

Хранене за здраве

Ензимът отговорен за обработката на лактозата

Вярно ли е че по-тъмните хора (тези с черни коси и черни очи) имат по-малко съдържание на ензимната молекула отговорна за обработването на млечната захар и при тях има риск от създаване на алергична реакция към лактоза при редовно консумиране на прясно мляко което би довело до необходимост от изключване на прясното мляко от диетата?

Отговор

Като начало бихме ви препоръчали да прочетете нашата статия за непоносимостта към лактозата.

В действителност, както обясняваме в нея, проблемите с усвояването на прясното мляко при възрастните не се дължи на алергична реакция, а на придобит недостиг на синтез на ензима лактаза, който води до лошо храносмилане на прясното мляко. ♦

В някои райони на света, като Африка, Азия и Латинска Америка хората имат по-чест недостиг на лактаза отколкото Европейците. Това се дължи на факта, че в тези райони от векове млякото не се ползва като храна за възрастни и синтеза на лактазата рязко намалява след кърмаческата възраст. ♦

Непоносимостта към лактозата обаче няма общо с цвета на очите и кожата. Например африканските номади, които отглеждат добитък и пият мляко нямат проблеми с неговото храносмилане. ♦