Lapte de vaca sau de capra?

Descriere imagine:
Capre pe pasune

De foarte multe ori ne întrebam: este mai ?bun? laptele de capra decât cel de vaca? În cele ce urmeaza încerc sa dau unele raspunsuri si, ca sa fiu mai succint, o sa folosesc, comparativ, câteva tabele din li teratura de specialitate.

Este bine sa precizez, înca de la început, ca atât în tara noastra, cât si pe plan mondial, productia de lapte de capra este, cantitativ, mult mai mica, decât cea de vaca, motiv pentru care disponibilul pe piata este mult d iminuat. Dupa datele publicate de FAO, lapte de capra este produs îndeosebi în Europa, America, Asia si Africa, în cantitati de 12 ori mai mici decât cel de vaca.

Comparatie

Cantitatea si calitatea laptelui produs, atât de vaci cât si de capre, este heterogena si depinde de foarte mu lti factori, greu de cuantificat, ca de exemplu: genetici, fiziologici, organizatorici, nutritionali, mediu etc. În medie, însa, valorile componentelor laptelui sunt cele reprezentate în tabele, cu rezerve fata de aut or si de metoda de analiza folosita.

Una din cele mai semnificative diferente între laptele de vaca si cel de capra este compozitia si structura g rasimii. Globulele de grasime sunt de cinci ori mai mici în laptele de capra si sunt dispersate uniform, a sigurând o amestecare omogena a grasimii, în întreaga cantitate de lapte.

Laptele de capra are un continut mai ridicat de acizi grasi cu lant scurt, decât cel de vaca. De asemenea, e ter glicerolul, care este foarte important în nutritia nou-nascutilor, se afla în cantitate mai mare, iar ac

idul azotic în cantitate mai mica, ceea ce este semnificativ pentru prevenirea aparitiei sindromului de f icat gras.

Continutul în colesterol se încadreaza între limite destul de largi, respectiv 14-17 mg/l lapte, la vaca si 11-25 mg/l la capra.
Reactia laptelui de capra este alcalina, asemanatoare cu laptele provenit de la femeie. Laptele de vaca are o reactie acida, care creeaza un mediu favorabil pentru dezvoltarea bacteriilor, fungilor si a virusilor.

Compozitia cazeinei din lapte este foarte diferita între cele doua specii pe care le analizam. Cazeina din l aptele de vaca este formata din 55% ï¡30% ï¢si 15% k-cazeina, în timp ce în laptele de capra are o alta di stributie: 19% ï¡1, 21% ï¡2 si 60% ï¢cazeina. Coagulul din laptele de capra este mai putin dens decât c eldin laptele de vaca si, în consecinta, usor de digerat.

Datorita continutului mai mic înï¢cazeina si mai crescut înï¢cazeina, laptele de capra coaguleaza în s tomac în proportie de pâna la 2%, comparativ cu cel de vaca, care precipita într-o proportie de apr oximativ 10%. În privinta continutului proteinei în amino-acizi esentiali si semiesentiali, laptele de ca pra are cea mai ridicata valoare biologica.

Din acest motiv este recomandat în hrana copiilor, a celor vârstnici, dar si a bolnavilor, în mod deosebit a cel or suferinzi de diabet.
Desi valorile sunt foarte apropiate, s-a stabilit ca lactoza se gaseste în cantitate mai mare în laptele de va ca.

La ambele specii de rumegatoare, în lapte, au fost identificate cantitati mici de enzime ca ribonucleaze, a lcalin fosfataze si lipaze, cu mentiunea ca la capra xanthin oxidazele se gasesc în cantitate foarte mica, î n comparatie cu laptele de vaca. Aceste din urma enzime pot deveni libere în procesul mecanic de p relucrare a laptelui, se absorb la nivel intestinal, ajung în sânge si provoaca microfisuri arterelor si inimii.

