

EXPUNERE DE MOTIVE

În urmă cu 100 de ani, omul de știință rus și laureat al Premiului Nobel, Ilya Ilich Mechnikov, a început primele cercetări despre efectele benefice ale iaurtului. Astăzi, un secol mai târziu, aceste concluzii au fost recunoscute, coroborate și amplificate de către numeroase studii medicale.

Se estimează că iaurtul a fost descoperit în jurul secolului II AD de către civilizațiile din vestul asiatic, din zona Caucaz, fiind produsul nevoii de a conserva laptele. Însă, în secolul VII, odată cu venirea în Europa a păstorilor nomazi bulgari, a început să se răspândească pe vechiul continent.

Câteva secole mai târziu, iaurtul ajunge în Franța cu o aură nobilă. De fapt, se pare că în sec. XVI iaurtul a început să se bucure de o reputație de tratament absolut împotriva afecțiunilor intestinale care se păstrează și în zilele noastre.

Iaurtul reprezintă unul dintre alimentele cele mai vechi, universale și benefice pe care umanitatea le-a cunoscut.

Primul studiu științific modern despre iaurt nu a fost făcut până la începuturile sec. al XX-lea. Autorul său a fost savantul rus Ilya Mechnikov, care a primit Premiul Nobel în 1908. Iaurtul constituia unul dintre componentele de bază în alimentația bulgarilor, datorită faptului că avea în conținut fermenți capabili să transforme zahărul din lapte – lactoză – în acid lactic. Răspândirea iaurtului în Europa s-a realizat lent între artizanii locali, iar apoi de-a lungul micilor unități de fabricație industrială.

Conform definiției de la FAO-OMS (1977): „iaurtul este un lapte coagulat obținut prin fermentarea acidolactică, datorată *Lactobacillus bulgaricus* și *Streptococcus thermophilus* adăugați laptelui (deja pasteurizat sau concentrat), cu sau fără adăugări de lapte praf, praf de lapte degresat, etc. Microorganismele produsului final trebuie să fie fiabile și abundente.”

Iaurtul este singurul care, din punct de vedere nutrițional, promovează creșterea optimă. Lactoza stimulează, printr-un mecanism independent, absorbția de calciu și alte minerale. Acest fapt a fost demonstrat la oameni, pentru calciu. Activarea absorbției de calciu de către lactoza se manifestă, mai ales la alimentațiile deficitare de calciu. Aceasta funcție a lactozei se cunoaște demult, însă a trecut pe un plan secund când s-au cunoscut cercetările despre vitamina D.

Probioticele sunt fermenți care rezistă digestiei stomacului și enzimelor digestive, ceea ce permite ca acestea să ajungă vii în intestin, unde își exercită efectele sale benefice.

Termenul de „probiotic” s-a folosit pentru prima dată în 1965, în opoziție cu cel de „antibiotic”; adică cu sensul de „ferment în favoarea vieții”. În 1974 este folosit pentru prima dată pentru a se face referire la fermenții care, adăugați alimentației animale, erau benefici sănătății și creșterii.

Bacteriile lactice conținute de iaurt sunt benefice și echilibrează flora intestinală. Acidul lactic produs de acești lactobacili fac să micșoreze pH-ul intestinal (măresc aciditatea), pentru că afectează solubilitatea și absorbția mineralelor, cum este calciul.

Bifidobacteriile sunt bacterii gram pozitive care au particularitatea de a produce acidul acetic și alți acizi organici care stimulează peristaltica intestinală. De aceea o floră intestinală sănătoasă, cu o concentrație ridicată de bifidobacterii contribuie la regularizarea tranzitului intestinal.

Experimentele realizate demonstrează ca fermenții lactici vii, produc o creștere a răspunsului imunitar stimulând producția de interferon, alte substanțe citochine, substanțe care apar în celulele din cursul unei infecții, și a căror funcție inhibă dezvoltarea agenților patogeni.

