



# השמועות מספרות ש... שאלות ותשובות בנושא חלב



## **שלום רב,**

בחוברת שלפניכם אספנו את עשר השאלות הנפוצות ביותר על חלב ומוצריו, יתרונותיו וערכו. אנו מאמינים שהתשובות לשאלות האלה, שאותן ביססנו מדעית על מחקרים מעודכנים ביותר בארץ ובעולם, יעשירו את הידע ויחזקו את הביטחון והמודעות בקרב הציבור הצורך החלב ומוצריו.  
**לתשובות מצורפות הגדרות והסברים המציגים את התמונה המלאה.**

אנו מקווים, שחוברת זו תסייע לכם ולמטופליכם להכיר טוב יותר את תחום החלב ולתרום לבריאות הציבור כולו.

## **בברכה,**

**ד"ר טובה אברך - מנהלת תחום בריאות  
מועצת החלב**

# האם טבעי לאדם לשתות חלב?

1

## תשובה: בהחלט כן!

בני האדם משתייכים לקבוצת אוכלי-כל (אומניבורים) הניזונים הן מחיות והן מצמחים. מעי האדם מותאם לאכילת חלב ומוצריו, ויש בו אנזים בשם לקטאז אשר מפרק את סוכר החלב (לקטוז) לגלוקוז ולגלקטוז.

## הידעתם?

חלב ומוצריו נחשבים מזונות עם צפיפות תזונתית גבוהה, בזכות יותר מעשרה רכיבים תזונתיים שהם מספקים באופן טבעי, ביניהם: חלבון איכותי, סידן, אשלגן, מגנזיום, אבץ, ויטמין A וויטמינים מקבוצה B (כמו ויטמין B12).



## רגע של פילוסופיה

מאחר ומחקרים מצאו כי החלב תורם לבריאות האדם, העניין האמיתי פה הוא יותר פילוסופי מאשר בריאותי. גם כאן, כדאי לתת את הדעת לכמה נקודות מעניינות:

■ **מותר האדם:** האדם הוא בין המינים הצורכים חלב מעבר לגיל היניקה. כך עושים גם כלבים וחתולים. דבר זה לא אומר שחלב אינו בריא לאדם. בני אדם גם מבשלים מזון, מתבלים ומשמרים את המזון, תופעה שאין שני לה בעולם החי. האם מכאן נובע שעלינו לאכול אוכל נא, תפל ובעל שרידות נמוכה?

■ **כדרך הטבע:** לפי חוקי הטבע, כאשר יש מקור מזון טוב, מזין וזמין, חובה לנצל אותו. לבני האדם יכולת לעשות שימוש גם בתוצרים של בעלי חיים אחרים, יכולת שבעלי חיים אחרים בדרך כלל לא נהנים ממנה.

■ **באופן טבעי:** יתכן ואילו הייתה לבעלי חיים אחרים היכולת להתחבר לעטין הפרה ולינוק חלב הם היו עושים זאת. בעלי חיים רבים, כשמגישים להם חלב פרה, שותים אותו בהנאה ובשמחה. בעלי חיים רבים אוכלים ביצים של בעלי חיים אחרים או אף טורפים בעלי חיים אחרים.

■ **הנחת יסוד:** ההנחה שמוצר הנאכל על ידי עגלים פסול לשימוש לבני אדם מבטלת מהיסוד את האפשרות שהאדם ביית את הפרה לצרכיו, ושהאדם משתמש מאז ומעולם בחומרים מהטבע לצרכיו.

# האם מה שמספרים שחלב פרה מכיל הורמונים הוא אמת?

# 2

## תשובה

נציגי ארגון הבריאות העולמי (WHO) וארגון המזון של האו"ם (FAO) קבעו כי הרמה המזערית של ההורמונים הטבעיים בחלב (אסטרוגן ופרוגסטרון) אינה משפיעה בשום צורה על בריאות הציבור.

