

מוצרי חלב - נכס תזונתי

תקופת הילדות היא חלון הזדמנות חד פעמי ובלתי חוזר להביא את העצמות לשיאן ולבנות עצמות בריאות וחזקות יותר. מוצרי חלב הם מקור הסידן התזונתי העשיר ביותר והטוב ביותר העומד לרשותנו.

דוגמאות לכמות סידן במזונות

כוס חלב 240 מ"ג

כוס חלב מועשר
432 מ"ג

כוס שוקו 240 מ"ג

חצי גביע גבינה לבנה
125 מ"ג

חצי גביע גבינה לבנה מועשרת
250 מ"ג

חצי גביע קוטג'
110 מ"ג

פרוסת גבינה צהובה
240 מ"ג

גביע יוגורט 250 מ"ג

משולש גבינה מותכת
70 מ"ג

כף טחינה גולמית
20 מ"ג

כף שומשום מלא
115 מ"ג

2 תאנים מיובשות
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
8-4 שנים	800 מ"ג
18-9 שנים	1,300 מ"ג
50-19 שנים	1,000 מ"ג
מעל 51 שנים	1,200 מ"ג

Dietary Reference Intake (DRI's) the Institute of Medicine. National Academies of Scientist 1997

כל הבריאות שבחלב ההנחיות התזונתיות החדשות* מתייחסות למוצרי החלב כאל **נכס תזונתי** שיש בכוחו לשפר את כלל התזונה ולעזור במניעת מחלות. החבילה הבריאותית מספקת בנוסף לסידן עוד מרכיבי תזונה חיוניים לבריאות כמו חלבון איכותי, ויטמינים מקבוצת B, ויטמין A, ויטמין C, אשלגן ומגנזיום. מרכיבים אלו הופכים את החלב לתחנת כוח תזונתית משמעותית.

כוס (240 מ"ל) חלב מספקת

רכיב	כמות בכוס	המלצה לגילאי 13-9 אחוז מההמלצה בכוס	המלצה לגילאי 18-14 אחוז מההמלצה בכוס
סידן	240 מיליגרם	18%	18%
ויטמין D	105 International Unit	52%	52%
חלבון	8 גרם	23%	15%
אשלגן	350 מיליגרם	8%	8%
ויטמין A	250 International Unit	22%	15%
ויטמין B12	1.12 מיקרוגרם	62%	47%
ויטמין B2 (ריבופלavin)	0.45 מיליגרם	50%	35%
ניאצין	0.26 מיליגרם	2%	2%
מגנזיום	27 מיליגרם	11%	7%

Dietary Reference Intake (DRI's) the Institute of Medicine. National Academies of Scientist 1997

* U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans, 2005. 6th Edition. Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office, January 2005.