



IL LATTE

Costituisce un vero e proprio **alimento completo** per i giovani. E' comunque consigliabile a tutte le età, poichè **apporta proteine di ottimo valore biologico, vitamine del gruppo B, vitamina A, sali minerali e soprattutto una buona quantità di calcio assorbibile dall'organismo.** Costituisce uno spuntino semplice e sano in ogni momento della giornata con l'energia adeguata.

Nella prima colazione può essere completato con fette biscottate e un frutto ed in tal modo consente di cominciare la giornata con l'energia sufficiente per arrivare a metà mattina senza attacchi di fame.

Si consiglia di scegliere latte fresco ed in particolare il tipo parzialmente scremato, dato che quello intero contiene una maggiore quantità di grassi saturi.

Una valida alternativa al latte è senz'altro lo yogurt, che fornisce all'incirca gli stessi nutrienti, con il vantaggio di poter essere facilmente digerito dalle persone intolleranti al lattosio (zucchero che caratterizza il latte). In pratica è la stessa flora batterica presente nello yogurt che metabolizza il lattosio, evitando così i disturbi che lamentano gli intolleranti. Questa flora di lattobacilli viventi esplica effetti favorevoli non solo sulle caratteristiche organolettiche dell'alimento ma anche nel nostro intestino (effetto probiotico).

Il latte "fresco" viene pastorizzato alla temperatura di 72 °C per 15 secondi mantenendo intatte le caratteristiche organolettiche; se trattato con differenti tecnologie a temperatura più elevata è latte UHT o a lunga conservazione.

La **Quantità Benessere (QB)**, che rappresenta la porzione standard consigliata, per il LATTE è di **125g**.

CURIOSITA' - STORIA

Il latte, **la cui storia è antica come quella dell'uomo**, è stato per millenni uno degli alimenti base di tutte le civiltà.

E' difficile accertare quando l'uomo ha cominciato a bere il latte di "altri" animali con regolarità; questo probabilmente avvenne parecchio tempo dopo l'addomesticamento degli animali. Pecore e capre furono addomesticate 11000 e 9500 anni fa, cioè almeno un millennio prima dei bovini in quanto più grandi e difficili da sottomettere.

Gli animali più piccoli sono più facili da mungere, quindi furono probabilmente i primi ad essere usati per la produzione di latte.

