

Piim meie toidulaual

Lehmapiimas on kokku tuvastatud üle saja biokeemilise ühendi, millest enamikul on ka arvestatav toiteväärtus.

Umbes 87% on lehmapiimas vett. Kõrge veesisaldus on vajalik piima koostisosade lahustumiseks. Kuivainesaldus on ligi 13% ja selle hulka kuuluvad piimarasv (keskmiselt 4–5%), valgud (2,5–5%), süsivesikud (peamiselt laktoos 4,6–4,8%), samuti mineraalained, vitamiinid, ensüümid, hormoonid ja pigmendid.

Piimavalgudes on kõik asendamatud aminohapped, mida inimorganism vajab, kuid ise neid ei tooda.

Lisaks on piim tähtis vitamiiniallikas, sisaldades peaaegu kõiki vesi- ja rasvlahustuvaid vitamiine. Piimas on rohkesti vitamiini A (ning selle eelühendeid karotenoide), suurt tähtsust omab piimas D-vitamiin, mis parandab kaltsiumi omastamist.

Mineraalainetest ongi piimas kõige olulisem kaltsium, seda on keskmiselt 120 milligrammi 100 grammi piima kohta.

Piimatoodetest saame umbes 75% organismile vajaminevast kaltsiumist. Piima ja vedelate piimatoodete kaltsium on inimorganismile väga hästi omastatav ning seega peaks inimene tavaolukorras saama piimast ja piimatoodetest ligi kolmveerandi vajaminevast kaltsiumikogusest.

Ka piimarasv on hästi omastatav ja tähtis energiaallikas, eriti just kasvava organismi jaoks.

Inimene peaks iga päev sööma 2–4 portsjonit piimatoodet. Üks portsjon on olenevalt rasvasisaldusest 70–100 kcal. Päevas on piimatoodetest vaja saada kokku 140–400 kcal energiat.

Kõik piimatooted on kasulikud

Piimasaaduste valikut rikastavad jogurtid, keefir, hapupiim ja pelt. Hapendatud piimatoodetes on laktoosi vähem kui tavapiimas.

Just väiksema piimasuhkru sisalduse tõttu sobivad jogurt ja teised hapendatud piimatooted eriti hästi neile inimestele, kelle seedekulgla piimasuhkrut üldse ei talu.

Ülekaalulistel ja südamehaigetel inimestel soovitatakse valida vähendatud rasvasisaldusega piimasaadusi, näiteks kuni 1,5% rasvasisaldusega piima, rasvata kohupiima jne.

Kohupiim sisaldab lisaks väärtuslikele valkudele ka rohkesti mineraalaineid, kuid vitamiinide hulk on kohupiimas töötamise käigus vähenenud.

Juust on suhteliselt rasvarikas, seetõttu ei ole kasulik seda iga päev suures koguses süüa. Kuid siingi on võimalik eelistada madalama rasvasusega juustusid.



Piimatee

Neljale

- 4 dl vett
- 2 kaneelikoort
- 2 tera nelki
- või 0,5 sl purustatud värsket ingverit
- 1 tl kardemoniseemneid
- 2 pakki musta teed
- 0,5 dl fariinsuhkrut või mett
- 5 dl värsket piima
- jahvatatud kaneeli

Keeda vett ja maitseaineid madalal kuumusel umbes 10 minutit. Võta nõu tulelt, lisa teepakid ja lase teel kaanega kaetult 5 minutit tõmmata. Maitsesta suhkrut või meega, sega ja lisa 4 dl piima. Vala valmis jook kuumakindlatesse klaasidesse. Vahusta 1 dl piima, kalla vaht klaasidesse piimatee peale, puista kaunistuseks pisut kaneeli ja serveeri soojalt või külmalt.

Jääkohv

Viiele

- 4 dl kanget kohvi
- 1 tl kaneeli
- 0,5 tl vanillsuhkrut
- 4 sl suhkrut
- 3 dl värsket piima

Sega kange kohvi hulka kaneel, suhkur ja piim. Jahuta ning asetage külmikusse. Serveeri koos jääga. See on suurepärase jook kuumal suvepäeval.