## הידעתם?

האם זה נכון שבישראל מזריקים לפרה הורמוני גדילה כדי להגביר ייצור חלב?

### תשובה: בהחלט לא!

בישראל, מאז ומעולם, חל איסור על שימוש בהורמונים מגבירי ייצור חלב. הפרות הישראליות מובילות בייצור חלב בזכות טיפוח גנטי מתקדם, הזנה מקצועית, רמה גבוהה של רפואה וטרינרית ושיפור בתנאי מחייתן ורווחתן של הפרות. לא בזכות הורמונים.

זאת ועוד, על פי אמות המידה המקובלות בגופי הבריאות הבינלאומיים, רמות ההורמונים הקיימות בחלב נחשבות בלתי מזיקות, וכדי להגיע לרמות מרביות, הנחשבות מסוכנות, יש לצרוך מאות ליטרים (לגבי אסטרוגן) ואלפי ליטרים (לגבי פרוגסטרון) של חלב ביום.

חשוב להבין, כי הפרה היא חיה נקבית, ובשל כך מפריש גופה הורמונים, אולם מרביתם מופרשים בצואה ובשתן הפרה ולא מגיעים לחלב. לחלב מגיע רק חלק מזערי, שמפורק ברובו על ידי מערכת העיכול של האדם, ואינו משפיע על בריאותו.

## ומה קורה בישראל?

מועצת החלב הישראלית ערכה מיוזמתה בדיקה בשנים 2013-2014 לנוכחות הורמונים בחלב הישראלי. מומחים מובילים בתחומם שבחנו את ממצאי הבדיקה קבעו בדעה אחת כי **רמת ההורמונים בחלב הישראלי הינה חסרת כל משמעות קלינית**. לדבריהם, כדי שתצטבר בגוף כמות הורמונים מסוכנת, יש לשתות בין מאות לאלפי כוסות חלב ביום.



# האם השמועה על נוכחות אנטיביוטיקה בחלב, נכונה?

3

## תשובה: בשום אופן לא!

החלב הישראלי הוא איכותי ביותר והבקרה עליו נחשבת לאחת הטובות בעולם. על פי התקנים ודרישות משרד הבריאות עובר כל החלב הגולמי בישראל חמש בדיקות חובה לפני קבלת אישור לכניסתו למחלבה ולהתחלת תהליך ייצור מוצרי החלב.

מדובר בבדיקות 90 קפדניות, ביניהן בדיקה לאיתור אנטיביוטיקה (בדיקת בקרה קפדנית במיוחד), איתור מים, חמיצות וכו'. אי עמידה באחת הבדיקות פוסלת את החלב לשימוש והוא אינו נכנס כלל למחלבה, הרפתן/הנוקד נקנסים בצורה חמורה. לשם השוואה, בדנמרק רק שלושה עד ארבעה משלוחי חלב נבדקים בסך הכול בחודש.



## הידעתם?

נציגי האיחוד האירופי ערכו בשנת 2013 בדיקה מקיפה של ענף החלב בישראל. בביקורת נבדקה כל שרשרת ייצור החלב ומוצרי החלב, מהרפת ועד השולחן. בין השאר נבדקו תהליך ייצור החלב, איכות החלב, תהליך הובלת החלב וקליטתו במחלבה. כן בוצעו בדיקות סף כדי לוודא כי אכן אין שאריות אנטיביוטיקה בחלב, והחלב אינו מזוהם בחיידקים.

נציגי האיחוד האירופי ציינו בבדיקתם, כי ישראל נמצאת בנבחרת העילית של מדינות בהן איכות החלב המגיע למחלבה היא מהגבוהות בעולם. עוד ציין צוות הבדיקה, כי ישראל שייכת ל"מועדון האקסקלוסיבי" של מדינות הבודקות נוכחות אנטיביוטיקה בשער המחלבה עבור כלל משלוחי החלב, ולא באופן רנדומאלי בלבד.

