

# תשיבות החלב ומוצריו לבריאות האישה

כוס (240 מ"ל) חלב סספיקת			
רכיב	כמות בכוס	המלצה לגילאי 18-14	המלצה לגילאי 50-19
סידן	240 מיליגרם	18%	24%
ויטמין D	105 International Unit	52%	26%-52%
חלבון	8 גרם	15%	14%-17%
אשלגן	350 מיליגרם	8%	8%
ויטמין A	250 International Unit	15%	28%-36%
ויטמין B12	1.12 מיקרוגרם	47%	47%
ויטמין B2 (ריבוטין)	0.45 מיליגרם	35%	35%-41%
ניאצין	0.26 מיליגרם	2%	2%
מגנזיום	27 מיליגרם	7%	7%-9%

Dietary Reference Intake (DRI's) the Institute of Medicine. National Academies of Scientist 1997

\* U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans, 2005, 6th Edition. Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office, January 2005.

## צריכת סידן יומית

גיל	המלצות היומיות לצריכת סידן (ארה"ב 2001)
18-9 שנים	1,300 מ"ג
19-50 שנים	1,000 מ"ג
מעל 51 שנים	1,200 מ"ג
הריון	1,000 מ"ג
הנקה	1,000 מ"ג

Dietary Reference Intake (DRI's) the Institute of Medicine. National Academies of Scientist 1997



מידע נוסף באתר:

[www.milk.org.il](http://www.milk.org.il)

סוג המזון	כמות הסידן במ"ג
קפ שומשום מלא	115 מ"ג
חצי גביע קוטג	110 מ"ג
2 מאגים מיובשות	75 מ"ג
משולש גבינה מותכת	70 מ"ג
100 גרם ברקולי	88 מ"ג
כוס כרוב	38 מ"ג
קפ טחונה גולמית	20 מ"ג

סוג המזון	כמות הסידן במ"ג
כוס חלב מועשר	432 מ"ג
גביע יוגורט	250 מ"ג
חצי גביע גבינה לבנה מועשרת	250 מ"ג
כוס חלב	240 מ"ג
כוס שוקו	240 מ"ג
פרוסת גבינה צהובה	240 מ"ג
חצי גביע גבינה לבנה	125 מ"ג

חלב ומוצריו מספקים, נוסף על סידן, רכיבי מזונה חיוניים נוספים כמו: חלבון, ויטמינים מקבוצת B, ויטמי A, ויטמין D, אשלגן ומגנזיום. רכיבים אלה הופכים את החלב לתחנת כוח תזונתית. **מתקרים מצביעים על הקשר בין צריכת חלב ומוצריו לסיכון מופחת לחלות באוסטיאופורוזיס, יתר לחץ דם, אבני כליה, שגדון, סוגי סרטן, השמנה וסוכרת שאינה תלויה באינסולין.**

בעשור האחרון התבססה ההבנה כי חלב ומוצריו מכילים רכיבי מזונה חיוניים נוספים בשיעורים גבוהים מההמלצה היומית.

ההנחיות התזונתיות החדשות\* מתייחסות אל מוצרי החלב כאל נכס תזונתי שיש בכוונו לשפר את כלל התזונה ולעזור במניעת מחלות. תלבושה זו מסייעת להשיג את המטרות של תזונה בריאה יותר ופחות עתירת קלוריות. חלב ומוצרים מכילים כמות גדולה של ויטמינים, מינרלים וחלבונים. חלב ומוצרים מכילים גם חומרים פעילים ביולוגית, המסייעים לבריאות ולתחושה טובה יותר. חלב ומוצרים מכילים גם חומרים פעילים ביולוגית, המסייעים לבריאות ולתחושה טובה יותר. חלב ומוצרים מכילים גם חומרים פעילים ביולוגית, המסייעים לבריאות ולתחושה טובה יותר.

כתב ע"י שרית עטיה שמואל, דיאטנית קלינית. באדיבות מועצת החלב.