



**NO PODEN SUBSTITUIR LA LLET DE VACA**

Abel Mariné

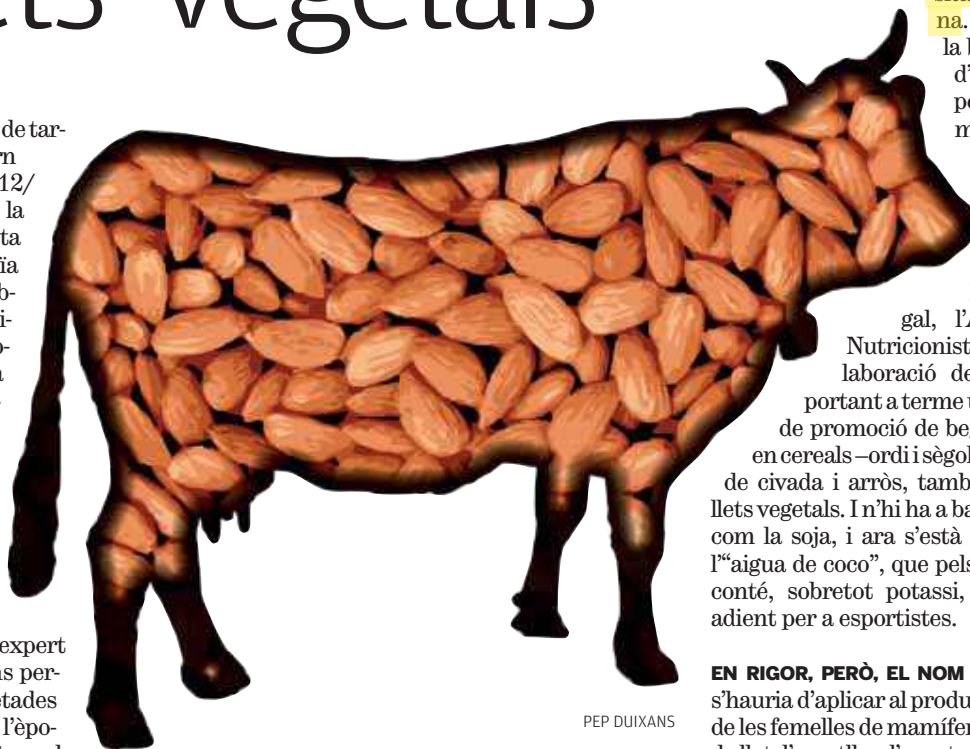


**Professor emèrit de nutrició i bromatologia. Facultat de Farmàcia. Campus de l'Alimentació. UB**

# 'Llets' vegetals

**E**l número de tardor-hivern del 2012/2013 de la interessant revista *Vallesos* incloïa l'article "Mons Observans, un jaciment per descobrir". Es tracta d'un assentament romà entre Montmeló i Montornès del Vallès, obert al públic, la visita teatralitzada del qual us recomano. En ella, un guia molt expert fa les explicacions pertinents, completades per un pintor de l'època —que interpreta amb gran encert l'actor Ignasi Guasch—, que des de fa més de dos mil anys espera l'arribada d'altres artistes, amb qui ens confon, i a qui hem d'aclarir que som simplement visitants interessats en la Roma antiga. I a la pregunta de com ha subsistit tant de temps, ens respon que gràcies als conills i a les ametlles de l'indret, una alimentació "mediterrània" a base d'una carn ben saludable i de fruita seca. El personatge no ens diu, però, si s'ha fet passar sempre la set amb "llet d'ametlles", beguda ben tradicional a casa nostra.

**AVUI, LES ANOMENADES** "llets vegetals" estan a l'alça, en part per les crítiques a la llet de vaca i d'altres mamífers, en general no prou fonamentades. Recentment, l'Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació, filial de l'Institut d'Estudis Catalans, ha concedit un dels premis als millors treballs de l'any a joves graduats a un estudi de Natalia Toro en el qual es compara el valor nutritiu de la beguda d'ametlla amb la de soja, i s'aporten dades que indiquen que la primera presenta continguts de fibra i fitosterols, que ajuden a fer baixar el colesterol, comparables a la de soja, i un greix molt ric en àcid oleic (com l'oli d'oliva). D'altra banda, fa uns mesos, en el concurs per a productes alimentosos innovadors, amb un



PEP DUIXANS

**Les mal anomenades "llets vegetals" són unes begudes agradables i amb unes aportacions de nutrients ben interessants, a condició que no les confonguem amb la llet de vaca, sobretot en els períodes de lactància i infància**

vessant ecològic, Éco Trophéla Espanya 2015, ha estat premiada la beguda Alimendra, elaborada per Pilar Mora i Gustavo Guerrero, estudiants del màster de desenvolupament i innovació d'aliments

de la Facultat de Farmàcia i el Campus de l'Alimentació de Torribera, de la **Universitat de Barcelona**. En aquest cas la beguda, a base d'ametlles, es pot complementar amb unes galetes fetes amb farina de les mateixes ametlles. A Portugal, l'Associació de Nutricionistes, amb la col·laboració de Nestlé, està portant a terme una campanya de promoció de begudes basades en cereals —ordi i sègol—, que, com les de civada i arròs, també s'anomenen llets vegetals. I n'hi ha a base de llegums, com la soja, i ara s'està promocionant l'"aigua de coco", que pels minerals que conté, sobretot potassi, pot ser molt adient per a esportistes.

**EN RIGOR, PERÒ, EL NOM** de llet només s'hauria d'aplicar al producte del munit de les femelles de mamífers. L'anomenada llet d'ametlles, l'orxata de xuflla i similars, són begudes vegetals de desgregats de fruites, tuberculs (la xuflla) o llavors (la soja), amb un aspecte semblant i un valor nutritiu interessant, però diferent del de la llet de vaca. És cert que no contenen lactosa i, per tant, poden ser consumides per les persones intolerants al sucre de la llet, i que els seus greixos són saludables, però no la poden substituir del tot, tret que siguin enriquides, com se sol fer, amb alguns nutrients, molt especialment calci, també iode i vitamines B12, B2 i D, que aporten la llet de vaca o la d'altres mamífers. S'han detectat dèficits de vitamina D en criatures que només consumeixen llets "no de vaca", i s'han arribat a observar casos de malnutrició greu per haver alimentat lactants només amb llet d'arròs. A més, moltes fórmules de "llets vegetals" porten força sucres incorporats. Tenen efectes positius —enfront del colesterol, per exemple— perquè els seus greixos són sobretot insaturats, enfront dels de la llet de vaca, que són preferentment saturats, però això només és aplicable als adults.

**EN DEFINITIVA,** les mal anomenades "llets vegetals" són unes begudes agradables i amb unes aportacions de nutrients ben interessants, a condició que no les confonguem amb la llet de vaca, sobretot en els períodes de lactància i infància.