

הזהב הלבן

מן העיתונות - כתבתה של שיר-לי גולן

פורסם במוסף "זמנים בריאים" של ידיעות אחרונות ב-04.12.2011

שלושה מוצרי חלב ביום יעזרו לילדיכם לפתח עצמות חזקות, וימנעו דלדול עצם, שברים ובעיות נוספות בבגרות ובזקנה. אצל מבוגרים מוצרי חלב זל שומן עוזרים לדיאטה. כמה הצעות איך לשלב מוצרי חלב בתפריט היומי, וכמה - שיר-לי גולן כותבת במוסף מיוחד בעיתון ידיעות אחרונות, במסגרת המאבק במגפת ההשמנה

3 מוצרי חלב ביום

חלב הוא המזון הראשון שאליו מתוודעים בני האדם. בין אם מדובר בחלב אם ובין אם אלה תחליפיו השונים, החלב הוא בסיס התזונה של תינוקות. אלא שגם ילדים ובני נוער וגם המבוגרים בינינו זקוקים לחלב כרכיב תזונתי חשוב.

ביותר, וספיגתו בגוף ממזונות אלה היא הטובה והיעילה ביותר. לא מפתיע, אם כן, כי אחד מהעקרונות מקדמי הבריאות שמציעה הכללית הוא לשלב בתפריט לפחות שלושה מוצרי חלב ביום - כבסיס לתזונה מאוזנת ומזינה.

כמה סידן צריך?

איך תדעו כמה סידן עליכם לצרוך? לפי קבוצת הגיל שלכם.

1-3 שנים: 500 מ"ג

4-8 שנים: 800 מ"ג

9-18 שנים: 1,300 מ"ג

19-50 שנים: 1,000 מ"ג

בהיעדר סידן בכמות מספקת, מסבירה הדיאטנית אנה סימוביץ'-איסוביץ' ממרכז שניידר בקבוצת הכללית, יתקשו הילדים להגיע למצב של מסת עצם מספקת, ובמקביל, למכסת הקלוריות הרצויה ממזונות בריאים. שימו לב, שכבר הוכח כי ילדים עלולים לסבול מהשמנה - המלווה בתת-תזונה. נשמע מוזר? זו עובדה: אפשר להיות שמנים, אבל עם חסרים תזונתיים מסוכנים.

סימוביץ'-איסוביץ': "מוצרי החלב חשובים כי הם מהווים חלק חשוב בהשלמת הצרכים התזונתיים מבחינת אנרגיה, ויטמין D, ויטמינים מקבוצה B, אשלגן, מגנזיום וכמובן סידן. גם החלבון במוצרי החלב הוא חלבון מלא ושלם, איכותי מאוד, השונה בהרכבו מחלבונים המגיעים מהצומח, כמו למשל מקטניות. אלה, כדי להפוך לחלבון שלם, צריכים להיות משולבים עם פחמימה (מכאן ההמלצה לאכול עדשים עם אורז למשל - ש"ג). מחקרים שבוצעו במבוגרים הוכיחו כי שילוב מוצרי חלב דלי שומן, כחלק מתזונה מאוזנת, סייע לירידה במשקל ולשמירה על משקל תקין. הניסיון עם ילדים מלמד כי אכילת מוצרי חלב המכילים עד 5% שומן באה במקום צריכת ממרחים שמנים - כמו ממרח שוקולד או ממרח חמוט, המכילים לפחות 16% שומן - ומכאן יכולה להועיל במניעת השמנה."

מכיוון שהגוף האנושי לא מסוגל לייצר סידן, חשוב להקפיד על צריכה סדירה שלו ממזון. אמנם הסידן קיים גם במזונות אחרים, אולם הכמות שלו במוצרי החלב השונים גבוהה ביותר, וספיגתו בגוף ממזונות אלה היא הטובה והיעילה ביותר

החלב מכיל ויטמינים ומינרלים החיוניים להתפתחות, לצמיחה ולבריאות העצמות והשיניים, ובראשם - הסידן. נהוג להתייחס אל תקופת הילדות כאל חלון ההזדמנויות בהקשר הזה. זה הזמן, אומרים המומחים, לבניית מסת עצם טובה וחזקה, כזאת שתלווה את הילד לאורך חייו ותמנע, בשאיפה, מצבים של דלדול העצם, נטייה לשברים ואוסטיאופורוזיס בבגרותו. אחרי סיום הגדילה הסידן יכול לצאת מהעצם לטובת התמודדות עם חסרים בדם, ולכן שלב הילדות, שבו תהליך בניית העצם נמצא בשיאו, עשוי להשפיע על צפיפות העצם לכל החיים.

