

बाजारात उपलब्ध असणारे दुधाचे विविध प्रकार



डॉ. अभिजित बाराते

डॉ. मिलिंद नांदे

क्रांतिसिंह नाना पाटील
पशुवैद्यकीय महाविद्यालय,
शिरवळ, जि. सातारा

दूध आपल्या जीवनाचा एक महत्वाचा भाग आहे. दूध हे उत्कृष्ट पौष्टिक पेय आहे. अलीकडे बाजारात आपल्याला बऱ्याच प्रकारचे दूध उपलब्ध आहे. संपूर्ण दूध (पूर्ण क्रीम दूध), स्किम्ड दूध, टोन आणि डबल टोन दूध.

पूर्ण क्रीम दूध हे नैसर्गिकरित्या तयार झालेले दूध. हे दूध डेअरीत गोळा केले जाते व त्यातील संभाव्य हानिकारक जिवाणू नष्ट करण्यासाठी त्याचे पाश्चरायझेशन केले जाते. संपूर्ण दूध हे क्रीम किंवा चरबीमुळे चविष्ट असते. एक कप गायीच्या पूर्ण क्रीम दुधात ८ ग्रॅम चरबी, ८ ग्रॅम प्रथिने, १२ ग्रॅम कर्बोदके आणि १४९

कॅलरिज असतात. एक कप म्हशीच्या पूर्ण क्रीम दुधात १७ ग्रॅम चरबी, ९ ग्रॅम प्रथिने, १२ ग्रॅम कर्बोदके आणि २३७ कॅलरिज असतात. या खेरीज म्हशीच्या दुधात जास्त जीवनसत्त्वे (व्हिटामिन ए) आणि खनिजे (कॅल्शियम, फॉस्फरस, मॅग्नेशियम) असतात. संशोधनाने असे सिद्ध झाले आहे की, संपूर्ण दूध सेवन करणाऱ्यांचे वजन व्यवस्थापन चांगले असते व त्यांच्या पोटाच्या भागात चरबी कमी जमा होते जी हृदयविकार आणि कॅन्सरला कारणीभूत ठरू शकते. फक्त लठ्ठपणाचा नाही तर संपूर्ण दूध पिणाऱ्यांना दीर्घकालीन आजार म्हटल्या जाणाऱ्या मेटॅबोलिक सिंड्रोमचा धोका कमी असतो. मेटॅबोलिक सिंड्रोम असल्यास डायबिटीस आणि हृदयविकाराचा धोका निर्माण होतो.

स्किम्ड दूध म्हणजे चरबी नसलेले दूध. स्किम्ड दुधामध्ये चरबी किंवा चरबी असणारे घटक हे खूप कमी प्रमाणात असतात. स्किम्ड दुधाच्या एका कपात ०-०.२ ग्रॅम एवढीच चरबी असते. पाच वर्षाखालील मुलांना स्किम्ड

दूध देऊ नये कारण हे दूध त्यांच्या वाढीच्या गरजेनुसार ऊर्जा देऊ शकत नाही. स्किम्ड दूध वजन व्यवस्थापनासाठी तेवढे फायदेशीर नाही असे आढळले आहे.

स्किम्ड दुधाच्या जमेच्या बाजू- आहारातून कॅलरी कमी करण्यास फायदेशीर, संपूर्ण दुधाच्या प्रमाणात स्किम्ड दुधामध्ये प्रथिनांचे प्रमाण जास्त असते म्हणजेच स्किम्ड दूध कमी कॅलरीचा पण जास्त प्रथिनांचा स्रोत आहे, स्किम्ड दुधामध्ये कॅल्शियम पण प्रमाणात जास्त आहे, तसेच स्किम्ड दूध तुलनेने स्वस्त असते.



टोन दूध हे म्हशीच्या दुधाला पातळ करून बनविलेले दूध ज्याची पौष्टिकता गायीच्या दुधाच्या समान केलेली असते. टोन दूध बनविण्यासाठी म्हशीच्या दुधात स्किम्ड दूध, स्किम्ड पावडर आणि पाणी टाकून त्याला पातळ केले जाते. टोन

दुधाची चरबी कमी करून ती गायीच्या दुधासमान केलेली असते. असे करताना इतर महत्वाच्या पोषक घटकांची पातळी स्थिर ठेवली जाते (उदाहरण- कॅल्शियम आणि प्रथिने). असे केल्याने पोषकता कायम राहते, दुधाची उपलब्धता वाढते व किंमत कमी होते. टोन दुधात ३.१% चरबी व ८.५% नॉन फॅट सॉलिड असतात. टोन दुधात ३.१% प्रथिने ४.७% कर्बोदके आणि जवळपास ५९ कॅलरिज असतात. टोन दुधात प्रथिने जीवनसत्त्वे आणि खनिजेही चांगल्या प्रमाणात असतात. डबलटोन दूध हे टोन दुधासारखेच असते, ज्यामध्ये चरबी १.५% व नॉन फॅट सॉलिड ९% असतात. डबल टोन दुधात ३.३% प्रथिने ५% कर्बोदके आणि जवळपास ४७ कॅलरिज असतात. ■