

על הפעילות המדעית של מועצת החלב ועל מחקרים חדשים בנושא

חלב ובריאות

(הכנס השנתי ה-24 למדעי הבקר – מאת ד"ר ט. אברך, ש. עטיה)

חלב ומוצרי חלב הם חלק מתזונת בני האדם מזה אלפי שנים. זה אחד מהמזונות המזינים ביותר והעשירים ביותר ברכיבי תזונה זמינים, ומקור טבעי למגוון גדול של ויטמינים ומינרלים החיוניים לבריאות טובה.

באופן מצער, קיימים מסרים סותרים המתייחסים לחלב ומיתוסים המאשימים את החלב במגוון מחלות והאשמות שווא. רבים מהם הם חלק מפולקלור עתיק יומין וממשיכים להיאמר בצורה לא מדויקת וללא בסיס מדעי כלשהו.

החלב ומוצריו זוכים בשנים האחרונות למקום של כבוד בקרב אנשי המקצוע בתחום הבריאות, ולראייה, רשויות וארגוני בריאות ברחבי העולם ממליצים על צריכה של לפחות 3 מנות של מוצרי חלב (חלב, גבינה, יוגורט) ביום כחלק מתזונה מאוזנת ובריאה לילדים ומבוגרים.

ההנחיות התזונתיות מתייחסות למוצרי החלב כאל נכס תזונתי שיש בכוחו לשפר את כלל התזונה ולעזור במניעת מחלות.

צריכה של מוצרי חלב קשורה לתזונה מספקת ואיכותית של רכיבי מזון רבים ביניהם: חלבון איכותי, סידן, אשלגן, מגנזיום, אבץ, ויטמינים מקבוצת B (כולל פולית, ריבופלאווין וויטמין B12) וויטמין A.

לצריכה של מוצרי חלב יש מגוון יתרונות בריאותיים במעגל החיים, ביניהם: השגת מסת עצם מירבית בגיל ההתבגרות, הפחתת הסיכון לאוסטיאופורוזיס, שמירה על משקל גוף תקין, מניעה וטיפול ביתר לחץ דם, מניעת התסמונת המטבולית, מניעת סוכרת מסוג 2, מחלות לב ומחלות כלי דם כמו גם מניעת סוגים מסוימים של סרטן.

קיימים מיתוסים הטוענים כי ספיגת הסידן ממוצרי חלב אינה טובה וכי צריכת חלב ומוצרי חלב מגבירה את איבוד הסידן מהגוף וכך מעלה את הסיכון לאוסטיאופורוזיס.

חלב ומוצרי חלב מהווים מקור מצוין לסידן, בזכות שילוב של שני גורמים: הראשון, תכולת הסידן הגבוהה שלהם והשני, לסידן ספיגה מובטחת ומתמשכת. לרכיבים תזונתיים בחלב יש השפעה מיטיבה, לא רק על ספיגת הסידן, אלא גם על תהליכים מתמשכים של בנייה והתפתחות העצמות והקטנת איבוד העצם התלוי בגיל.