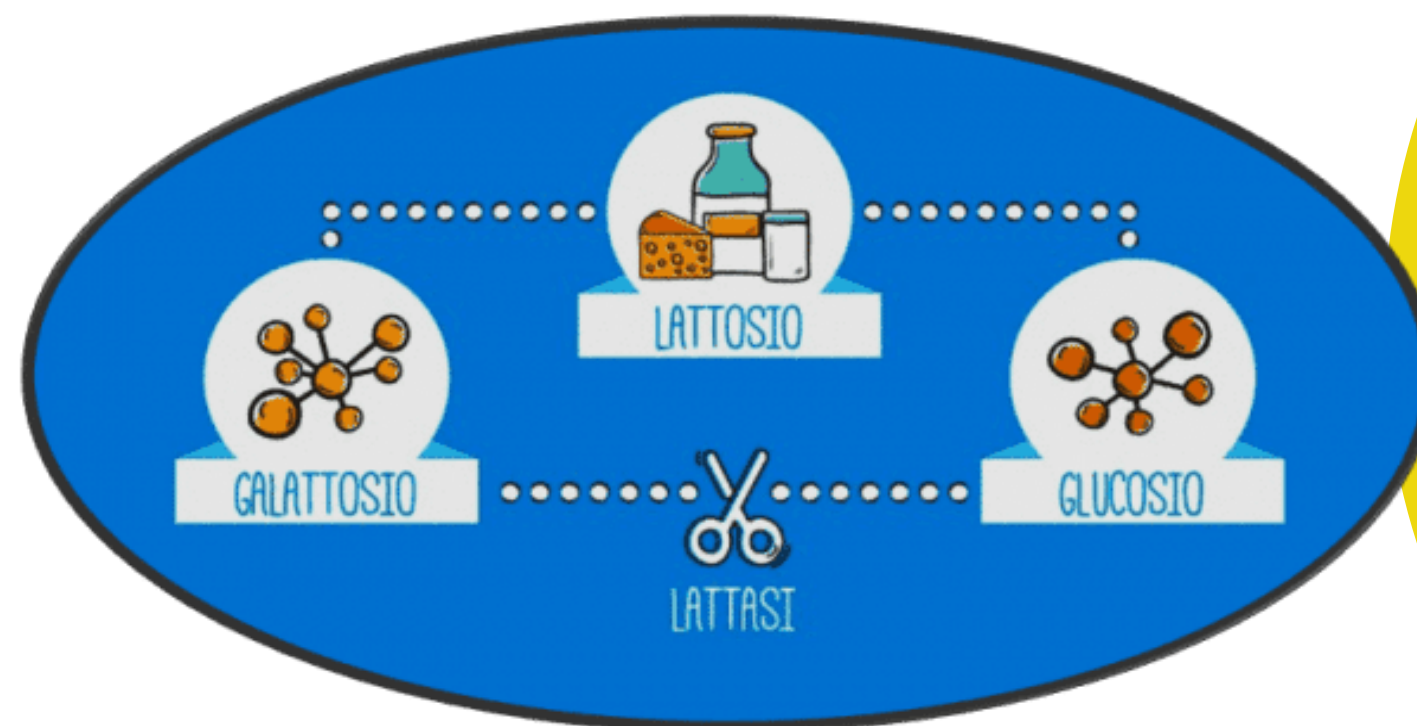


LATTOSIO

è lo zucchero presente nel latte ed è subito utilizzabile dal nostro organismo .

Il lattosio è formato da due zuccheri, chiamati glucosio e galattosio.

la digestione del lattosio avviene tramite l'enzima lattasi, che lo scompone nei suoi due zuccheri.



IL GALATTOSIO, È MOLTO IMPORTANTE PER IL FUNZIONAMENTO DEL NOSTRO CERVELLO.

IL GLUCOSIO, È IMPORTANTE PER FAR FUNZIONARE I NOSTRI MUSCOLI .

?
? ?
? ?
VI RICORDATE DOVE ABBIAMO GIÀ PARLATO DI ENZIMI?