## מה לגבי שימוש באנטיביוטיקה?

פרות בישראל אינן מקבלות אנטיביוטיקה באופן גורף או מניעתי. היה ופרה חולה חזקה לאנטיביוטיקה, היא מקבלת אנטיביוטיקה אך ורק על פי הנחיית הווטרינר המטפל. באותה העת, החלב שלה מופרד מהחלב של שאר הפרות ואינו נכנס למיכל החלב הראשי של הרפת.

שימוש באנטיביוטיקה נועד רק לשמור על בריאות בעל החיים ולמנוע סבל מיותר. שיווק החלב מבעל חיים שקיבל אנטיביוטיקה מותר רק לאחר שלא נותרו שיירים של התרופה בחלב, זאת על פי המלצת הווטרינר ועל פי תנאי הרישוי של התרופה.



# האם יש הבדל בין רגישות/אי סבילות ללקטוז ואלרגיה לחלב פרה?

# 4

## תשובה: בהחלט כן!

אי סבילות ללקטוז (סוכר החלב) אינה אלרגיה לחלבון חלב. אי סבילות ללקטוז ואלרגיה לחלבון החלב הן שתי תגובות השונות מהותית זו מזו. להבדיל מאותם בודדים האלרגיים לחלבון החלב, החיבים להימנע לחלוטין מצריכת מוצרי חלב, לאנשים עם אי סבילות ללקטוז מומלץ לצרוך מוצרי חלב בעזרת כמה אסטרטגיות תזונתיות פשוטות.

## הידעתם?

גם אנשים עם אי סבילות ללקטוז רשאים ליהנות ממוצרי חלב. **איך אפשר לעשות זאת?**

- לאכול מוצרי חלב המכילים כמות נמוכה יחסית של לקטוז, כגון גבינות בשלות דוגמת גבינה צהובה ובולגרית, קוטג', חלב דל לקטוז או נטול לקטוז.
- לצרוך מנות קטנות של מוצרי חלב לעתים תכופות במשך היום, למשל 1/2 גביע יוגורט, ולהגדיל את הכמויות באופן הדרגתי, בהתאם ליכולת האישית.
- לשלב את מוצרי החלב במזון שאתם אוכלים. אכילת מזונות מעורבים גורמת לשחרור איטי של הלקטוז, דבר שמקל על עיכולו במערכת העיכול.
- לפני אכילת מוצרי חלב ניתן להיעזר בתוספת לקטאז בנוזל או בטבליות.

## לפניכם ההגדרות לאי סבילות ללקטוז ולאלרגיה לחלב

**אי-סבילות ללקטוז** היא חוסר היכולת לעכל כמויות גדולות של לקטוז, כתוצאה מירידה בכמות האנזים לקטאז, המפרק את סוכר החלב (הלקטוז, המורכב משתי מולקולות - גלוקוז וגלקטוז). כאשר הלקטוז אינו מתפרק לשני מרכיביו במעי הדק, הוא מגיע למעי הגס ועלול לגרום בו לתסמינים כמו התנפחות הבטן, גזים, כאבי בטן, בחילה ושלשול. תסמינים אלו נוצרים במערכת העיכול בלבד ולא מערבים את התגובה החיסונית.

ההמלצות התזונתיות אינן קוראות לרגישים ללקטוז להימנע מחלב ומוצריו, אלא לבחור נכון ולשלב מוצרי חלב בתפריט היומי.

**אלרגיה לחלבון חלב** היא תגובה חיסונית לאחד או יותר מחלבוני החלב. שכיחות האלרגיה לחלבון חלב במבוגרים היא 0.5%-1.0% בלבד. ההערכה היא שאלרגיה בשנות הינקות המוקדמות מופיעה אצל 2%-4% מהילדים, וחולפת אצל רובם עד גיל חמש. הטיפול התזונתי באלרגיה לחלב היא הימנעות מוחלטת מצריכת חלב ומוצריו.

