

החלב



מדוע חשוב לצרוך חלב ומוצריו?

צריכת חלב ומוצרי חלב מספקת יתרונות בריאותיים. אנשים הצורכים יותר חלב ומוצרי חלב כחלק מתוכנית תזונתית כוללת, יפחיתו בצורה ניכרת את הסיכוי למסת עצם נמוכה במהלך החיים. מלון בקבוצת החלב מספק חומרים מזינים החיוניים לבריאות ולתחזוקה השוטפת של גופנו. חומרים אלו כוללים סידן, אשלגן, ויטמין D וחלבונים.

יתרונות בריאותיים:

- תפריט עשיר בחלב ומוצרי חלב מסייע בבנייה ואחזקה של מסת העצם לאורך מחזור חיינו, ובכך תורם במניעת דלדול עצם, אוסטאופורוזיס (Osteoporosis).
- צריכת מוצרי חלב חשובה בעיקר לבריאות העצם בתקופת הילדות וההתבגרות, כאשר מסת העצם נבנית.
- תפריטים הכוללים מוצרי חלב נוטים להיות בעלי איכות תזונתית גבוהה.

עובדות תזונתיות:

- סידן משמש לבניית העצמות והשיניים וכן לשימורן. מוצרי חלב הנם המקור העיקרי לסידן. תפריט יומי הכולל 3 כוסות חלב או כמות שוות ערך של מוצרי חלב יכולים לשפר את מצב מסת העצם.
- תפריט עשיר באשלגן עשוי לסייע בשמירה על לחץ דם תקין. מוצרי חלב ובעיקר יוגורט וחלב נייר, מספקים אשלגן.
- ויטמין D שומר באופן יעיל על רמות תקינות של סידן וגרונן וצ"י כק עוזר בבנייה ובשימור של העצם. חלב המועשר בויטמין D טוב לצריכה ומהווה מקור טוב של התוסף. מקורות נוספים לויטמין D הנם יוגורטים מועשרים ודגני ארוחת בוקר מועשרים בויטמין הנ"ל.
- מוצרי חלב אשר נצרכים בתצורה דלת שומן או חסרת שומן כמעט ואינם מכילים שומנים.

מדוע חשוב לבחור מוצרים דלי שומן או חסרי שומן במסגרת החלפה?

בחירת מזון מקבוצת החלב בו רמת השומן הרווי והכולסטרול גבוהה, עלולה להשפיע על מצב בריאותנו.

תפריטים עשירי שומן רווי מעלים את רמת הכולסטרול ה"רע" בדם. הכולסטרול הרע נקרא כולסטרול LDL (Low Density Lipoprotein). רמות גבוהות של LDL מעבירות את הסיכוי לחלות במחלות לב וכלי דם. גבינות רבות וחלב מלא על מוצריו מכילים רמה גבוהה של שומן רווי. על מנת לעצור לעצמנו לשמור על רמות כולסטרול תקינות בדם, יש להגביל את צריכת המוצרים בעלי השומן הרווי. צריכה גבוהה של שומן מקשה על יכולתנו לעמוד בתקציב הקלורי שברשותנו.

איך סוגי מזון נכללים בקבוצת החלב, היואורט והגבינה?

כל מוצרי החלב הניזר ומוצרי מזון רבים העשויים ממנו שייכים לקבוצת החלב. מזון העשוי חלב והמשמר את תכולת הסידן שלו הוא חלק מקבוצת החלב, בצורה מזון אשר כמעט ואינו מכיל סידן כגון גבינת שמנת, שמנת וחמאה אינו נכלל בקבוצה. בבחירת מוצרי חלב יש לבחור מוצרים דלי שומן או מוצרים שאינם מכילים כלל שומן.

טיפים בבחירת מוצרי חלב:

- יש לבחור בחלב ובמוצרי חלב ללא שומן או דלי שומן. במידה ובכלל אופן בוחרים בחלב ומוצריו המכילים שומן יש להתחשב בו במאזן הקלוריות.
- במידה ובוחרים בממתקים (חלב בטעמים, יואורט, קינוחים...) יש לשקלל את הסוכר במאזן הקלורי.
- לאלו הסובלים מאי סבילות ללקטוז, קיימים מוצרים נטולי לקטוז או דלי לקטוז. מוצרים אלו כוללים גבינות קשות ויואורטים. קיימים תוספי אנזימים העוזרים בהפחתת רמת הלקטוז. מזון העשיר בסידן וכמו כן משקאות מועשרים כגון סויה יכולים לספק סידן אך אינם יכולים לספק את שאר הרכיבים התזונתיים הנמצאים בחלב ומוצריו.