

# Mleko kozie vs krowie – które zdrowsze i lepsze?

Napisano dnia: 2023-01-23 09:48:19

ARTYKUŁ SPONSOROWANY



**Każdy z nas pamięta zapewne świetnie reklamę z hasłem, “pij mleko, będziesz wielki”. Od najmłodszych lat to reklamowane mleko kojarzy nam się z eliksirem zdrowia, ale czy każde mleko jest tak samo wartościowe?**

## Mleko kozie czy krowie - które warto pić?

Jedna i druga opcja ma wielu zwolenników i równie dużą ilość przeciwników. Mleko kozie jest co prawda dużo mniej popularne i rzadziej spotykane, jednak nie jest już w dzisiejszych czasach problemem znalezienie go na półce sklepowej. Gdy przy tej półce stoimy, zastanawiamy się często czy warto go wrzucić do koszyka, czy może jednak postawić na tradycyjne krowie mleko o dobrze nam znanym smaku. Aby odpowiedzieć sobie na to pytanie, warto znać różnice między tymi produktami oraz ich wartości odżywcze. Powszechnie uważa się, że mleko kozie jest zdrowsze, czy tak jest rzeczywiście i czy każda jego forma jest tak samo wartościowa?

## Właściwości mleka koziego i krowiego

Przede wszystkim warto pamiętać, że mleko kozie jest bogatsze w energię nawet od pełnotłustego mleka krowiego, z uwagi na większą zawartość białka i tłuszczu. Nie są to wartości, które się mocno od siebie różnią jednak sporą różnicę, możemy dostrzec już w budowę tych białek. Mleko kozie pozbawione jest typu białka, które znajdując się w mleku krowim działa jak silny alergen na wiele osób. Kolejną kwestią, na którą warto zwrócić uwagę, jest zawartość dobrego tłuszczu, a ten korzystniejszy dla naszego zdrowia jest właśnie w mleku kozim. Dodatkowo kozie mleko jest bogatsze w ważne dla organizmu ludzkiego witaminy i minerały. Wykazuje dużą zawartość oraz jest lepszym od mleka krowiego nośnikiem wapnia, fosforu, potasu oraz sodu.

## Kozie mleko w proszku – czy jest równie dobre?

Kozie mleko w proszku zawiera dokładnie te same walory co jego płynny odpowiednik. Ma z kolei zalety, których płyn nie posiada, czyli bardzo długa trwałość. [Kozie mleko w proszku](#) możemy przechowywać przez długi czas oraz zabierać ze sobą w podróż czy na spotkanie z uwagi na jego niewielką wagę.