

מוצרי חלב

נבחרת של ערכים תזונתיים

מוצרי חלב נחשבים מזונות בעלי צפיפות תזונתית גבוהה בזכות יותר מעשרה רכיבים תזונתיים שהם מספקים באופן טבעי נוסף על סידן, ביניהם: חלבון מלא, ויטמינים מקבוצה B (כולל ויטמין B12), אבץ, מגנזיום וויטמין A. מכלול תזונתי זה הוא בעל השפעה מיטיבה על ספיגת הסידן, בניית העצמות והקטנת איבוד העצם התלוי בגיל, ואינו מצוי כמעט במקורות סידן אחרים.

3 סידן המלצה יומית

DRI's - Dietary Reference Intakes

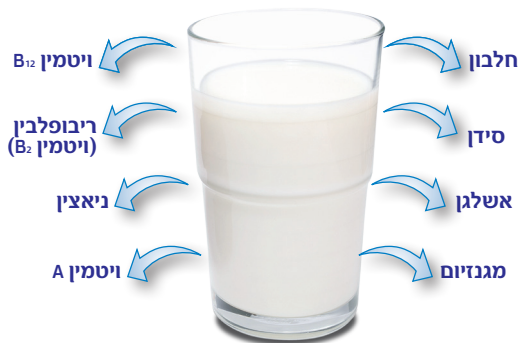
גיל (בשנים)	הקצובה היומית המומלצת (מ"ג סידן)
1-3	700
4-8	1,000
9-18	1,300
19-50	1,000
נשים מעל 51	1,200
גברים 51-70	1,000
מעל 70	1,200

בטבלה - ערכי ייחוס תזונתיים, משרד הבריאות, שירותי בריאות הציבור, המחלקה לתזונה ספטמבר 2014.

1 אחוז הצריכה היומית המומלצת המתקבלת משתיית כוס חלב (240 מ"ל) לפי גיל (שנים)

51 <	19-50	14-18	9-13	8-4	3-1	
בנות/בנים	בנות/בנים	בנות/בנים				
20/24	24	18	18	24	34	סידן
14/17	14/17	15/17	24	42	62	חלבון
44	44	44	59	88	118	ויטמין B12
6/8	6/8	6/7	10	18	30	מגנזיום
9/13	9/13	9/11	13	20	33	אבץ
7/10	7/10	7/10	11	17	22	ויטמין A

- USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 20. <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/SR20/nutrlist/sr20a301.pdf>
- ערכי ייחוס תזונתיים, משרד הבריאות, שירותי בריאות הציבור, המחלקה לתזונה ספטמבר 2014.



2 מוצרי חלב ובריאות העצם

מחקרים רבים מוכיחים את הקשר בין צריכת סידן ומוצרי חלב ובין בריאות העצם. מעבר לאפשרות של מניעת אוסטיאופורוזיס בגיל המבוגר, הרי שלצריכה מתאימה של מוצרי חלב השפעה מיטיבה גם בגיל הצעיר להשגת שיא מסת עצם ולמניעת שבירי מאוחר.





חלב מקור מצוין לסידן

כשמשווים בין מקורות סידן מהמזון חשוב לבדוק לא רק את כמות הסידן שהם מכילים אלא גם לשקלל את מידת הזמינות הביולוגית שלו בגוף. מוצרי חלב הם דוגמה למקור מצוין לסידן שמשלב תכולת סידן גבוהה יחד עם ספיגה מובטחת.

כמות הסידן שנספג מכוס חלב זהה לכמות הסידן שנספג מ:

 <p>1,500 קלוריות למנה</p> <p>7 כוסות שעועית</p> <p>1.2 ק"ג</p>	 <p>70 קלוריות למנה</p> <p>3 כוסות כרוב טרי</p> <p>270 גרם</p>	 <p>130 קלוריות למנה</p> <p>150 מ"ל</p> <p>גביע יוגורט</p>	
 <p>230 קלוריות למנה</p> <p>5.5 כוסות תרד</p> <p>1 ק"ג</p>	 <p>90 קלוריות למנה</p> <p>3 כוסות ברוקולי</p> <p>270 גרם</p>		 <p>120 קלוריות למנה</p> <p>200 מ"ל</p> <p>כוס חלב</p>
 <p>230 קלוריות למנה</p> <p>3 תפוזים</p> <p>0.5 ק"ג</p>	 <p>125 קלוריות למנה</p> <p>1/2 קופסת סרדינים</p> <p>60 גרם</p>		 <p>125 קלוריות למנה</p> <p>200 גרם</p> <p>גבינה לבנה</p>
 <p>690 קלוריות למנה</p> <p>100 שקדים (כוס)</p> <p>120 גרם</p>	 <p>205 קלוריות למנה</p> <p>4 כפות שומשום מלא</p> <p>36 גרם</p>		

זהו עצם העניין...

רכיבים תזונתיים המצויים במקורות צמחיים עלולים לפגוע או להפחית את ספיגת הסידן בגוף, כמו למשל, חומצה אוקסלית המצויה בתרד, שקדים, אגוזים, בוטנים, סלק, פטרוזליה, קטניות וקקאו; וחומצה פיתית המצויה בעיקר בסיבי דגנים.

לדוגמה, אף שתרד מכיל כמות גדולה של סידן הוא מכיל גם חומצה אוקסלית הפוגעת בספיגתו. כדי לאכול את כמות הסידן הזמינה בגביע יוגורט, למשל, יש לאכול קילוגרם תרד מבושל מאחר שרק 5% מהסידן המצוי בו נספג.

*הנתונים מבוססים על שקלול של תכולת הסידן במזון ואחוז הספיגה שלו *כמות הסידן הנספגת ממוצרי חלב עומדת על 30%-40%

1. Weaver CM, Plawewski KL. Am J Clin Nutr. 1994;59:51238-41.
2. Weaver CM, Rothwell AP, Wood KV. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2006;9:568-74.
3. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 20.
<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/SR20/nutrlist/sr20a301.pdf>