Ținând cont că iaurtul are o concentrație de calciu mai mare decât laptele, pentru că în fabricarea lui se adăugă lapte praf care mărește calitatea sa nutrițională, un iaurt pe zi acopera mai mult decât a treia parte din necesitățile de calciu ale unei femei adulte.

Este o bogată sursă de calciu pentru a acoperi necesitățile apogeuului de creștere din timpul pubertății, când are loc folosirea a 45% din calciul corporal. Astfel:

- este un aliment care se adaptează ușor la mâncărurile din afara casei, frecvente pentru perioada de studiu.
- sursă de energie, proteine și calciu pentru activitatea sportivă.
- contribuie la un mai bun echilibru al florei intestinale
- crește digestibilitatea lactozei chiar și la persoanele cu insuficiență de lactoză ajută la reglarea tranzitului intestinal.
- aportul de calciu contribuie la o mai bună controlare a greutatei corporale.
- în contextul unei alimentații adecvate, contribuie la reducerea presiunii arteriale.
- sursă de proteine, vitamine și minerale, esențiale pentru o creștere mai rapidă, în această etapă.
- contribuie la echilibrul florei reducând riscul de diaree infantilă.
- este un aliment bogat în substanțe nutritive, care se adaptează obișnuințelor alimentare ale copilului mic.
- sursă de calciu, fosfor și vitamina D esențiale pentru creșterea osoasă.
- ideal, începând de la șase luni, ca prim aliment, pe perioada lactației, datorită texturii și aromei sale fine care facilitează tranziția de la alimentația naturală la cea semisolidă.
- adecvat densității nutriționale de substanțe hranitoare critice pentru creștere.
- îmbunătățește calitatea globală a alimentației sugarilor.
- contribuie la echilibrarea florei intestinale.
- contribuie la susținerea unui procentaj pozitiv al calciului necesar pentru și pentru a preveni viitoarea osteoporoză.
- completează alimentația asigurând vitaminele și proteinele cu mare valoare biologică necesare în timpul sarcinii și lactației.
- aportul de calciu contribuie la reducerea complicațiilor sarcinii.
- promovează echilibrul florei, contribuind la reglarea tranzitului intestinal.
- datorită consistenței sale, se adaptează la dificultățile de masticare, specifice vârstei a treia.
- reprezintă o sursă de proteine de foarte bună calitate, iar prin acțiunea fermenților specifici una foarte bogată în polipeptide de înaltă digestibilitate, ceea ce poate contribui la diminuarea deteriorării masei musculare sau sarcopenia de la vârsta a treia.
- pentru că iaurtul conține 85% apă, consumul său regulat alături de mâncare contribuie la scăderea riscului de deshidratare, ca o consecință a diminuării sensibilității centrului setei la bătrâni.
- contribuie la reducerea formării substanțelor reactive cu activitatea cancerigenă în colon.
- în contextul unei alimentații adecvate, reduce presiunea arterială.

- oferta de calciu de înalta biodisponibilitate reduce eliminarea calciului din oase, promovând o condiție osoasă mai bună.

Fermenții activi vii conținuți în iaurt facilitează digestia lactozei, zahărul care se găsește în mod natural în lapte. Acești fermenți ai iaurtului fac ca beneficiile laptelui să fie ușor accesibile chiar și pentru persoanele cu sensibilitate la lactoză.

Mai multe proprietăți diferite ale lactozei contribuie la explicarea digestiei îmbunătățite a lactozei. Cea mai însemnată dintre ele constă în faptul că bacteriile sale vii conțin enzima care lipsește la persoanele cu sensibilitate la lactoză – lactaza. Se mai consideră că aceste culturi vii de iaurt stimulează activitatea intestinală a lactazei.

