

ליאור שנהב

נכון כושד

# שחור על גבי לבן

נדמה שאין תחום שסובל מפגיעתו של "אחד שיודע" כמו שוק החלב ומוצריו. ליאור שנהב חושב שהגיע הזמן להפריך כמה מיתוסים: מהשמועות על חלב רעיל, ממוחזר, או סתם על כזה שגורם לתופעות כמו שלשול או ליחה

צילום: עית לרין, פוטו: Shutterstock

חלב רגיל שנציג גם אותה. אתם תשפטו. הנה כמה מיתוסים ואמונות מול מציאות:

**האמת** | סידן ממשקאות חלב, כגון שוק, נספג כמעט כמו סידן מחלב רגיל, אין הבדל משמעותי.

**המיתוס** | מוצרי חלב גורמים לשלשולים

**האמת** | לא נמצא קשר בין הפרעות במערכת העיכול לבין חלב (למעט לרגישים ולא לרגישים). למעשה, אכילה בזמן שלשול עשויה לקצר את משך השלשול - וזו לא רוצה להכביד על מערכת העיכול, יכול לצרוך מוצרי חלב כגון יוגורט דל שומן.

**המיתוס** | חלב פרה גורם להיווצרות "ליחה"

**האמת** | מקור אמונה זו עוד מימי הרמב"ם. בספרו "ספר הקצרת" קושר הרמב"ם את החלב ומוצריו למחלת האסטמה המאופיינת בהיווצרות ליחה בדרכי הנשימה. כיום כל

שנציג גם אותה. אתם תשפטו. הנה כמה מיתוסים ואמונות מול מציאות:

**המיתוס** | חלב פרה לא רק שאינו תורם לבניית מסת העצם, אלא שבגלל יחס המינרלים שבו, הוא גורם לירידה בה

**האמת** | הנה נקודה למחשבה - עוד לפני שהתחיל השיווק של מוצרי הסויה, דורות שלמים גדלו בארץ על מוצרי חלב הפרה שהיו את המקור העיקרי לסידן. דורות שלמים גדלו, התגייסו לצבא, לחמו והמשיכו את חייהם. אם מוצרי חלב פרה אינם תורמים לבניית מסת עצם או אפילו מחלישים את העצמות, איך תסבירו את העובדה שלא היתה להם בעיית אוסטיאופורוזיס כבר בגיל צעיר יותר? אם תפתחו ספר לבדיקות מעבדה בערך "סידן", תגלו שאחת הסיבות לרמה גבוהה של סידן בדם היא שתיית חלב בכמות גדולה... הסידן במוצרי החלב נספג היטב ומהווה גורם חשוב בהתפתחות העצמות.

**המיתוס** | לסידן ממשקאות חלב כגון שוקו שיעור ספיגה נמוך משמעותית מאשר

ניסיון הסיזיפי להבין מהו מזון בריא עבורנו, נראה

שצריכת חלב פרה ומוצריו היא הימור מסוכן - אחרי הכל חלב מייצר ליחה, אינו בריא לחולי אסטמה, לרובנו תגובות אלרגיות לחלב, חלב פרה אחראי לדי הרבה מחלות, מוצרי חלב דיאטטיים מכילים שאריות חומרים כימיים ששימשו להוצאת השומן - ואם כל זאת לא מספיק, הרי שחלב ממוחזר מכיל "חומרים מפסטרם". האמנם?

מדי שבוע אני מקבל מלקוחותי מיילים שהגיעו אליהם במקרה או שלא במקרה, על נזקי מוצרי החלב (בעיקר הדיאטטיים), לא זמן קיבלתי מייל על המצאות "חומרים מפסטרם" בחלב פרה של אחת מהמחלבות הגדולות בארץ עם אזהרה חמורה לא לצרוך מוצרים אלו. בנוסף קיימים מספר ספרים שטוענים שצריכת חלב ומוצריו היא הגורם המרכזי לתחלואי העולם, אבל לפני שאתם משליכים את קרטוני החלב מהחלון כדאי שתמשיכו לקרוא. מאחר שהאמונות הרווחות שונות מאד מהאמת המדעית בנושא, כדאי



## מיתוסיה

● מול העשיית החלב, קיימת תעשיית תחליפי-החלב, בה מנכבת הסויה במקום הראשון. הסויה נזר אינדה מתהילתה כמזון נזיא המומלץ לכל שכבת גיל, אך למי שעדיין סנוור שזוהו המזון האולטימטיבי - הנה כמה מיתוסים מטופשים.