# האם באמת יש קשר בין צריכת חלב לליחה ולאסטמה?

# 5

## תשובה: לא!

למרות אלפי מחקרים שנערכו בעולם על חלב ומוצריו, אין כל הוכחה מדעית בדבר הקשר בין צריכת חלב ומוצריו למחלות דרכי הנשימה העליונות (נזלת, דלקות אוזניים ואסטמה). קיימת תפיסה, חסרת כל בסיס או היגיון מדעי, שמוצרי חלב מגבירים ייצור ריר במערכת הנשימה, ועל ידי כך מחמירים את חסימת דרכי הנשימה ואת הסימפטומים של אסטמה. תפיסה מוטעית זו גורמת לרבים להימנע לשווא מצריכת חלב ומוצריו, ואף למנוע זאת מילדיהם.

## הידעתם?

### חמש עובדות שחשוב לדעת על הסידן:

1. הסידן הוא מינרל חיוני לתפקודים רבים בגוף. אחד מתפקידיו החשובים הוא בניית העצם בתקופת הגדילה ושמירה עליה בהמשך החיים.
2. מאחר וגוף האדם אינו מסוגל לייצר סידן, יש חשיבות רבה לאספקה קבועה של סידן באמצעות המזון.
3. לסידן תפקידים נוספים בגוף: הוא קשור לתהליכים של קרישת הדם, להעברת אותות עצביים ולפעילות תקינה של השרירים.
4. צריכה לא מספקת של סידן לאורך זמן עלולה לפגוע בבריאות העצם.
5. כוס חלב (240 מ"ל) מספקת כ-18% מקצובת הסידן היומית הנדרשת לגילאי 9-18 שנים, ו-30-48% מהקצובה היומית מתחת לגיל 9.

## האיגוד הישראלי לרפואת ילדים קובע:

בנייר העמדה של האיגוד הישראלי לרפואת ילדים בנושא צריכת חלב ומוצריו בקרב תינוקות, ילדים ומתבגרים, שפורסם במאי 2014 נקבע כי לתופעות של שיעול ונזלת, ריבוי ליחה בדרכי הנשימה והחמרת אסטמה (פרט למקרים הנדירים של אלרגיה המתווכת על ידי מערכת החיסון IgE) אין קשר לצריכת חלב פרה ומוצריו, ואין סיבה להפסקה או להפחתת השימוש בחלב בגינם.

## המיתוס והאמת שמאחוריו:

אף שאין הוכחה מדעית למיתוס הרווח בדבר הקשר בין צריכת חלב ומוצריו ובין מחלות דרכי הנשימה העליונות, רבים מחזיקים בדעה זו. הכיצד? הסבר אפשרי הוא העובדה שאנשים מתבלבלים בין ההרגשה הזמנית של עיבוי קל של הרוק לאחר שתיית חלב עם ליחה. חלב ומוצריו, כמו גם מזונות בעלי מרקם דומה, מצפים במהירות את הפה והגרונן בתחושה שמפורשת בטעות כהגברת ייצור ליחה. אולם הציפוי "החלבי" הזה נמשך זמן קצר ואין הוא מצביע על ייצור ליחה, לא בטווח הקצר ולא בטווח הארוך.

במחקר שהתפרסם באוסטרליה צרכו המשתתפים 300 מ"ל משקה מבוסס-חלב ומשקה פלצבו (דמה) בטעם זהה מסויה, ותיעדו את תסמיניהם לאחר חמש דקות, ארבע שעות וכעבור יום. משתתפי שתי הקבוצות דיווחו, בשיעור דומה, על עלייה בתחושות של ציפוי פה והחלק האחורי של הגרון, על צורך לבלוע הרבה, ועל עיבוי רוק וקושי בבליעה. מעניין היה לגלות כי מי שאמר לפני הניסוי כי הוא מאמין בתיאוריית הליחה, נטה לדווח יותר על התסמינים לאחר השתייה, ואף היה מודע יותר לתסמינים אלו.

