

5 Fakten über Milch

Knochenstark

Milch enthält jede Menge Kalzium. Der Mineralstoff ist wichtig für den Aufbau und die Stabilität von Knochen und Zähnen. Dass der Körper Kalzium gut aufnehmen und in die Knochen einbauen kann dafür sorgen die Eiweißbausteine der Milch und der enthaltene Milchzucker. Schon ein Viertel Liter Schulmilch und ein Käsebroten decken die Hälfte des täglichen Kalziumbedarfs von Jugendlichen.

22 Liter

das ist die Menge an Milch, die eine Kuh jeden Tag im Durchschnitt produziert. Eine Molkerei kann daraus 22 Liter Trinkmilch oder 22 Kilogramm Joghurt machen. Deutlich mehr schlucken andere Milchprodukte: Für ein Kilogramm Speisequark werden vier Liter Milch benötigt, für ein Kilogramm Schnittkäse sogar zehn Liter. Ganze 18 Liter Milch stecken in einem Kilogramm Butter.

Energy-Drink

Ganz schön anstrengend: Wer den Unterrichtsstoff packen will, muss sich dauernd konzentrieren. Die tägliche Portion Schulmilch wirkt da wie ein natürlicher Energy-Drink. Denn der Körper ist in der Lage, die Kohlenhydrate in der Milch sofort in Energie umzusetzen. Vitamin A und Lecithin helfen außerdem dabei, Nervenbahnen aufzubauen. So füllt Milch schnell die Kraftreserven auf und steigert die Leistungsfähigkeit in der Schule.

135 °C

Haltbare Schulmilch gibt es gut geschützt im praktischen Getränkekarton. Darin bleibt sie mindestens 3 Monate lang genießbar. So kann man sie perfekt transportieren und auf Vorrat lagern sogar in Gegenden der Erde, wo Kühlschränke nicht so selbstverständlich sind wie bei uns. Milch wird haltbar gemacht, indem man sie beim Abfüllen für 2-3 Sekunden auf eine Temperatur von 135 Grad Celsius ultrahochoerhitzt. Wertvoll bleibt sie trotzdem: H-Milch hat den gleichen Nährstoffgehalt wie Frischmilch.

Süße Träume

Warme Milch mit Honig darauf schwören viele Menschen, um besser einschlafen zu können. Die Frage ist nur: Funktioniert das überhaupt? Und ob! Milch enthält den Eiweißbaustein Tryptophan. Der Zucker im Honig hilft dabei, diesen Stoff ins Gehirn zu transportieren. Dort wird er in Serotonin umgewandelt ein wichtiger Botenstoff, mit dem der Körper den Schlaf steuert.