GLI ENZIMI SONO DELLE SPECIE DI PROTEINE CHE AIUTANO LA DIGESTIONE

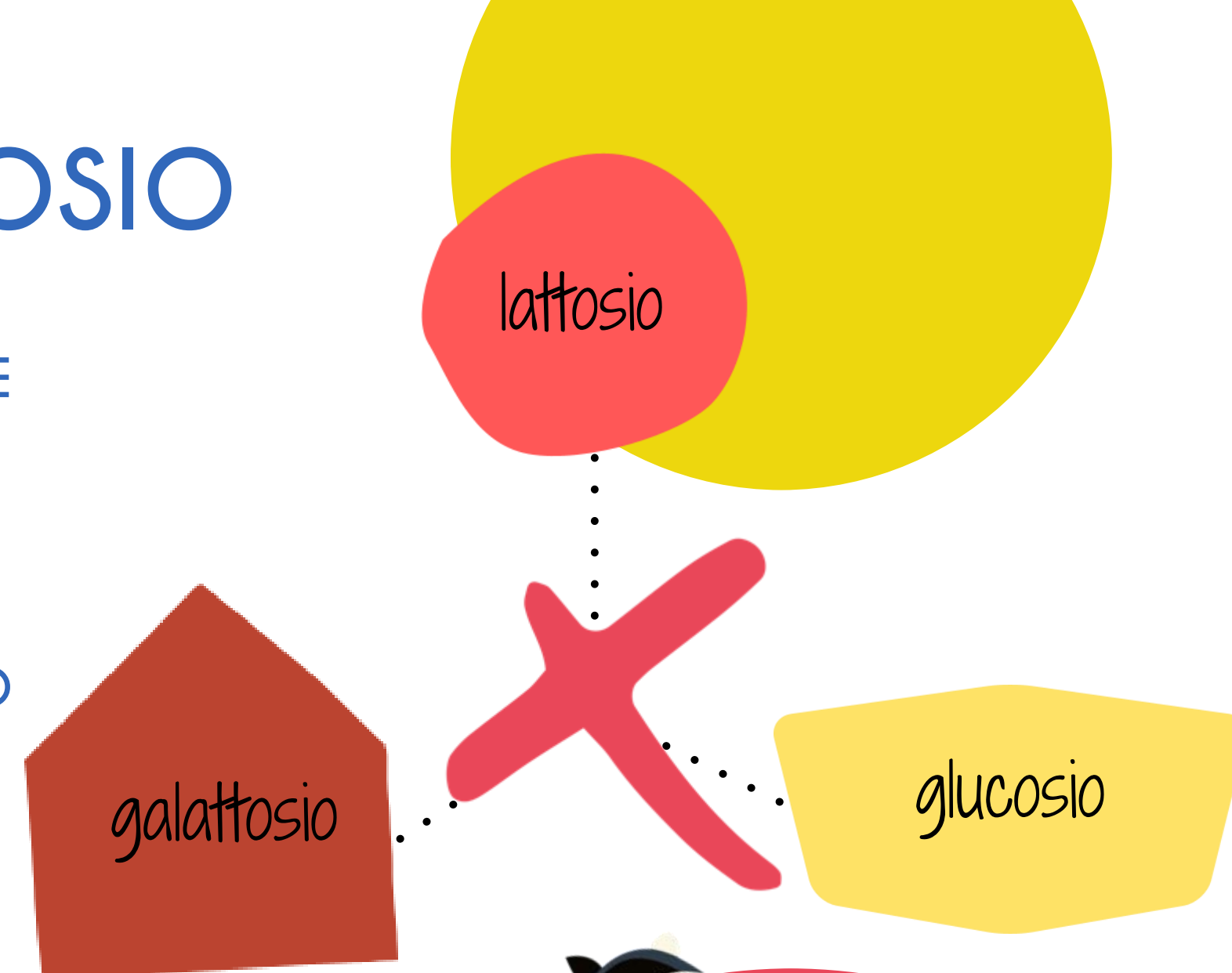
INTOLLERANZA AL LATTOSIO

SI PRESENTA QUANDO NON RIUSCIAMO A DIGERIRE
BENE IL LATTOSIO.

QUANDO AVVIENE?

QUANDO L'ENZIMA, CHIAMATO LATTASI (DERIVATO
DAL NOME LATTE), NON FUNZIONA PIÙ BENE

IL RISULTATO È CHE I DUE ZUCCHERI,
GLUCOSIO E GALATTOSIO, NON
VENGONO SEPARATI, CAUSANDO DISTURBI
INTESTINALI (MAL DI PANCIA E DIARREA)



DISTURBI DELL'INTOLLERANZA AL LATTOSIO

QUALI SONO ?

- MAL DI PANCIA
- NAUSEA
- MAL DI TESTA
- STANCHEZZA



Perché si diventa intolleranti al lattosio?

- SI PUÒ NASCERE SENZA L'ENZIMA LATTASI .
- MOLTE PERSONE, CRESCENDO, NON RIESCONO PIÙ A DIGERIRE BENE IL LATTOSIO.
- ALCUNE MALATTIE POSSONO DANNEGGIARE L'ENZIMA LATTASI.



SE SONO INTOLLERANTE AL LATTOSIO QUALI ALIMENTI POSSO CONSUMARE ?

- ALCUNI TIPI DI FORMAGGIO (ESEMPIO: PARMIGIANO REGGIANO, GRANA PADANO ETC.)
- LATTE SENZA LATTOSIO
- BEVANDE VEGETALI (ESEMPIO: BEVANDE A BASE DI SOYA, LATTE DI MANDORLA, ETC.)

COSA SI DEVE EVITARE?

- LATTE NORMALE E ALCUNI FORMAGGI FRESCHI (ESEMPIO: MOZZARELLA, STRACCHINO, FORMAGGIO SPALMABILE ETC,)



SOIA



MANDORLA



E PER FINIRE....

BUONA COLAZIONE A TUTTI!

