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. Však 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 baktérii 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 antimikrobialne účinky, ktoré spôsobujú potláčanie nežiadúcej patogénnej mikroflóry vrátane vírusov. Takéto výrobky sú potom vynikajúcou zdraviu 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 mikroflóra 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 mikroflóry 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 najlepšími výživovými i antibakteriálnymi účinkami je naša tradičná Ovčia bryndza, ktorá má u nás oprávnený prívlastok „Biele zlato“. Však 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 nákaze 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.