



דיאטניות ודיאטנים,

אנו שמחות להגיש לכם את מידעון חודש ספטמבר עם מידע מקצועי חדש ועדכני בנושא החלב.

קריאה נעימה ושנה טובה,

ד"ר טובה אברך, מנהלת תחום בריאות שרית עטיה, דיאטנית קלינית



מוצרי חלב בתזונת נשים הרות ומיניקות - מה המשמעויות?

כמה מוצרי חלב צורכות נשים הרות? האם הן צורכות מספיק חלבון? והאם יש קשר ללידת ילודים שאינם תואמים לגיל ההיריון?

[למאמר המלא לחצו כאן](#)

המחלבה שתחזיר אתכם לתקופת התנ"ך (אבל בקטע טוב)

במרכז הארץ, במרחק 10 דקות מפ"ת, שוכנת לה מחלבת בוטיק המייצרת גבינות עיזים משובחות.

[לחצו לכתבה](#)



צריכת יוד ממוצרי חלב בישראל

יוד הינו מינרל חיוני לתפקוד בלוטת התריס ובריאות האדם שצריכה גבוהה או נמוכה של יוד עלולה להוביל למחלות בלוטת התריס.

ההפרעות שגורמות צריכה גבוהה או נמוכה של יוד פוגעות במספר גדל והולך של אנשים. **אבחון וניטור תכולת יוד** במקורות יוד בתזונה במדינות מתועשות **חיוניים לבריאות הציבור**, עקב השפעתם על תפקוד בלוטת התריס.

קראו את מאמרו של ד"ר יניב ש' עובדיה, דיאטן מחקר, מבית החולים ברזילי, על מגמות וממצאים עדכניים בנושא היוד.

[למאמר המלא לחצו כאן](#)

מוצרי חלב ובריאות הלב – לא רק דל שומן

עדויות מדעיות עדכניות מראות כי **צריכת חלב עשיר בשומן אינה מזיקה ולעיתים גם מועילה לבריאות**. עדויות אלו אינן תומכות בהמלצה לצריכת מוצרי חלב דלי שומן במטרה להפחית את הסיכון למחלות לב וכלי דם.

לעיתים קרובות, הדגש בקשר בין צריכת חלב ומוצריו ובין מחלות לב וכלי דם (CVD) הוא על תכולת השומן שומן רווי וכולסטרול, כתוצאה מכך ההנחיות התזונתיות מתמקדות בצריכת מוצרי חלב דלי שומן ושוללות מוצרי חלב עשירים בשומן.

קיימת הנחה, כי מאחר ומוצרי חלב מכילים חומצות שומן רוויות, ומוצרי חלב באופן כללי תורמים לצריכת שומן רווי בתזונה, הם מגדילים את הסיכון למחלות לב וכלי דם.



עם זאת, מחקרים מהשנים האחרונות אינם מראים השפעה שלילית של צריכת חלב ומוצריו, כגון יוגורט וגבינה, על בריאות הלב וכלי הדם, **ללא קשר לתכולת השומן**. למעשה, נצפתה במקרים מסוימים השפעה מגינה על הלב.

ההסבר לכך נעוץ כנראה בהרכבם של החלב ומוצריו, שנוסף על שומן רווי מכילים רכיבי תזונה ומרכיבים ביו-אקטיביים אחרים, כגון סידן, אשלגן ופפטידים ביו-אקטיביים במטריצת החלב, העשויים להיות מועילים לבריאות הלב וכלי הדם.

נוסף, ייתכן כי בניגוד להנחה הקיימת, אין לפרופיל חומצות השומן של חלב ומוצריו השפעה מזיקה על שומנים בדם או פרמטרים לבביים אחרים.

Sendra, E. Dairy Fat and Cardiovascular Health. Foods 2020, 9, 838.

[למאמר המלא לחצו כאן](#)