# האם הטענה שהחלב כביכול, גורם לאוסטיאופורוזיס, נכונה?

# 6

## תשובה: ההיפך הוא הנכון!

מחקרים רבים מוכיחים את הקשר החיובי בין צריכת סידן ומוצרי חלב ובין בריאות העצם. מעבר למניעת אוסטיאופורוזיס בגיל המבוגר, יש לצריכה מתאימה של סידן ממוצרי חלב השפעה מיטיבה על השגת שיא מסת עצם ומניעת שברים גם בגיל הצעיר.

עובדה זו ידועה שנים רבות, ובאה לידי ביטוי בהנחיות התזונתיות של ארגוני הבריאות ברחבי העולם, הממליצים על תזונה עשירה בסידן ובמוצרי חלב, כדי להפחית את הסיכון למסת עצם נמוכה במשך החיים.

## אילו גורמים מסבירים את ההבדלים בשיעורי האוסטיאופורוזיס באוכלוסיות בעולם?

- **חוסר בוויטמין D:** בצפון אירופה, צריכת החלב גבוהה יחסית, אך האוכלוסייה מאופיינת ברמות נמוכות של ויטמין D, בשל חשיפה מוגבלת לשמש.
- **תוחלת חיים נמוכה:** במדינות אפריקה ואסיה אמנם צורכים מעט מוצרי חלב, אך תוחלת החיים בהן נמוכה (פרט ליפן). כלומר, קיים סיכון נמוך יותר לפתח אוסטיאופורוזיס.
- **מאפיינים גנטיים:** מבחינה גנטית, לאנשים ממוצא אפריקני עצמות שלד כבדות יותר בהשוואה לאנשים לבנים, והם מנצלים את הסיכון מהתזונה ביעילות רבה יותר.
- **הבדלים באורח החיים:** ביפן יש שכיחות גבוהה יותר של אוסטיאופורוזיס בחוליות עמוד השדרה ושל שברים בירך בהשוואה לאוכלוסייה הלבנה. הנשים היפניות המבוגרות מאופיינות באורח חיים שהצריך ישיבה על מזרון בברכיים כפופות. קימה מתנוחה זו לעתים תכופות, יחד עם עבודות בית בבתים צרים, הביאו להתפתחות ולחיזוק מערכת השרירים באגן, להשגת כישורים לשיווי משקל ולמניעת נפילות ושברים אוסטיאופורוטיים.

### חשוב לדעת

חלב ומוצריו מספקים, נוסף על סידן, רכיבים תזונתיים החיוניים לבנייה ולהתפתחות העצמות ולהקטנת איבוד העצם התלוי בגיל, ביניהם: אשלגן, מגנזיום וחלבון.

### המיתוס והאמת שמאחוריו:

המיתוס לפיו במדינות שבהן צורכים דיאטה דלה בסידן או במוצרי חלב (כמו במדינות אסיה ואפריקה) שיעורים נמוכים יותר של אוסטיאופורוזיס מאשר במדינות עם צריכה גבוהה (כמו במדינות צפון אירופה) - מטעה.

נכון שבמדינות מערב אירופה ובמדינות המפותחות מרבים בשתיית חלב, אך חשוב לזכור כי במדינות אלו תוחלת החיים גבוהה יותר, מערכות הבריאות מפותחות, וכל שבר מתועד ונרשם, ולכן נראה כי תופעת האוסטיאופורוזיס רחבה יותר. או במילים אחרות: במקומות שבהם חיים יותר, מזדקנים יותר; ובמקומות שבהם מזדקנים יותר, יש הרבה יותר סיכונים למחלות זיקנה ולבעיות הקשורות בעצם ובחולשתה.

# האם נכונה האמונה שחלב גורם לסרטן?

# 7

## תשובה: לא!

מוצרי החלב נחשבים מקור חשוב לרכיבי תזונה שיכולים להגן מפני סרטן בכלל, במיוחד סרטן המעי הגס. פאנל המומחים של ה-WCRF (World Cancer Research) וה-AICR (American Institute for Cancer Research Fund) פרסם סקירה נרחבת בתחום המזון, התזונה והפעילות הגופנית, בהקשר של מניעת סרטן.

