

# מוצרי חלב נכס תזונתי



הטעם  
שבבריאות



שירותי  
בריאות כללית  
הכי טובה למשפחה

## חשיבות מוצרי חלב לאורך כל מעגלי החיים

חלב, גבינה ויוגרט הם מוצרי חלב מומלצים לתזונה מאוזנת ובריאה. תזונאים ורופאים ממליצים על צריכה של לא פחות מ-3 מנות מוצרי חלב ליום, למען גוף בריא יותר, עצמות חזקות יותר וירידה במשקל.

### נכס תזונתי

מוצר חלב הוא חבילה בריאותית שמספקת רכיבי תזונה חיוניים לבריאות, כמו: חלבון איכותי, ויטמינים מקבוצת B, ויטמין A, ויטמין D, אשלגן ומגנזיום, וכל זאת נוסף על סידן. מרכיבים אלה חיוניים לתפקוד תקין של הגוף והופכים את מוצרי החלב לתחנת כוח תזונתית משמעותית בכל שלבי החיים. הימנעות מאכילת מוצרי חלב עלולה להוביל למחסורים תזונתיים ולהעלאת הסיכון למחלות כרוניות. **תזונה נכונה ומגוונת ופעילות גופנית מתאימה מסייעות בהשגת חיים בריאים ואיכותיים יותר בכל גיל.**



**מנת חלב:**  
■ חלב - 240 מ"ל (כוס)  
■ גבינה - 100 גרם (עד 5% שומן)  
■ יוגורט - מנה של 200-240 מ"ל

## כל הבריאות שבחלב

### צריכת לפחות 3 מנות מוצרי חלב ביום לבריאות טובה

■ **מוצרי חלב - דרך טעימה לשמירה על המשקל**  
מחקרים מראים שאכילת שלושה מוצרי חלב דלי שומן ליום, כחלק מתזונה מאוזנת מופחתת קלוריות, יכולה לעזור בהפחתת משקל ומסת שומן ובשמירה על המשקל המושג לאורך זמן. הרכב החלב משפיע גם על חילוף החומרים בתאי השומן. ולכן, סידן, שמקורו בחלב, מסייע בשמירה על המשקל טוב יותר מסידן שמקורו בתוספי מזון.

■ **צריכת מוצרי חלב דלי שומן לטיפול ביתר לחץ-דם** - מוצרי חלב דלי שומן הם אמצעי חשוב בגישה המודרנית בהורדת יתר לחץ-דם, הן למניעה והן לטיפול.

■ **מוצרי חלב ובריאות העצם - מוצרי חלב מקור הסידן העיקרי והטוב ביותר** - דיאטה מאוזנת, שמכילה 3 מנות חלב ליום, מסייעת לבניית עצמות חזקות יותר ולמניעת מחלות של העצם (אוסטיאופורוזיס ושברים). גוף האדם אינו מסוגל לייצר סידן, ולכן חשוב לדאוג לאספקה קבועה של סידן באמצעות המזון.

סידן קיים אמנם גם בירקות עליים ירוקים, סרדינים, טחינה, שקדים, מוצרי סויה, גרעיני חמניות, כרוב וירקות נוספים, אולם יש לאכול מהם הרבה כדי להגיע לכמות המומלצת. לעומתם, **מוצרי חלב הם מקור הסידן התזונתי העשיר ביותר והטוב ביותר העומד לרשותנו.**

**צריכת סידן מתאימה חשובה לכל אורך החיים.**

גם לאחר שהסתיימה התפתחות השלד, אנו זקוקים לצריכה מספקת של סידן.

למעשה, כל תאי הגוף, תאי הלב, העצבים והשרירים, זקוקים לסידן לצורך תפקודם התקין. סידן הוא מרכיב חשוב גם בכיווץ השרירים, בתהליך קרישת הדם ובפעילות הלב, לשם כך, רמתו בדם חייבת להישאר קבועה.

אם צריכת הסידן מהמזון אינה מספקת, הגוף פונה ל"בנק הסידן" ומושך ממנו את הכמות הנחוצה לו. מובן ש"משיכת יתר" תגרום לעצמות להיות חלולות ושבריות. בניגוד לכך, העברת סידן מהמזון אל "חשבון העובר ושבי" של הסידן בגופנו, תוביל למאזן חיובי.

**ספיגת הסידן מחלב ומוצריו היא היעילה ביותר מבחינת הזמינות הביולוגית. סוכר החלב - הלקטוז וויטמין D, מגבירים את ספיגת הסידן בגוף.**



כוס חלב = 240 מ"ג | כוס חלב מועשר = 432 מ"ג | כוס שוקו = 240 מ"ג | חצי גביע גבינ

פרוסת גבינה צהובה = 240 מ"ג | משולש גבינה מותכת = 70 מ"ג | כף טחינה גולמית = 20 מ"ג

**דוגמאות לכמות סידן במזונות**

## המיתוס ושברו

### ■ רגישות ללקטוז אינה רגישות למוצרי חלב -

ההנחיות ממליצות גם לרגישים ללקטוז לשלב את המוצרים המתאימים להם בתוך קבוצת מוצרי החלב (כגון יוגורט וגבינות קשות) או ליטול את האנזים החסר לפני אכילת מוצרי חלב.