Consumul zilnic de iaurt contribuie, grație culturilor sale vii, la susținerea activității florei naturale din intestinele noastre. Cercetătorii au studiat acțiunea bacteriilor vii din iaurt din mai multe puncte de vedere iar această activitate este departe de a se fi terminat. Unii oameni de știință se referă la efectul sinergetic dintre flora naturală și „gazdă” – adică noi! Alți experți au observat o reducere a unor substanțe potențial toxice rezultate din digestie. Iar oamenii de știință din întreaga lume continuă să studieze toate acțiunile posibile.

Iaurtul oferă organismului nostru – mușchi, organe vitale etc. – proteine cu foarte mare valoare nutritivă. Valoarea proteinelor din dietă este calculată de experții nutriționiști pe baza proporțiilor a 9 aminoacizi specifici, necesari pentru menținerea zilnică adecvată a mușchilor și organelor noastre vitale. Proteina din lapte – și iaurt – asigură proporțiile aproape ideale pentru nevoile noastre, acesta fiind și motivul pentru care experții o cotează foarte bine.

Introducând zilnic iaurt în alimentația copiilor noștri asigurăm calciul și proteinele care sunt esențiale pentru creștere.

A asigura creșterea unor oase solide este un proces imperios. Este un lucru stabilit că o serie de minerale, dintre care cel mai important este calciul, și proteine sunt necesare zilnic pentru structura noastră osoasă. În perioada de creștere, cererea de calciu și proteine este mai mare deoarece se adăugă nouă materie osoasă la structura existentă.

Consumând 2-3 produse lactate – cum ar fi iaurtul – în fiecare zi, chiar ca adult, combinându-le cu exerciții fizice zilnice și având o dietă variată și echilibrată vă veți putea menține toată viața densitatea oaselor la un nivel optim.

Calciul este necesar în fiecare zi a vieții noastre, într-o constantă activitate de reparare și reîntinerire a structurii oaselor. Exercițiile fizice sunt și ele esențiale deoarece stimulează acest proces, valorificând la maximum calciul pe care îl consumăm. Cercetările au arătat că ne formăm densitatea osoasă în special înainte și în timpul adolescenței, dar putem să o aducem la nivel maxim până la 30 de ani. După această vârstă, începem să pierdem anual câte puțin din densitatea osoasă și chiar mai mult dacă nu avem suficient calciu în dietă. Un aport suficient de calciu zilnic, în copilărie și la vârsta adultă, este esențial.

Iaurtul oferă o reală satisfacție: el se face plăcut atât papilelor noastre gustative cât și stomacului nostru! El are însă și o reală valoare nutritivă. Nutriționiștii recomandă o dietă variată și echilibrată înainte de a recurge la suplimentări pentru a ne îngriji sănătatea.

Alimentele nutritive ne asigură vitaminele și mineralele, proteinele, fibrele etc. esențiale, dar aceasta nu este totul. Alimentele ne potolesc foamea (revenirea la o stare de confort intern) și ne reenergizează (prin calorii pe care ni le dau). Mâncatul reprezintă și o activitate plăcută datorită varietății de satisfacții senzoriale pe care ni le oferă: diverse alimente cu diferite gusturi, mirosuri, texturi, etc.

Din aceste considerente supunem adoptării propunerea de lege privind completarea Hotărârii nr.932/2002 pentru aprobarea Regulamentului de aplicare a Ordonanței de urgență a Guvernului nr. 96/2002 privind acordarea de produse lactate și de panificație pentru elevii din clasele I-IV din învățământul de stat.

INIȚIATOR:

Deputat Mircia Giurgiu – Grupul parlamentar al PD-L

Giurgiu

dep Horea Liorean PNL Cluj

Dep. Alin Rădulescu PDL Ilfov

Dep. Marius Bugulescu PDL Tulcea

TUDOR CIUHODARIU

Dep. Petru Morito PDL Cluj

Dep. Florin Iordache PDL Cluj

Dep. Mircea Lebanovici PDL Cluj