

Kas ir svaigpiens?

Sallija Felona Morela (*Sally Fallon Morell*), Vestona Praisas fonda (WAPF) izveidotāja un vadītāja, skaidro, kas ir īstenais govju piens jeb svaigpiens.

- Tas nāk no veselas gotiņas, kas ganījusies pļavā (eko/bioloģiski audzētas govīs).
- Tas nav pārstrādāts.
- Tajā ir tauki, kā daba to paredzējusi.
- Tajā ir fermenti, kas palīdz pienu asimilēt.
- Tajā ir komponenti, kas nogalina patogēnās baktērijas.

vadlīnijas, kurās līdz šim ieteikts dienā izdzert trīs glāzes piena ar samazinātu tauku saturu.^[1] Arī nacionālās piena programmas skolās, kur bieži tiek piedāvāts saldināts piens ar šokolādes garšu, būtu jāpārskata.

Hārvarda medicīnas skolas profesors Deivids Ludvigs (*David Ludwig*) un Hārvarda T. H. Čana Sabiedrības veselības skolas (*Harvard T. H. Chan School of Public Health*) profesors Volters Vilets (*Walter Willett*) apšauba, ka trīs glāzes piena dienā, kam turklāt

Mierinošā daļa – svaigpiens ir veselīgs

Veikalā nopērkamais piens jeb piena izstrādājums, kā to būtu pareizāk dēvēt, dramatiski atšķiras no piena, kādu devusi gotiņa. Rūpnieciski pārstrādāts piens – nokreijots, pasterizēts, homogenizēts, nereti ar pievienotiem sintētiskiem vitamīniem (piemēram, D vitamīnu) bagātināts – un nepārstrādāts svaigpiens (*raw milk*) ir divi pilnīgi dažādi produkti. Un pilnīgi atšķirīga, ja ne pretēja, ir to iedarbība uz cilvēka organismu un veselību. Diemžēl, kad sabiedrībā diskutē par piena veselīgumu vai neveselīgumu, tiek aizmirsta šī ļoti svarīgā nianse, un tieši tāpēc cilvēku prātos rodas apjukums.

Svaigpiens dziedina

Salīdzinot ar rūpnieciski pārstrādāto brāli, svaigpienam ir daudz priekšrocību un ieguvumu veselībai. Svaigpiens nav jāpārstrādā, to pēc slaukšanas filtrē, atdzesē, lej pudelēs un bauda uz veselību. Zemnieki regulāri veic piena analīzes, lai pārliecinātos, ka tajā nav patogēno baktēriju. Zināms, ka svaigpiens stimulē imūnsistēmu, palīdz veidot

rašanos, kā arī smadzeņu deģenerāciju.^[2] Tātad piens ir kaitīgs, iespējams, tieši D-galaktozes dēļ, taču, lai šo hipotēzi apstiprinātu vai atzītu par spēkā neesošu, nepieciešams veikt vairāk pētījumu.

Lora Bītijs (*Lara Batey*) no Bostonas Bērnu slimnīcas ar kolēģiem 2012. gadā veica pētījumu, kurā secināja, ka cilvēkiem ar galaktozēmiju (ģenētisku nespēju metabolizēt galaktozi) ir pazemināts kaulu blīvums, kas liecina par augstu kaulu lūzumu risku.^[3] Interesanti, ka, lietojot sieru, jogurtu, kefiru un citus fermentētos piena produktus, nav novērots lielāks kaulu lūzumu un nāves risks. Tieši otrādi, profesora Mihelsona pētījums demonstrē, ka katra fermentēto piena produktu porcija par 10–15 % samazināja mirstības rādītājus. Šis novērojums aizved atpakaļ pie galaktozes teorijas, jo fermentētā sierā galaktozes saturs ir daudz zemāks nekā pienā, savukārt jogurtā galaktozi palīdz sašķelt probiotiskās baktērijas.

Bez palielināta kaulu lūzumu un mirstības riska piena lietošana tiek saistīta arī ar akni jeb izsitumiem uz sejas,^[4] nemaz nerunājot par 65 % cilvēku, kam ir piena cukura (laktozes) nepanesamība,^[5] – šie cilvēki nespēj sašķelt pienā bagātīgi esošo oghidrātu laktozi.

Ar katru gadu samazinoties pierādījumu bāzei par piena labvēlīgo ietekmi uz veselību, daļa ārstu rosina pārskatīt uztura

Bērniem, kas dzer nepārstrādātu svaigpienu, ir labāka imunitāte – viņi ir noturīgāki pret alergēniem, infekcijas slimībām, neslimo ar astmu un ādas problēmām.

ir samazināts tauku saturs, būtu uz pierādījumiem balstīts ieteikums.^[6]

Pētīnīki pat izsaka domu, ka cilvēkam vispār piens nav vajadzīgs un ka evolucionāri cilvēks pienu sāka lietot uzturā salīdzinoši nesen – līdz ar lopu padarīšanu par mājdzīvniekiem. Līdz tam kalcijs tika uzņemts no citiem avotiem, ko arī pierāda fakts, ka populācijās, kur vispār uzturā nelieto pienu, cilvēkiem tāpat ir stipri kauli.

Piens būtībā ir paredzēts, lai dzīvnieks ātri augtu, tas satur dabīgos hormonus, kas cilvēkam drīzāk ir kaitīgi, jo augšanas procesu stimulēšana visas dzīves laikā varētu būt saistīta ar palielinātu vēža risku.^[6]

Šie pētījumi vieš pamatotas šaubas par līdzšinējo slavas dziesmu pienam. Joprojām ir nepietiekama klīnisko pierādījumu bāze, lai saprastu, vai cilvēkiem piens ir veselīgs vai kaitīgs. Taču ir viens ļoti būtisks aspekts – visi minētie pētījumi veikti, analizējot datus par rūpnieciski pārstrādāta (homogenizēta/pasterizēta) piena lietošanu uzturā.

un uzturēt veselās zarnu sienas, aizkavēt patogēnu un toksīnu absorbciju zarnās.

Dzerot pilnpiena svaigpienu jeb tādu svaigu, nepārstrādātu pienu, kam nav atņemti tauki, iespējams pat par 80 % uzlabot Omega 6 un Omega 3 taukskābju attiecību organismā, kas ir tik būtiska, lai uzturētu labu sirds un mentālo veselību un samazinātu iekaisumu.^[11] Šāds svaigpiens spēj arī pasargāt no vēža, diabēta, sirds slimībām, iedzīvošanās liekā svara un citām slimībām^[12] – tieši tām veselības problēmām, ko veicina pārstrādātais piens.

Varētu likties paradoksāli, bet svaigpiens var palīdzēt samazināt pat alerģijas un ādas problēmas – simptomus, ko pārstrādātais piens izraisa. Krievu izcelsmes ārste Nataša Kempbela-Makbraida (*Natasha Campbell-McBride*), kas praktizē Lielbritānijā, vadoties pēc savas pieredzes, apgalvo, ka ar svaigpienu var ārstēt pat piena alerģiju vai nepanesību. Tas nozīmē, ka cilvēki, kam ir