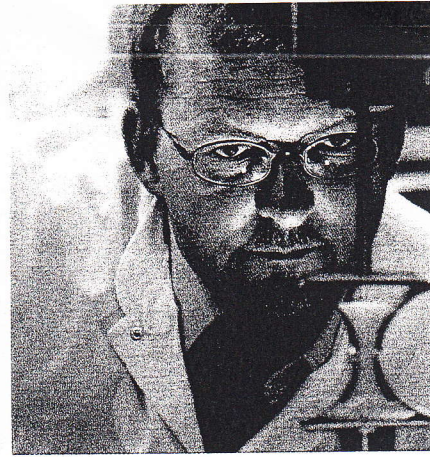
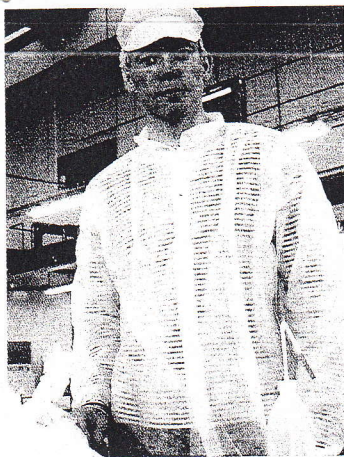


Mjök – nyttig som den är och i sina beståndsdelar



till vänster: Forskaren dr. Peter Wejse leder Arla Foods expanderade ingrediensdivision. till höger: En Arla Foodsforskare kontrollerar en proteinsepareringsprocess.

Mjök har alltid ansetts som ett av våra nyttigaste livsmedel.

Men exakt hur nyttig den är, är något som forskare först nu börjat inse om genom ny, spännande forskning. *Jerry Simonsson*

Forskningen kring vilka hemligheter och potentialer mjök innehåller har i själva verket bara börjat, men listan över vad forskare hittills upptäckt är redan lång.

Om du är deprimerad – drick mjök; om du är överviktig – drick mjök; om du löper risk att utveckla hjärt-kärlsjukdomar – drick mjök; om du vill förbättra dina träningsresultat – drick mjök.

Komjök är proppfull med näringsämnen, allt från vitaminer, proteiner och fett. Arton av de 22 viktigaste näringsämnena som vi behöver finns i mjöken. Och forskningen om hur näringsämnena samverkar i mjöken är ännu bara i sin linda.

RIK OCH VÄRDEFULL

”Mjök innehåller kanske upp emot 100 000 ämnen. Fettet är intressant nog formerat som kulor med proteinerna cirkulerande runt om. Frågan vi ställer oss är vilken betydelse har detta för mjöken och vår hälsa”, säger forskaren Helena Lindmark-Månsson vid Svensk Mjök.

Trots sina kvaliteter kan komjök inte mäta sig med modersmjök som näringskälla för spädbarn.

» Vassle var tidigare en avfallsprodukt och den har just börjat sin resa till att få sitt fulla värde.«

Peter Wejse

”Det är en stark trend i forskningen att försöka härma modersmjöken och dess effekter. Vi har fortfarande en lång väg att gå men all forskning strävar ditåt”, säger dr. Peter Wejse vid Arla Foods i Århus. ”Jag tror aldrig att Arla Foods kommer att göra det men jag kan förstå kinesernas ambitioner för humanmjök är så nyttig”, fortsätter dr. Wejse.

250 PROTEINER OCH RÄKNINGEN FORTSÄTTER

Komplexiteten och rikedomerna i komjök gör den till en guldgruva för forskare. Åtminstone 250 olika identifierade proteiner är ett exempel på den biologiska rikedom som väntar dem. ”Möjligheterna

är obegränsade, ärligt talat ser jag inget slut på det. Kostnaderna är den begränsande faktorn”, hävdar Peter Wejse.

Ett viktigt genombrott i forskningen var när man vände blicken mot en biprodukt från osttillverkningen och som tidigare setts mest som avfall. ”För 20 år sedan var vasslen inte värd någonting, men idag vet vi att de mest aktiva proteinerna är vassleproteinerna.” Komjök innehåller 80 procent kasein och 20 procent vassle.

GULDKLIMPEN

Stjärnan bland vassleproteinerna är osteopontin. Ett protein som tros ha goda effekter på immunförsvaret, men testas också för dess förmåga att binda kalcium. Vid Malmös universitet bedriver dr. Jessica Neilands forskning baserad på osteopontin-proteinet i samarbete med Arla Foods.

”När vi äter bildas det syra i munnen och vissa bakterier anpassar sig till den sura miljön. Det är första steget i kariesbildning, en process som vi hoppas kunna förhindra med mjökproteiner”, säger hon.

Men mjöken innehåller även andra ämnen som lockar forskarna. ”Fettsyror är ett verkligt intressant område och mjök innehåller mer än 400 komplexa fettsyror”, säger Helena Lindmark-Månsson.

Två av dem tros bidra till att drastiskt minska risken för hjärtattacker och stroke, särskilt bland kvinnor. ■



PÅ NÄTET

www.svenskmjolk.se
www.arlafoods.com

KONSUMTIONEN AV MJÖLK OCH MJÖLKPRODUKTER (PER PERSON OCH ÅR) 2006

Land	dryckesmjök, l	ost, kg	smör, kg
Finland	183,9	19,1	5,3
Sverige	145,5	18,5	1,6
Irland	129,8	10,5	2,9
Holland	122,9	20,4	3,3
Norge	116,7	16,0	4,3
Tyskland	92,3	22,4	6,4
Frankrike	92,2	23,9	7,3

Källa: Svensk Mjök



Protein
Fett
Kolhydrater
Vitamin A
Vitamin D
Niacin
Tiamin
Riboflavin
Vitamin B₂
Vitamin B₆
Fosfor
Kalcium
Magnesium
Zink
Selen
Jod
Kalium
Folat