

## Compoziția laptelui și rolul lui în alimentația umană

**Autor: Niculaiciuc Ana**  
**Conv. lingv.: V.Cuciuc**

*Prezentul articol abordează importanța laptelui, ca aliment indispensabil al alimentației umane.*

Dintre produsele alimentare animale, laptele este alimentul cel mai complet și cel mai ușor asimilat de organism, constituind unul din alimentele de bază în nutriția omului, mai ales în perioada de creștere, deoarece conține toate substanțele necesare creșterii și dezvoltării normale a organismului.

Din toate manuscrisele vechi ce se referă la condițiile de viață ale popoarelor, care au trăit cu mii de ani înaintea erei noastre în Europa, în zona Mării Mediterane, se cunoaște ca laptele pe care îl consumau ca atare și sub formă de produse, în special era sub formă de brânzeturi [1]. În lucrarea sa *Zece mii de ani de producție de lapte* Michel Roblin arăta că europenii de pe malurile Visteilei și ale Niprului, strămoșii latinilor și germanilor, cunoșteau deja laptele animal [2].

Prin compoziția sa chimică, variată și bogată în substanțe hrănitoare, necesare organismului, laptele contribuie la funcționarea normală a acestuia și la menținerea stării de sănătate.

Laptele este alimentul cel mai complet, este reflectat de cele peste o sută de substanțe nutritive necesare vieții omului, pe care le conține: peste 20 de aminoacizi, peste 10 acizi grași, zaharuri-lactoza, 25 de vitamine, peste 45 de elemente minerale, enzime și alte substanțe.

Fiecare component al laptelui prezintă o deosebită importanță în procesul de nutriție al organismului uman. Astfel, proteinele conțin aminoacizi indispensabili creșterii și menținerii sănătății organismului, laptele și, în special, brânzeturile fiind surse de proteine.

Conținutul foarte bogat al laptelui în săruri minerale face din acesta un aliment de bază, în special, cu calciu și fosfor, elemente plastice, care contribuie la formarea sistemului osos al organismelor tinere și pentru menținerea sănătății tuturor organismelor, în general.

Valoarea calorică a laptelui și a produselor lactate, ca și a subproduselor obținute din prelucrarea laptelui, este destul de mare: un litru de lapte de vacă conține 640-680 calorii (2680-2850Jouli), cel de bivoliță – 1100 calorii, iar laptele de oaie are un conținut mediu de 1400 calorii.

Față de alte alemente, valoarea nutritivă a unui litru de lapte, calculată în calorii, este, de asemenea, ridicată, fiind egală cu: 0,600 kg carne de vacă; 0.750 kg carne de vită; 0.400 kg carne de porc; 0.500 kg de pește; 1.400 kg de mere sau egal cu 8-9 ouă [3].

Mai menționez faptul că laptele și produsele lactate, în special, cele dietice, măresc rezistența organismelor față de infecții și intoxicații, ridicând nivelul de sănătate al populației și contribuind astfel, la prelungirea vieții oamenilor.

Pentru a veni în ajutor celor care vor lucra în sectorul producerii și prelucrării laptelui, am dorit ca în lucrarea de față săa tratez, pe scurt, aspectele obținerii laptelui.

Laptele este foarte important în viața omului, dovadă este faptul că nou-născuții trăiesc și se dezvoltă normal, luni de zile, numai cu lapte.

### **Bibliografie:**

1. Guzun V., *Industrializarea laptelui*, Chișinău, 2001, pp. 11-12.
2. Guzun V., *Tehnologia laptelui și a produselor lactate*, Chisinau, 1996, pp.5-8.
3. Chitescu G., *Prelucrarea laptelui*, Chișinău, 1997, pp.31- 34.