מדובר בדוח המקיף ביותר על סרטן שהתפרסם עד כה. המלצותיו של הפאנל, המתעדכנות ומתפרסמות בדוחות מקיפים, אינן תלויות בגוף מסחרי כלשהו.



## הידעתם?

לצריכה של מוצרי חלב מגוון יתרונות בריאותיים במעגל החיים, ביניהם: השגת מסת עצם מירבית בגל ההתבגרות, הפחתת הסיכוי לאוסטיאופורוזיס, שמירה על משקל גוף תקין, מניעה וטיפול ביתר לחץ דם, מניעת התסמונת המטבולית, מניעת סוכרת מסוג 2, מחלות לב וכלי דם ומניעת סוגים מסויימים של סרטן.

על כן ממליצים רשויות וארגוני בריאות ברחבי העולם, הן לילדים והן למבוגרים, לצרוך מוצרי חלב כחלק מתזונה בריאה.



## חשוב שתדעו

רוב הממצאים המדעיים תומכים בתפקיד המגן שיש לחלב ומרכיביו, כגון סידן וויטמין, מפני סרטן המעי הגס והחלחולת.

הממצאים לגבי סרטן הערמונית אינם חד משמעיים. קיימת השערה כי צריכת סידן גבוהה (מעל 1,500 מ"ג ליום), ללא קשר למקור הסידן, עלולה להעלות את הסיכון לחלות בסרטן הערמונית, אולם הממצאים חלשים ולא מרמזים על קשר סיבה תוצאה - לא הראו שהעלייה קשורה בחלב ומוצריו.

דו"ח ה-WCRF/AICR אינו קורא לשינוי ההמלצות התזונתיות הקיימות לגבי צריכה של 3 מנות של מוצרי חלב דלי שומן ביום.

בנוסף, הוא ממליץ להגיע להמלצות התזונתיות מהתזונה בלבד ולא מתוספים. כלומר, ההמלצות התזונתיות המקצועיות למניעת סרטן אינן מגבילות צריכת מוצרי חלב, אלא להיפך.

# האם זה באמת נכון שהסידן בחלב אינו נספג בגוף?

8

## תשובה: לא נכון!

מחקרים רבים מוכיחים כי **סידן מחלב ומוצריו** נספג במידה טובה בגוף האדם, וזאת בזכות שילוב של שני גורמים: תכולת סידן גבוהה וספיגה מובטחת. 30% מהסידן הנמצא במוצרי החלב נספג בגוף, ובשל תכולת הסידן הגבוהה של מוצרים אלה, הפכו מוצרי החלב להיות מקור עיקרי של סידן בדיאטה. מוצרי החלב מכילים, נוסף על סידן, גם חלבונים, מגנזיום, אשלגן, אבץ וויטמין A - רכיבים תזונתיים בעלי השפעה מיטיבה על ספיגת הסידן, בניית העצמות והקטנת איבוד העצם התלוי בגיל.

## הידעתם?

**מה צריך לאכול כדי לקבל את כמות  
הסידן שיש בכוס חלב אחת?**

- גביע יוגורט (150 גרם)
- כוס חלב (200 מ"ל)
- גבינה לבנה (200 גרם)
- 3 כוסות כרוב טרי (270 גרם)
- 3 כוסות ברוקולי (270 גרם)
- 1/2 קופסת סרדינים (60 גרם)
- 4 כפות שומשום מלא (36 גרם)
- 7 כוסות שעועית (1.2 ק"ג)
- 5.5 כוסות תרד (1 ק"ג)
- 3 תפוזים (0.5 ק"ג)
- כוס שקדים (120 גרם)
- 10 פרוסות לחם (300 גרם)

\* הערכים מבוססים על שקלול  
של תכולת הסידן במזון ואחוז  
הספיגה שלו

## מידע שחשוב לספוג

מזונות המכילים סידן מהצומח מכילים לעתים רכיבים תזונתיים העלולים לפגוע או להפחית את ספיגת הסידן בגוף, כמו למשל חומצה אוקסלית המצויה בתרד, שקדים, אגוזים, בוטנים, סלק, פטרוזיליה, קטניות וקקאו; וחומצה פיטית המצויה בעיקר בסיבי דגנים. כדי לקבל מספיק סידן ממזונות אלה יש לאכול מהם כמות גדולה מאוד.