**המיתוס:** השימוש בסויה התחיל לפני אלפים וגנים של שנים

**האמת:** השימוש בסויה כמזון התחיל בימי שושלת שו, 240-1130 לפנה"ס.

**המיתוס:** אסיאתיים צורכים כמויות גדולות של סויה

**האמת:** הצריכה הממוצעת ביפן וסין עומדת על 10 גרם (2 נפיות) ליום. אסיאתיים צורכים מזונות העשויים מסויה כתבלין, ולא כמרכיב העיקרי בארוחה - בטח שלא כתחליף למונת בשריות.

**המיתוס:** החלבון בסויה הינו חלונן שלם

**האמת:** שלם כמו בכל קטנייה אחרת. החלבון בה עני בחומצות אמינו העשירות בגופרית מתיונין וציסטאין.

**המיתוס:** מוצרי סויה יכולים לספק את הצריכה היומית של ויטמין B12 בתזונה צמחונית

**האמת:** החומר שדומה לוויטמין B12 בסויה אינו יכול להיות מנוצל על-ידי הגוף. למעשה, מוצרי סויה מעלים את ציוני ה-B12 של הגוף.

**המיתוס:** אכילת מוצרי סויה יכולה למנוע אוסטיאופורוזיס

**האמת:** אכילת מוצרי סויה עלולה לגרום לחוסרים נוספים ובוויטמין C, שניהם חשובים להתפתחות העצם. בדיאטה האסיאתית אנלית שומן ואיברים פנימיים העשירים בוויטמין C היא האחראית למניעת אוסטיאופורוזיס ולא מוצרי סויה.

**המיתוס:** אכילת מוצרי סויה עשויה להגן מפני סרטן

**האמת:** לא ותצאה כל עדות לסענה זו. למעשה מוצרי סויה עשירים במקרים מסוימים להגביר את הסיכון לסרטן השד.

**המיתוס:** צריכת מוצרי סויה עשויה להפחית את הסיכון למחלות לב וכלי דם

**האמת:** המלצת ה-FDA לצריכה יומית של מוצרי סויה עומדת על 50 גרם ליום, גם כמות סויה ככולה תתרום להורדת ה-LDL ולא יותר מ-3%. יתרה מכך, אכילת סויה אינה משפיעה על רמות ה-HDL (הכולסטרול הטוב), הכולסטרול הכללי, טריגליצרידים או על לחץ הדם. כולם מהווים גורמי סיכון למחלות לב וכלי דם.

ורק לאחר מכן הוסף להם השומן.

**המיתוס** | סידן ממוצרי חלב דיאטטיים לא נספג בגוף

**האמת** | נכון שלשם ספיגה אופטימלית של סידן צריך גם שומן, אולם השומן אינו חייב להגיע ממוצרי החלב, גם אם אכלתם גבינה או יוגורט בעלי 0% שומן בארוחה המכילה מזון שומני כגון ביצה, אבוקדו או למשל גרנולה, השומן במזונות אלו יתרום לספיגה טובה יותר של סידן.

