

Voedingstofryke suiwel

In meeste huishoudings is vroue in beheer van die keuse van kos wat hul families eet. Dit is 'n groot verantwoordelikheid, aangesien dit beteken dat vroue bepaal hoe gesond die familie se dieet is. Die doelwit is om kosse te kies wat gesond is en baie voedingstowwe bevat.

Hierdie kosse word voedingstofryke kosse genoem.

Wanneer ons sukkel om ons begrotings te balanseer, maak dit sin om kosse te koop wat soveel voedingstowwe as moontlik bevat, en sodoende waarde vir geld gee. Suivelprodukte, wat melk, jogurt, maas, maaskaas en ander tipe kase insluit, is sommige van die voedingstofrykste kosse wat beskikbaar is.¹

Hoe voedingstofryk is suiwel?

Kom ons gebruik laevetmelk as voorbeeld. 'n 250 ml-porsie (1 koppie) sal tussen 10% en 30% van die aanbevole dieettoelaag (RDA*) vir proteïene, vitamien B₂, vitamien B₁₂, kalsium, fosfor en sink verskaf.³ Dus sal drie porsies suiwel per dag, hetsy melk, kaas of jogurt, tussen 30% en 90% van 'n volwassene se behoefte aan hierdie spesifieke voedingstowwe voorsien. Voedingkundiges wêreldwyd^{4,5} moedig die kombinasie van melk (vars of gefermenteerd, vloeistof of poeier) saam met stapelvoedsel soos mieliemeel of rys – wat primêre energiebronne is – aan om die gaping tussen huidige voedingstof-inname en die aanbevole inname te oorbrug.⁴ Die kalsium in suivelprodukte bevorder gesonde bene en tande in kinders en tieners en mag die risiko om osteoporose later in hul lewe te ontwikkel, verminder.¹

Ander voordele van suiwel

As gevolg van die hoë voedingstofinhoud van suiwel, tesame met die vermoë om dieetdoelwitte te help bereik en beenstruktuur te verbeter, word die inname van suivelprodukte gekoppel aan laer bloeddruk, 'n verlaagde risiko van kardiovaskulêre siektes en 'n verminderde voorkoms van tipe 2-diabetes.⁴

Wanopvattings

Die publiek, en spesifiek vroue, neig om suivelprodukte te beskou as 'n lekkerny wat vet maak. Melk- en suivelprodukte is dikwels die eerste kossorte wat uitgesny word in selfgeformuleerde diëte. Gegewe die skakel tussen gewigsverlies en die drie porsies laevet-suiwel wat per dag aanbeveel word, moet verslankers eerder suiwel by hulle dieet voeg in plaas daarvan om dit uit te laat. Daar is bewys dat die kalsium in suiwel gewigsverlies bevorder wanneer dit as deel van 'n energie-beheerde dieet ingeneem word. Hou in gedagte dat volroom-, laevet- en vetvrye (afgeroomde) melk 3.4 %, 1.5 - 2 % en < 0.5 % vet onderskeidelik bevat.³

Veelsydig en smaaklik

Met die wye verskeidenheid suivelprodukte – van volroom tot vetvrye melk, jogurt en kaas as keuses – kan suiwel by elke ouderdom en lewenstyl pas. Laevet- of vetvrye suivelprodukte is ideaal vir insluiting by 'n verslankingsdieet. Volroommelk verskaf noodsaaklike proteïene en essensiële vetsure aan volwassenes en veral groeiende kinders. Jogurt, maas en kaas is die ideale gesonde peuselhappy en verleen verskeidenheid aan 'n dieet.

Suivelprodukte is beslis voedsel vir alle geleenthede. Eet drie porsies per dag en maak seker dat jou geliefdes dieselfde doen!

*RDA ('Recommended Dietary Allowance') is die hoeveelheid van 'n voedingstof wat nodig is om in die behoeftes van byna alle (97 – 98%) individue te voorsien.

Die Suid-Afrikaanse Voedsel-gebaseerde Dieetriglyne spoor almal juis aan om suiwel in die vorm van "melk, maas of jogurt elke dag" in te neem.² Volwassenes en kinders moet, ideaalgesproke, drie porsies suiwel per dag inneem.¹



'n Inisiatief van die Verbruikersopvoedingsprojek van Melk SA

Vir meer inligting besoek

www.rediscoverdairy.co.za
info@dairy.co.za

Verwysings

1. Huth PJ *et al.* 2006. *J Dairy Sci.* 89: 127–1221.
2. Nasionale Voedingsweek. 2012. Gesonde dieetkeuses vir 'n gesonder nasie: Opdatering van riglyne. (<http://www.nutritionweek.co.za/NNW2012/50pressrelease.html>).
3. Milk SA. 2012. Voedingstofsamstelling van melk. Verbruikersopvoedingsprojek van Melk SA. Pretoria.
4. Rice BH *et al.* 2013. *Nutr Rev.* 71(4): 209–223.
5. Shin S & Joung H. 2013. *Brit J Nutr.* 8 blaaie. doi: 10.1017/S0007114513001219.