תרד לדוגמא, אף שיש בו כמות גדולה של סידן, מכיל גם חומצה אוקסלית הפוגעת בספיגתו. כדי לאכול את כמות הסידן שנספגת מגביע יוגורט למשל, יש לאכול קילוגרם תרד מבושל, מאחר ורק 5% מהסידן המצוי בו נספג. לעומת זאת, הכרוב הסיני: הסידן שבו נספג באחוזים גבוהים מאד, אך כמותו הכללית נמוכה, כך שיש לצרוך כמות גדולה של כרוב סיני כדי להגיע למנת סידן.

חלב ומוצריו מספקים קרוב ל-70% מהסידן בתזונה המערבית. יתר הסידן מגיע בעיקר מירקות עליים, פירות יבשים, טחינה ומוצרי סויה, ואחוזים בודדים מגיעים ממי השתייה.

# האם קיימת הנחייה של ארגוני הבריאות לצרוך חלב ומוצריו?

9

## תשובה: בהחלט כן!

החלב ומוצריו נמצאים בכל פירמידות המזון ברחבי העולם, ללא יוצא מהכלל (לרבות מדינות אפריקה והמזרח הרחוק). העולם המדעי, כולל ארגוני הבריאות המובילים בארץ ובעולם וההנחיות הרשמיות שלהם, מכיר בחשיבות הסידן ובחשיבות מוצרי החלב כספק עיקרי של סידן.

כל הארגונים ממליצים על צריכת החלב ומוצריו, וכולם כוללים את החלב ומוצריו בליבת התזונה הבריאה. ההמלצות קוראות לצרוך מוצרי חלב כחלק מתזונה מאוזנת, לצד ירקות, פירות, בשר, דגים קטניות וביצים, ומבלי לוותר על אף אחת מקבוצות מזון אלו.

## הידעתם?

**פרופ' ווילט** מבית הספר לבריאות הציבור של אוניברסיטת הארוורד, שמצוטט רבות כמתנגד לחלב, אינו שולל לגמרי צריכת מוצרי חלב. במסמך הבעת דעה הוא כותב שאפשר להסתדר בלי חלב, כשהדיאטה היא מגוונת ואיכותית, אולם באוכלוסיות שחיות על דיאטה לא מאוזנת עשוי להיות למוצרי החלב יתרון.

**פרופ' ווילט** עושה אבחנה בין אנשים שתזונתם בריאה ומכילה ירקות ירוקים עליים, קטניות, גרעינים ואגוזים, ועבורם מוצרי חלב לא יועילו, ובין אנשים שתזונתם לקויה ואינה מכילה די חלבון - להם מוצרי חלב יכולים להועיל.

על פי הנחיות הרשמיות של האוניברסיטה - מומלץ לצרוך 1-2 מנות חלב ליום.

## בטח תרצו לדעת

■ בשנת 2014 יצא נייר עמדה של האיגוד הישראלי לרפואת ילדים המכיר בחשיבות מוצרי החלב ומעודד את צריכתו. הנייר קובע כי "חלב פרה ומוצריו מהווים מקור עיקרי לסידן בתזונת תינוקות, ילדים ומתבגרים. ספיגת הסידן מחלב פרה ומוצריו טובה. מומלץ לכלול מוצרי חלב פרה בתזונת ילדים, כחלק מתזונה מאוזנת ובריאה, לשמירה על עצמות ושיניים בריאות".