### ■ הוכח מדעית כי אין קשר בין צריכת חלב ומוצרי

למחלות דרכי הנשימה העליונות (נזלת, דלקות אזניים, אסטמה).

והוא זה שקובע את חוזקו ועמידותו. גוף האדם אינו מסוגל לייצר סידן בעצמו, ולכן אספקה קבועה שלו מהמזון חשובה תמיד. מוצרי חלב הם מקור הסידן התזונתי העשיר ביותר והטוב ביותר העומד לרשותנו. זאת ועוד, כל תאי הגוף - תאי הלב, העצבים והשרירים - זקוקים לסידן לצורך תפקודם התקין. אם צריכת הסידן מהמזון אינה מספקת, הגוף פונה ל"בנק הסידן" בשלד ומושך ממנו את הכמות הנחוצה לו. "משיכת יתר" עלולה לגרום לעצמות להיות חלולות ושבריות.

## הילדות וגיל ההתבגרות - חלון ההזדמנות לבניית מאגרי הגוף

הילדות היא חלון הזדמנות חד פעמי ובלתי חוזר להביא את העצמות שלנו לשיאן. כשנגמר שלב הגדילה ונסגר אותו חלון הזדמנות, בגיל 18-20, עלינו לשמור על מה שהשגנו ולהמשיך לצרוך סידן. עצם שנבנית על בסיס דל סידן היא עצם חלולה ושכירה שתתקשה להשתקם. לכן חשוב, גם אחרי סיום תקופת הגדילה, לצרוך 3 מנות מוצרי חלב ליום, לפחות.






סידן הוא הבסיס החיוני והחשוב ביותר לבניית עצמות,



ה לבנה = 125 מ"ג    חצי גביע גבינה לבנה מועשרת = 250 מ"ג    חצי גביע קוטג' = 110 מ"ג    גביע יוגורט = 250 מ"ג

כף שומשום מלא = 115 מ"ג    2 תאנים מיובושות = 75 מ"ג    כוס כרוב = 38 מ"ג    100 גרם ברוקולי = 88 מ"ג

## צריכת סידן יומית

גיל	ההמלצות היומיות לצריכת סידן (ארה"ב 2001)
3-1 שנים	500 מ"ג 
4-8 שנים	800 מ"ג 
9-18 שנים	1,300 מ"ג 
19-50 שנים	1,000 מ"ג 
מעל 51 שנים	1,200 מ"ג 

כוס חלב = 240 מ"ל סידן



## אחריות ההורים

סקרים בארץ ובעולם מראים שילדים ובני נוער לא צורכים את המינון המומלץ של מוצרי חלב, בייחוד לא בתקופת הילדות הקריטית לבניית העצמות.

כדאי לזכור שילדים רוכשים הרגלי אכילה בהתאם לנהוג בבית, ואלה מתקבעים בתקופת הילדות. ילדים שצורכים די סידן גדלים להיות מבוגרים עם עצמות חזקות, ולכן לנו, ההורים, תפקיד חשוב בחינוכם ובמתן דוגמה אישית לצריכה נאותה של סידן ומוצרי חלב.

**נצלו את חלון ההזדמנות וספקו סידן לעצמות. מוצרי חלב הם ספקי הסידן הטובים ביותר.**



## כל הבריאות שבחלב

כל כוס חלב (240 מ"ל) מספקת חבילה בריאותית כוללת:\*



\* אחוזים מהצריכה היומית המוסלצת לגילאי 9-18

מיקרומרקט

## "טיפים" לשילוב מוצרי חלב בתפריט המשפחתי

- התחילו את הבוקר בחוכמה - שילוב של מוצרי חלב בארוחת הבוקר נותן התחלה טובה ליום מלא כוח ואנרגיה
- הניחו על השולחן בעת הארוחה כוס חלב
- ארוחה חלבית וקלה, כמו יוגורט בתוספת פרי, יכולה להיות פתרון נפלא לחטיפים וממתקים
- הפכו את הארוחה לזמן איכות במשפחה מחקרים מראים שאכילה משפחתית משפרת את איכות תזונת הילדים
- שתפו את ילדיכם בתכנון הארוחה ובהכנתה - ילדים ייהנו לאכול מאכלים שהיה להם חלק בבחירתם או בהכנתם
- ערכו בדיקה בסוף כל יום - האם אכלתם 3 מנות מוצרי חלב? אם לא, תמיד אפשר להשלים את המנות החסרות בארוחת הערב או הלילה.



מועצת החלב  
www.milk.org.il