



ט"ו טבת, תשע"ד
18 דצמבר, 2013
13-782-14

עובדות על מוצרי חלב

1. **מוצרי חלב נחשבים כמזונות עשירים תזונתית** בזכות יותר מעשרה רכיבים תזונתיים שהם מספקים באופן טבעי, ביניהם – חלבון, ויטמין B12, סידן, מגנזיום, אבץ, וויטמין A. כל אלה ביחד מהווים נבחרת מנצחת של רכיבים תזונתיים המסייעים לגדילה והתפתחות תקינה של ילדים.
2. חלב ומוצריו מהווים מקור טוב במיוחד לסידן ולרכיבי תזונה נוספים הנחוצים לבריאות העצם. מחקרים רבים מוכיחים את הקשר בין צריכת סידן ומוצרי חלב ובין בריאות העצם. מעבר לאפשרות למניעת אוסטיאופורוזיס בגיל המבוגר, יש לצריכה מתאימה של סידן ממוצרי חלב השפעה מיטיבה גם בגיל הצעיר על השגת שיא מסת עצם ומניעת שברי מאמץ.
3. כל ארגוני הבריאות בארץ ובעולם ממליצים לצרוך מוצרי חלב כחלק מתזונה מאוזנת ובריא.

ההמלצות התזונתיות בישראל

ההמלצות משרד הבריאות <http://bit.ly/ZMplnD>

ההמלצות התזונתיות של משרד החקלאות האמריקני

<http://www.cnpp.usda.gov/Publications/DietaryGuidelines/2010/DGAC/Report/A-ExecSummary.pdf>

4. הגדרת החלב היא: מזון המורכב מחלבון חלב והמופרש מפרה, צאן או נאקות יכול להקרא **חלב**. קיימים הבדלים רבים בין חלב פרה או צאן לבין מיצי סויה, שקדים, אורז וכד' הנמכרים בחנויות. המאפיינים מוצרים אלו הנם רמת חלבון נמוכה, איכות תזונתית נמוכה, תוספת סוכר למיצים על מנת להמתיק את טעמם, והוספה של סידן טבעי או סינטטי על מנת להשוות כמותו לזו שנמצאת בחלב.
5. **הפסטור** הוא תהליך של חימום חלב המלווה בצינון מהיר לקטילת חיידקים מחוללי מחלות, שמרים ועובשים. הפסטור הופך את החלב לבטוח לשתיה. הפסטור קוטל את הפתוגנים והורס את מרבית האנזימים התורמים לקלקול מוקדם ולשינויי הטעם, אך אינו משנה באופן מהותי את ההרכב התזונתי של החלב. במדינת ישראל, על פי חוק, אסור לשווק חלב שלא פוסטר במטרה לשמור על בריאות הציבור.

| www.milk.org.il | office@milk.org.il |

המערך הארצי לבריאות העטין ואיכות החלב (מאלי"ה)
ת.ד. 3553 פארק תעשייה קיסריה 3088900
טל: 04-6274477, פקס: 04-6274242
maale@milk.org.il



Office:
4, Hachoresh st., Yehud
P.O.B 97, Yehud 5610002, ISRAEL
Tel: 972-3-9564750, Fax: 972-3-9564766



משרד:
דרך החורש 4, יהוד
ת.ד. 97, יהוד, מיקוד: 5610002
טל: 03-9564750, פקס: 03-9564766



6. טענות רבות מושמעות לגבי החלב, האשמות שונות ומגוונות מאשימות את החלב ומוצריו בשלל מחלות מהן סובל האדם המודרני. סקירה בעין מדעית של טענות אלו מבהירה כי טענות אלו לא מבוססות מדעית, מעוותות את הראיות ובדרך כלל משתמשות במציאת קשרים שאינם קיימים בין עובדות קיימות ובחלק מהמקרים אף מתעלמות מתהליכים פיזיולוגיים בגוף או בביוכימיה של גוף האדם.
7. מוצרי חלב (בעיקר דלי שומן) אינם גורמים לעלייה ברמות כולסטרול-LDL, זאת בשל מבנה שומן החלב והרכב חומצות השומן הייחודי שבהם, וגם בשל נוכחות חלבונים, סידן ורכיבי תזונה נוספים המצויים בחלב.
8. **שכיחותה של אלרגיה לחלבון חלב באוכלוסייה נמוכה מאוד.**
מחקרים מהשנים האחרונות מראים כי השכיחות האמיתית של אלרגיה לחלב בישראל היא 2-5% עד גיל שנתיים ו-0.5% ואפילו פחות בגיל מאוחר יותר. בקרב רוב התינוקות חולפת האלרגיה בשנות החיים הראשונות. מי שאלרגי לחלבון החלב צריך להימנע לחלוטין מאכילת חלב ומוצריו, ולדאוג להשלים חוסרים תזונתיים בעזרת דיאטנית.
9. אין שום הוכחה מדעית למיתוס בדבר הקשר בין צריכת חלב ומוצריו למחלות דרכי הנשימה העליונות (נזלת, דלקות אוזניים, אסטמה).
10. חשיבות שילוב מוצרי החלב בתזונת ילדים
על אף העלייה בשיעורי ההשמנה, ילדים רבים לא מצליחים להשיג את רכיבי התזונה החיוניים להם, וזאת משום שמזונם עתיר קלוריות, אך עני מבחינה תזונתית. מוצרי חלב נחשבים כנכס תזונתי, שמסוגל לספק רכיבים תזונתיים חשובים מחד ובכמות קלוריות נמוכה (במוצרים דלי שומן וללא תוספת סוכר), מאידך. **לכן, מוצרי חלב נחשבים למזון שיש בכוחו להעשיר התזונה של ילדינו.**
לדוגמה: כוס חלב מספקת את כל הכמות המומלצת ליום של ויטמין B12 לילדים בגילאי 1-8 שנים ומחצית מהכמות המומלצת לגילאי 9-18.
צריכת חלב ומוצריו משפרת את האיכות הכוללת של התזונה היומית ומסייעת בהשגת הכמות הרצויה של רכיבי תזונה חיוניים, מעבר לסידן.
11. החלב הגלמי הישראלי הינו מהאיכותיים ביותר בעולם. בשום מדינה בעולם לא נבדק כל משלוח של מיכל חלב גלמי באופן קבוע וסדיר כמו בישראל. עובדה זו היא תוצאה ישירה של עבודה קשה וסזיפית – עבודת הרפתנים והנוקדים הישראליים בשילוב גופי ההדרכה והאבחון מהמתקדמים בעולם.

| www.milk.org.il | office@milk.org.il |



מכון התקנים הישראלי