■ על פי המלצות משרד הבריאות הישראלי ממאי 2013: "צריכת חלב ומוצריו מהווה חלק מהמלצות לתזונה נבונה של גופי הבריאות המובילים ברחבי העולם, ובכלל זה משרד הבריאות הישראלי. חלב ומוצריו מהווים מקור לחלבון באיכות גבוהה, מקור חשוב לסידן וכן למינרלים נוספים, ובהם זרחן ואשלגן, וכן לוויטמיני A ולחלק מהוויטמינים מקבוצת B. בהתאם לפירמידת המזון הישראלית, מומלץ לצרוך 2-3 מנות מוצרי חלב ביום, רצוי דלי שומן".

■ במחקרים שנערכו בישראל נמצא כי מרבית האוכלוסייה אינה מגיעה באופן קבוע לצריכת הסידן המומלצת. כך נמצא גם במחקרים שנערכו בארה"ב בשנת 2015, והדבר נתפס כפגיעה אפשרית בבריאות הציבור.

# האם יש אמת בשמועה שהחלב מכיל מוגלה?

# 10

## תשובה: לא!

איכות החלב בישראל היא מהטובות בעולם. ישראל נמצאת בשורה הראשונה של המדינות המתקדמות בעולם בכל הנוגע לבריאות הפרה ולמצב בריאות העטין. במקרה של דלקת קלינית בעטין - החלב אסור לשימוש ויש להפרידו מהחלב המשוק, כך שהוא אינו מגיע לצרכן. בחלב המשוק ישנם תאים סומטיים (וטוב שכך), אולם אין להם קשר לדלקת קלינית.

## הידעתם?

רמת התאים הסומטיים בישראל היא מהנמוכות בעולם, וישראל נמצאת בין המדינות המתקדמות ביותר בפיקוח על תחום זה.

הטיעון שחלב מכיל "מוגלה" הוא טיעון מופרך ופופוליסטי, שמטרתו להפחיד את ציבור הצרכנים ולהניעו משימוש בחלב ובמוצריו.



## בואו נעשה סדר בדברים

מוגלה ותאים סומטיים הם שני דברים שונים לחלוטין. בלבול ביניהם יכול להוביל לאי-הבנה ולמיתוסים מופרכים.

**"מוגלה"** - תהליך דלקתי המאופיין בהתבטאות קלינית הכוללת שינויים בצבע, במראה ובריח. כאשר יש מוגלה בעטין, החלב אסור לשימוש ויש להפרידו מהחלב המשוק. על פי החוק אין להשתמש בחלב שיש לו סימונים קליניים, וכן אסור לשווק חלב של פרה חולה.

**תאים סומטיים (soma = עצמי)** - תאי הגנה של מערכת החיסון שבלעדיהם אין חיים, לא של בעלי חיים ולא של האדם. מכאן ניתן להבין, כי הימצאותם בחלב הינה הכרחית ומלמדת על כך שמערכת החיסון העצמית של בעלי חיים קיימת, פעילה ומגינה על בריאות העטין.

רמות גבוהות של תאים סומטיים (מעל 200,000 מ"ל/חלב) הינן אינדיקציה לאפשרות חדירת גורם פתוגני לעטין (לרוב חיידקי) והפעלתה המבורכת של המערכת החיסונית העצמית להשמדתו. במקרה שבו מתפתחת גם דלקת עטין קלינית ("דלקת פעילה") - החלב, כאמור, אסור בשיווק והוא מופרד מהמיכל הכללי ומושמד ברפת.

**יש לכם עוד שאלות, רוצים לראות המחקרים הרלוונטים?  
הכנסו לאתר [ask.milk.org.il](http://ask.milk.org.il) ותוכלו לגלות הכל.**

לפרטים נוספים נא לפנות לד"ר טובה אברך  
[tova@milk.org.il](mailto:tova@milk.org.il) | [www.milk.org.il](http://www.milk.org.il)

