

## Bryndza práve teraz

V poslednom období celý svet zachvátili oprávnené obavy o zdravie ľudí v súvislosti so stále postupujúcimi vírusovými ochoreniami. Mnohí ľudia sa preto vo zvýšenej miere informujú, ako sa môžu chrániť a odolať nebezpečným vírusom.



Každá krajina vydáva mnohé opatrenia na zabránenie šírenia nákazy, ktoré určite môžu zabrániť šíreniu ochorenia. No akosi sa zabúda, že treba neustále robiť aj sústavné preventívne opatrenia a najmä posilňovať imunitu ľudského organizmu. Vďaka predsa v zahraničí i u nás poznáme mnohé osvedčené výživy, ktoré majú antimikrobiálny charakter a zvyšujú imunitu ľudského organizmu. Sú to predovšetkým rôzne fermentované (prekysnuté, alebo skvasené) probiotické mliečne nápoje, jogurty, syry, bryndza, ale taktiež i fermentovaná zelenina (napr. kvasená kapusta). V týchto produktoch je prakticky to isté alebo príbuzné mikrobiálne zloženie (napr. *Laktobacillus plantarum*).

Mlieko svojim komplexným chemickým zložením je nielen najlepším zdrojom aktívnych látok nevyhnutných pre zdravý vývoj človeka, ale zvlášť po fermentácii mlieka sú takéto fermentované mliečne výrobky, ako sú kyslomliečne nápoje a vykysnuté syry, (podobne ako i skvasená zelenina) aj bohatým zdrojom veľmi užitočných baktérií a enzýmov. Osobitný význam pri získavaní dobrej imunity má bryndza vyrobená zo surového ovčieho mlieka s bohatým obsahom kyslomliečnych a „priateľských baktérií“. Je predsa už dávno známe, že pri fermentácii každého druhu mlieka z mliečneho cukru laktózy vzniká veľmi prospešná kyselina mliečna, ktorá má silné antimikrobiálne účinky, ktoré spôsobujú potlačanie nežiadúcej patogénnej mikroflóry vrátane vírusov. Takéto výrobky sú potom vynikajúcou zdravou prospešnou potravinou a vo veľkej miere znižujú riziko choroboplodných zárodkov vrátane vírusov. Takéto fermentované mliečne výrobky môžu konzumovať i starší ľudia, ktorí sú intolerantní na laktózu.

Pri konzumácii fermentovaných mliečnych výrobkov vplyvom „priateľských baktérií“, ako sú jogurtové, acidofilné, zákvasové, ale najmä kultúry s veľkými antibakteriálnymi účinkami ako napr. *Laktobacillus plantarum*, sa dosahujú dobré výsledky nielen pri znižovaní nepriaznivých účinkov

patogenných mikroorganizmov, ale ich účinkom sa zlepšuje aj imunita organizmu, zmierňujú sa alergie, zápalové ochorenia a sú účinné i v boji s rakovinou. Najnovšie sa potvrdilo že zdravá črevná mikróflóra pozitívne pôsobí aj na zdravie mozgu a preto sú kyslomliečne výrobky i syry dobrou prevenciou aj pred duševnými chorobami.

Podľa A. Bombu (Ústav experimentálnej medicíny, Košice), niektoré kmene prospešných mikroorganizmov, ktoré sú súčasťou črevnej mikróflóry a sú aj vo fermentovaných mliečnych výrobkoch, ako sú laktobacily, bifidobaktérie a enterobaktérie, dokážu viacerými mechanizmami priaznivo ovplyvňovať aj mnohé ďalšie fyziologické funkcie organizmu a znižovať riziko vzniku chorôb. Zistili, že pozitívne ovplyvňujú i lipidový metabolizmus a zasahujú do metabolizmu cholesterolu (znižujú hladiny LDL cholesterolu - „zlého cholesterolu“ a zvyšujú hladiny HDL - „dobrého cholesterolu“).



U nás už máme veľkú radu vynikajúcich fermentovaných mliečnych výrobkov, no tieto majú pomerne malý počet živých mikrobiálnych kmeňov. Naším vynikajúcim fermentovaným mliečnym výrobkom s najlepšimi výživovými i antibakteriálnymi účinkami je naša tradičná Ovčia bryndza, ktorá má u nás oprávnený prívlastok „Biele zlato“. Všet dobre vykysnutá a vyzretá ovčia hrudka, získaná z mlieka od oviec pasúcich sa na horských pasienkoch a z nej získaná bryndza je skutočne výživový i zdravotný unikát a mal by sa podstatne viac konzumovať. Pri jej pravidelnej konzumácii určite by sme získali väčšiu imunitu a predišli by sme mnohým ochoreniam.

Tradičných i nových fermentovaných mliečnych výrobkov je na našom trhu už celá rada a aj mnohí malovýrobcovia i súkromníci si už aj doma pripravujú rôzne kvalitné fermentované syrárske špeciality i nápoje. Je na nás, ako využijeme doterajšie tradičné i nové fermentované potraviny v boji s hroziacou vírusovou nákazou. Už terajšie štatistiky však dokladujú, že v krajinách, kde je tradícia konzumovať viac fermentovaných mliečnych i zeleninových výrobkov, je podstatne menšia úmrtnosť ľudí nakazených koronavírusom. Najlepšie to vidieť na počtoch mŕtvych po nákuze koronavírusom v Taliansku a v Južnej Kórei. Kórejčania tradične konzumujú podstatne viac fermentovaných potravín mliečnych i zeleninových (kimchi) a sú aj odolnejší s podstatne nižšou úmrtnosťou o 7 - 10 násobok.

Netreba preto podceňovať ani naše fermentované mliečne výrobky a zvlášť bryndzu, ale aj ostatné zeleninové fermentované výrobky. Je veľký predpoklad, že ich zvýšenou konzumáciou prispejeme v boji s vírusovým nebezpečenstvom aj u nás na Slovensku.