

Η διατροφική αξία του γάλακτος γαϊδούρας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αποτελούσε το μυστικό ομορφιάς της βασίλισσας Κλεοπάτρας. Ο Ιπποκράτης ήταν ο πρώτος που μίλησε για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Όπως και να έχει το γάλα γαϊδούρας αποτελεί μια εξαιρετική επιλογή, τόσο για τα οφέλη του για την υγεία όσο και την ομορφιά.

Κύριο χαρακτηριστικό του γάλακτος γαϊδούρας είναι η ομοιότητά του με το μητρικό γάλα, όσον αφορά στην περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά, και ειδικότερα στο πρωτεϊνικό του περιεχόμενο. Γι' αυτό και το γάλα γαϊδούρας φαίνεται ότι πλεονεκτεί έναντι άλλων υποκατάστατων, σε περιπτώσεις βρεφών που εμφανίζουν αλλεργία στην πρωτεΐνη του αγελαδινού γάλακτος.

Από την άλλη, διαθέτει υψηλότερη περιεκτικότητα σε απαραίτητα αμινοξέα, συγκριτικά με το αγελαδινό γάλα, ενώ περιέχει και αυξημένα ποσά λυσοζύμης, ενός ισχυρού αντιμικροβιακού παράγοντα, που συμβάλλει στην εξουδετέρωση του μικροβιακού του φορτίου.

Η παρουσία πολύτιμων θρεπτικών συστατικών, όπως το ασβέστιο, το μαγνήσιο και ο φώσφορος, βιταμίνες Α, D, Β είναι σημαντική. Τέλος, το γάλα γαϊδούρας διαθέτει χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος -γύρω στο 1%-, ενώ παρέχει και ποσά απαραίτητων λιπαρών οξέων.

Δεν περιέχει ορμόνες και αντιβιοτικά όπως αυτό των βοοειδών, ενώ είναι πολύ πυκνό σε θρεπτικά συστατικά και τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Πηγή: neadiatrofis.gr