



ינואר 2012



חלב ומוצריו - יתרונות בריאותיים

בחלב ומוצריו שפע של רכיבים תזונתיים ולכן הוא נחשב כמזון עם צפיפות תזונתית גבוהה. בחלב יש סידן, חלבון איכותי, מגנזיום, אבץ, ויטמין A וויטמינים מקבוצה B (כולל ריבופלאבין וויטמין B12).

פרופ' שלמה וינקר - יו"ר אגודת רופאי המשפחה
פרופ' מתי ברקוביץ - יו"ר אגודת רופאי הילדים

העולם המדעי, ארגוני הבריאות המובילים בעולם וההנחיות הרשמיות שלהם (לרבות ארגון רופאי הילדים בישראל ומשרד הבריאות בארץ), מכירים בחשיבות מוצרי החלב כספקים עיקריים של סידן. חלב ומוצרי חלב מהווים מקור מצוין לסידן בשל תכולת הסידן הגבוהה שלהם, ובשל העובדה שהם מספקים סידן עם ספיגה מובטחת ומתמשכת.²

תזונה איכותית יותר ולבניית עצמות בריאות

מוצרי חלב נחשבים כמזונות עם צפיפות תזונתית גבוהה בזכות הרכיבים התזונתיים שהם מספקים באופן טבעי, ביניהם: חלבון איכותי, סידן, מגנזיום, אבץ, ויטמין A וויטמינים מקבוצה B (כולל ריבופלאבין וויטמין B12).³

לצריכה של מוצרי חלב יש מגוון יתרונות בריאותיים במעגל החיים מילדות ועד בגרות - השגת מסת עצם מרבית בגיל הילדות וההתבגרות, הפחתת הסיכון ללקות באוסטיאופורוזיס בגיל מתקדם יותר, שמירה על משקל גוף תקין בכול גיל, והפחתת הסיכון למחלות כרוניות במהלך החיים⁴⁻⁵.

למען בריאות הלב ולמניעת סוכרת

צריכת חלב ומוצריו עשויה להגן גם מפני מחלות לב, בעיקר בזכות ההשפעה שלהם על גורמי הסיכון למחלות אלו, ביניהם יתר לחץ דם, השמנה, ודיסליפידמיה. צריכת חלב ומוצריו קשורה לסיכון נמוך לפתח את התסמונת המטבולית המהווה גורם סיכון למחלות לב ולסוכרת מסוג 2 וכן לחלות בסוכרת מסוג 2.⁴⁻⁸ ההמלצות התזונתיות של עמותת הדיאטניות בישראל "עמיד" והאגוד הקרדיולוגי בישראל למניעת מחלות לב וכלי דם, כוללות המלצה לשלב חלב ומוצריו (רצוי מוצרים דלי שומן וללא תוספת סוכר) כחלק מתזונה מאוזנת.⁹ ארגון הלב האמריקני מעודד אף הוא צריכה של מוצרי חלב דלי שומן ומופחתי שומן (עד 5% כחלק מתזונה בריאה).¹⁰

להפחתת הסיכון לסרטן המעי הגס

פאנל המומחים של ה-WCRF/World Cancer Research Fund וה-American Institute for Cancer Research (WCRF/AICR) Research, ערך סקירה נרחבת של הידע המדעי הקיים בתחום מזון, תזונה, פעילות גופנית ומניעת סרטן, ופרסם את המלצותיו בדוח מקיף. מסקנות הדוח, המבוססות על ממצאים עקביים ממחקרים אפידמיולוגיים, מראות כי צריכת חלב מהווה ככל הנראה גורם מגן מפני סרטן המעי הגס.¹¹ הסידן, שהוא ככל הנראה אחד הגורמים המגינים על הגוף מפני סרטן המעי הגס, אינו היחיד, גם לרכיבים הנוספים, כגון ויטמין C, חומצה בוטירית, חומצת שומן לינולאית מצומדת (CLA), ספינגוליפידים וחיידקים פרוביוטיים יכולה להיות השפעה מגינה מפני הסיכון לחלות בסרטן המעי הגס.

מקורות:

1. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans, 7th Edition. Washington, DC: U.S Government Printing Office; 2010 <http://www.cnpp.usda.gov/DGAs2010-DGACReport.htm>
2. Guéguen L, Pointillart A. The bioavailability of dietary calcium. *J Am Coll Nutr.* 2000;19:5119-36.
3. Miller GD, Drewnowski A, King J, Gibney M, Clemens R. Nutrient Profiling Global Approaches Policies and Perspectives. *Nutr Today* 2010;45:6-12.
4. Evidence for the Role of Dairy Foods in Nutrient Adequacy and Chronic Disease Risk Reduction. *J Am Coll Nutr.* 2009;28:695-1295.
5. Kirsty E.,Kliem and D.I Gives .Dairy Products un the Food Chain:Their Impact on Health.*Annu.Rev Food Sci.Technol.*2011:2:21-36.
6. Elwood PC, Pickering JE, Givens DI, Gallacher JE. The consumption of milk and dairy foods and the incidence of vascular disease and diabetes: an overview of the evidence. *Lipids.* 2010;45:925-39.
7. Pfeuffer M, Schrezenmeir J. Milk and the metabolic syndrome. *Obesity Rev,* 2007;8:109-18.
8. Astrup A, Dyerberg J, Elwood P, Hermansen K, Hu FB, Jakobsen MU, Kok FJ, Krauss RM, Lecerf JM, Legrand P, Nestel P, Risérus U, Sanders T, Sinclair A, Stender S, Tholstrup T, Willett WC. The role of reducing intakes of saturated fat in the prevention of cardiovascular disease: where does the evidence stand in 2010? *Am J Clin Nutr.* 2011;93:684-8.
9. האיגוד הקרדיולוגי בישראל ועמותת עתיד, עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל. מסמך עמדה - המלצות תזונתיות למניעת מחלות קרדיווסקולריות. אפריל 2011 <http://www.israel-heart.org.il/images/position/nutrition0411.pdf>
10. AHA Dietary Guidelines: revision 2000: A statement for healthcare professionals from the Nutrition Committee of the American Heart Association. *Circulation.* 2000;102:2284-99.
11. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington DC: AICR, 2007.