Il latte

26 marzo 2024

Qual Ã¨ la composizione del latte?
Il latte (da intendersi come latte vaccino) Ã¨ composto da acqua per lâ€™87% circa; contiene inoltre, in media, il 3,9% di grassi, il 3,4% di proteine e il 4,8% di lattosio.
Tra i minerali presenti nel latte, oltre al calcio, vanno segnalati il fosforo, del quale il latte rappresenta una buona fonte, il potassio, il magnesio, lo zinco e il selenio. Il latte apporta anche vitamine idrosolubili del gruppo B (riboflavina e B12) e vitamine liposolubili in concentrazioni direttamente proporzionali al tenore lipidico.
La componente glucidica del latte Ã¨ rappresentata quasi esclusivamente da lattosio, un disaccaride composto da glucosio e galattosio, la cui digestione da parte dellâ€™uomo Ã¨ vincolata alla presenza della lattasi, lâ€™enzima in grado di idrolizzare il legame tra i due zuccheri rendendoli disponibili per lâ€™assorbimento e il metabolismo.

Come si definisce la qualitÃ del latte vaccino in commercio?
Le proprietÃ del latte alimentare sono influenzate dalla qualita del latte crudo di partenza, dal tipo di processo tecnologico (e dalla relativa intensitÃ) con il quale viene trattato e dalle condizioni di conservazione.
Le caratteristiche del latte crudo sono stabilite dai Regolamenti di igiene europei, che definiscono le caratteristiche della materia prima e stabiliscono regole precise di trattamento fin dal momento della mungitura.

Fonte: Il latte vaccino. Ruolo nellâ€™alimentazione umana ed effetti sulla salute - 2016
Nutrition Foundation of Italy - www.nutrition-foundation.it