



דיאטניות ודיאטנים,

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

קריאה נעימה,

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



לפגוש את הלקטוז מקרוב

האם כל צריכת סוכר מזיקה או שרק צריכה עודפת? האם הסוכר בחלב הוא סוכר מוסף? האם לקטוז משפיע על הבריאות כמו סוכרים אחרים?

[למאמר המלא לחצו כאן](#)

מחלבת ג'ת - מחלבה של דו קיום

המחלבה הצפונית, שזוכה לפופולריות רבה, מעסיקה עובדים יהודים וערבים ומצליחה לחבר בין תרבויות דרך האוכל והחלב.

המחלבה פועלת בהתאם להנחיות משרד הבריאות ומציעה את מוצריה המיוחדים גם בתקופה זו.

[קראו עוד על המחלבה](#)



האם הורמונים המצויים באופן טבעי במזון ובמוצרי חלב בפרט משפיעים על הבריאות?

ואילו מזונות קבעו ה-FDA וה-WHO שבטוחים לצריכה בדיאטה יומיומית?

[קראו עוד](#)



על חלבון, אימון ומה שביניהם

האם לכמות השרירים הפעילה השפעה על צריכת החלבון? איך משפיע הגיל על הצורך בחלבון בסיום אימון כוח?

קראו את מאמרו של יאיר להב, פיזיולוג, דיאטן קליני, חינוך גופני, מבית הספר למדעי התזונה פקולטה רחובות, האוניברסיטה העברית: מרכז להב לתזונה ופעילות גופנית.

[קראו עוד](#)

