

Les “llets vegetals” son més saludables que la llet de vaca?

La tendència dels últims anys per l'alimentació vegetariana i la cuina alternativa ha fet augmentar el consum de begudes vegetals, com la “llet de soja”, “llet de civada” o “llet d'arròs”. Però, **les begudes vegetals poden substituir la llet de vaca? Son més saludables?**

La llet no és imprescindible. **El sol fet de prendre llet cada dia no ens assegura uns ossos forts i sans** tal i com se'ns ha fet entendre durant molts anys. **La salut dels ossos també depèn del nostre estil de vida:** evitar ser sedentaris, prioritzar els aliments d'origen vegetal, saber situar en un consum ocasional productes com els refrescos, els snacks, els aliments precuinats, etc., reduir el consum de cafè i cacau i evitar els hàbits tòxics, son algunes recomanacions bàsiques per a un correcte creixement i manteniment dels nostres ossos.

Tot i que podem trobar calci en aliments diferents a la llet, com els fruits secs, els llegums, el bròquil i grup de les cols, el sèsam, entre altres, **actualment es recomana un consum diari de la llet i derivats, ja que si revisem la nostra dieta la llet és, ara per ara, la principal font de calci dels Espanyols.**

Pel que fa a les “llet vegetals” cal dir per començar, que no està permès anomenar “llet” a les begudes vegetals ja que aquesta terminologia només inclou les secrecions mamàries dels animals mamífers. **El fet de mal anomenar les begudes vegetals com a “llet vegetal” fa confondre els consumidors fent-los creure que son equivalents quan no ho son.**

L'única semblança que hi ha entre la llet i una beguda vegetal és el seu aspecte i forma de consum: les dos son líquids d'un color blanquinós, que es poden prendre fredes o calentes, acompanyades de cafè, cacau, sucre o mel. Però **el seu valor nutricional és ben diferent:**

- El contingut de calci de la llet es molt superior al de les begudes vegetals, que pràcticament no en tenen a no ser que estiguin enriquides.
- La vitamina D i Lactosa, presents en la llet però no en les begudes vegetals, afavoreixen l'absorció del calci.
- Les proteïnes de la llet son d'alt valor biològic o “complertes”, mentre que les proteïnes de les begudes vegetals son deficitàries en alguns aminoàcids essencials.

Per a les persones que per la raó que sigui no poden o no volen beure llet (al·lèrgies, intoleràncies, qüestions ètiques) **la beguda vegetal que més es podria assemblar nutricionalment a la llet és la beguda de soja enriquida en Calci i Vitamina D.** A més a més hauran de procurar incloure en la seva dieta diària altres aliments rics en calci com els llegums, fruits secs, bròquil i grup de les cols, llavors com el sèsam, etc.

Així doncs, **no és millor beure més llet, ni és més saludable consumir llets vegetals,** triïs el que triïs, **procura un estil de vida saludable,** que inclogui majoritàriament aliments d'origen vegetal cuinats a casa, exercici físic regular i evita hàbits tòxics **per gaudir d'uns ossos sans i forts.**