**המיתוס** | חלב שלא נקנה בחנויות ממוחזר ומכיל "חומרים מפסטרם" מסוכנים

**האמת** | קצת כמו פרשת "הבמבה המורעלת" כביכול, גם מקור האמונה הזו במיילים שמופצים באינטרנט. על-פי המידע המופץ, אחת מהחברות הגדולות ממחזרת את החלב שלא נקנה בסופרמרקטים עם "חומרים מפסטרם" ומחזירה אותו אל המדפים, המספר על הקרטון מראה לכאורה כמה פעמים החלב עבר את התהליך וככל שהמספר גדול יותר כך החלב מכיל יותר ויותר "חומרים מפסטרם" ומסוכן יותר לבריאות. אלא שהאמת שונה: התהליך הפסטור הוא תהליך פיזיקלי ולא כימי. בתהליך זה מחומם החלב לטמפרטורה שבה החיידקים שבו מושמדים ולאחר מכן עובר שוב קירור. אין שום "חומרים מפסטרם" או כל סכנה אחרת מהתהליך הזה. המספרים על קרטוני החלב משמשים לסימון הסדרה, כך שבמידה ותהיה תקלה או תלונה, יוכלו לאתר את הזמן והמקום בהם יוצרו.

**לסיכום,** מוצרי חלב הם בטוחים לצריכה, מהווים מקור חשוב לסידן וויטמינים. החלבון במוצרי החלב הוא בעל ערך ביולוגי גבוה ומומלץ לבניית רקמות. אין ביסוס מדעי לטענות כי צריכת חלב באנשים בריאים עלולה לגרום למגיעה בבריאות. ישנם אנשים אלרגיים לחלב פרה ומוצרים, אולם מדובר באחוז נמוך (1%-0.5%) שאינו מצדיק הנחיה גורפת להימנע מחלב ומוצרים. ●

● הכותב הוא תזונאי ומאמן כושר, הבעלים של **targettraining** - אימון ותזונה לחיים טובים ובריאים יותר

[www.targettraining.co.il](http://www.targettraining.co.il)

מצונן מצוי מקבל הנחיה להימנע ממוצרי חלב. בפועל לא הוכח כל קשר מדעי בין אסטמה לצריכת חלב. אלרגיה עלולה ליצור גודש וליחה אבל כפי שתקראו בהמשך, רק אחוז קטן מהמבוגרים אלרגיים לחלב.

**המיתוס** | צריכת חלב פרה מהווה גורם סיכון להתפתחות סוכרת

**האמת** | על פי ארגון הסוכרת האמריקאי American Diabetes Association נמצא קשר חיובי בין צריכת מוצרי חלב וירידה בסיכון לחלות בסוכרת מסוג 2, כנראה בגלל הסיידן וויטמין D אשר מחסור בו נמצא קשור למחלות כגון סרטן, סוכרת ועוד.

**המיתוס** | רוב בני האדם אלרגיים בדרגות שונות לחלב

**האמת** | יש להבדיל בין תגובה אלרגית לרגישות לחלב. רגישות לחלב הינה חוסר היכולת לפרק את סוכר החלב ומאופיינת בעיקר בתסמיני עיכול כגון כאבי בטן, נפיחות וגזים. אלרגיה הינה אוסף של תגובות שונות: עקצוץ בתך, פריחה בעור, גודש באף, צפצוף בדרכי הנשימה, תגובה אנאפילקטית (הפרשה מאסיבית של היסטמין, חומר המרחיב כלי דם - בעקת היכולה לגרום למוות). רק 2%-6% מהתינוקות אכן אלרגיים לחלב ולרובם תעבור התגובה האלרגית עד גיל 5. שכיחות האלרגיה לחלב במבוגרים הינה כ-0.5% עד 1%.

**המיתוס** | רוב האלרגיים לחלב פרה אלרגיים גם לסויה

**האמת** | התגובה האלרגית היא ספציפית. בפועל אחוז קטן מאד מהאלרגיים לחלב פרה, יהיו גם אלרגיים לסויה.

**המיתוס** | מוצרי חלב דיאטטיים מכילים שאריות חומרים כימיים

**האמת** | שומן חלב הפרה עובר הפרדה פיסיקלית (על-ידי צנטריפוגות) ולא על-ידי חומרים כימיים. למעשה, חלב הפרה עובר הפרדה אוטומטית של השומן ורק לאחר מכן מוסף השומן לכל מוצר בהתאם לאחוז השומן הרצוי. כלומר, גם גבינות המכילות 5% ו-9% היו נטולות שומן כמו המוצרים הדיאטטיים