Organismul uman reactioneaza prin cresterea nivelului de colesterol din sânge, care se depune pe aceste ? rani?.
În laptele de capra se gasesc în cantitate mai mare vitaminele A, B1 si B3 dar mai putine vitamine B6, B1 2 si acid folic.

Continutul în minerale si vitamine

Dintre minerale, laptele de capra contine mai mult Ca, K, Mg, Cl si Mn, iar cel de vaca este bogat în N a, Fe, S, Zn si Mb.
Continutul în vitamine, elemente minerale si alti principii nutritivi din lapte poate fi modificat major în co nditiile întretinerii animalelor pe pasune. Compozitia floristica diversa este agreata de capre care c onsuma de trei ori mai multe specii de plante decât bovinele.

În toate materialele pe care le-am parcurs pentru a întocmi acest articol, se specifica faptul ca între com pozitia chimica a laptelui de vaca si de capra exista foarte multe asemanari, iar acolo unde se constata mici diferente, pot fi implicati factori tehnici de analiza. Sunt însa si diferente mari de continut sau de s

tructura, pentru unii componenti, pe care am încercat sa îi scot în evidenta.

Acestia sunt de fapt ?responsabili pentru calitatea? laptelui de capra, pentru a putea fi folosit în alime ntatia copiilor si a oamenilor bolnavi, fara a minimiza însa importanta laptelui de vaca.

În concluzie, având în vedere valoarea biologica a laptelui pentru nutritia umana, recomand atât consumul lapt elui de vaca, cât si a celui capra.

Compozitia în acizi grasi nesaturati

Acizi graşi nesaturați	Capră	Vacă
Acid oleic	32,3	27,0
Acid linoleic	1,6	2,6
Acid linolenic	- -	- -
Acids C22-20	1,0	0,4
Acid arahidonic	1,0	1,5

Compozitia în acizi aminati a cazeinei laptelui de oaie, capra si vaca

Acizi aminați (g/100 g proteine)	Capră	Vacă
Acid aspartic	7,4	6,1
Acid glutamic	20,3	20,1
Alanina	3,6	2,8
Arginina	2,1	2,7
Glicina	2,1	1,6
Histidina**	5,0	2,2
Izoleucina**	4,3	4,3
Leucina**	9,9	8,1
Lizina**	8,2	6,2
Metionina**	3,5	2,5
Prolina	14,6	9,6
Fenilalanina**	6,0	4,3
Treonina**	5,7	3,6
Tirozina*	4,8	4,6
Serina	5,2	4,9
Valina**	5,7	5,7

* aminoacizi semiesenţiali
** aminoaczi esenţiali.

Compozitia chimica a laptelui (/100 ml)

Constituenţi	Vacă	Capră
Apă (%)	87,2	87,5
Proteină (g)	3,3	3,3
Caseină (g)	2,8	2,5
Lactoalbumină (g)	0,4	0,4
Grăsime (g)	3,8	4,1
Lactoză (g)	4,8	4,7
Carbohidraţi (g)	4,7	4,6
Valoare calorică (Kcal)	66	67
Substanţe minerale		
Substanţe minerale (g)	0,72	0,77
Calciu (mg)	125	130
Potasiu (mg)	138	181
Fosfor (mg)	103	159
Sodiu (mg)	58	41
Magneziu (mg)	12	16
Mangan (mg)	2	8
Fier (mg)	0,10	0,05
Zinc (mg)	0,38	0,1
Molibden (mg)	0,007	-
Vitamine		
Vitamin A (I.U.)	138	185
Tiamină (mg)	0,03	0,04
Riboflavină (mg)	0,17	0,14
Acid nicotinic (mg)	0,08	0,30
Vitamina B6 (mg)	0,035	0,007
Acid folic (mcg)	2,0	0,2
Vitamina B12 (mcg)	0,36	0,07

Articol publicat în revista Ferma nr. 3(58)/2008

Sorin Octavian VOIA