

## 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. ♦