אחד המרכיבים החשובים ביותר בחלב ובמוצריו, לפיכך, הוא הסידן. מדובר בחומר העיקרי הבונה את העצמות בגוף, אספקה סדירה שלו היא התורמת לבניית עצמות חזקות. שיוכלו לעמוד במעמסת הפעילות היומיומית שלנו בכל גיל. מכיוון שהגוף האנושי לא מסוגל לייצר סידן, חשוב להקפיד על צריכה סדירה שלו ממזון. אמנם הסידן קיים גם במזונות אחרים, אולם הכמות שלו במוצרי החלב השונים גבוהה



לילד בן שלוש: כוס חלב בבוקר+פרוסת גבינה צהובה וכף גבינה לבנה מועשרת במשך היום.

לילד בן שש: כוס חלב בבוקר+כריך עם פרוסת גבינה צפתית או בולגרית לארוחת עשר + גביע יוגורט ביו אחר הצהריים + פיצה ביתית עם פרוסת גבינה צהובה בערב או כוס שייק חלב ופירות או מנת דייסה על בסיס חלב.

לילד בן 12: בדומה לגיל שש, בתוספת כוס חלב נוספת בערב ועוד גבינה.

כשמדובר בילדים הסובלים מעודף משקל, ממליצה הדיאטנית על מוצרי חלב המכילים פחות שומן ויותר סידן. בהקשר זה נציין כי גבינות קשות, גבינת ריקוטה וגבינה צהובה "רגילה" נחשבות עשירות בסידן. בעוד שב-100 גרם גבינה לבנה רגילה יש כ-100 מ"ג סידן, הרי שב-100 גרם ריקוטה יש כ-500 מ"ג סידן.

שימו לב, שאין צורך להציע לילדים גבינות ללא שומן, שכן השומן מסייע בספיגת הסידן בגוף ויש לו תפקיד חשוב בהתפתחות. "חלב עם 3% שומן וגבינות עם 5% שומן זה מצוין, גם לילדים עם עודף משקל", אומרת סימוביץ'-איסוביץ', "לא מזהה הם משמינים".

ומה בעניין הטענה כי מוצרי חלב מגבירים ליחה אצל ילדים?

"אין שום הוכחה מחקרית לזה שחלב ומוצריו מגבירים ליחה", קובעת המומחית, "ואני חושבת שהסכנה בזה שילדים לא יצרכו מספיק סידן חמורה מהסכנה שתהיה להם נזלת. הטענה כי אנחנו לא עגלים ולכן לא אמורים לשתות חלב - מופרכת. אנחנו חיים יותר שנים מבעלי החיים ולא יכולים להשוות את עצמנו אליהם. מספיק לראות את האסייטם



גבינות עתירות סידן ובריאות

הסידן הוא כאמור השחקן המרכזי בסיפור הזה. עם זאת, מציינת סימוביץ'-איסוביץ' ישנם מקורות נוספים לסידן, בהם שומשום מלא, טחינה העשויה משומשום מלא וסרדינים. "סרדין אחד מסונן היטב מהשמן, פעם בשבוע, בהחלט יכול להשתלב בתפריט של ילד בעל עודף משקל שמתחבר למאכל הזה", היא אומרת.

הצעות לתפריטים לילדים

איך כדאי לשלב מוצרי חלב בתפריט ילדים, לפי המלצות הצריכה היומית של סידן, המשתנות לפי הגיל:

תכנון. ניהול ופיקוח
בהקמת רפתות בארץ ובחו"ל

אגרופלאן בע"מ
מהנדס אבנר הורביץ
באר טוביה 83815
טל. 08-8602272
www.agroplan-il.com

אגרו AgroPlan

התמחות בתכנון מבנים חקלאיים





לעומתה, אי-סבילות ללקטוז היא מצב שבו חסר בגוף האנזים לקטאז המפרק את סוכר החלב, הלקטוז. זה לא נעים, זה כרוך בגזים ובתחושת נפיחות, אבל זו לא אלרגיה, וניתן להתמודד עם זה באמצעות תוסף לקטאז או להעדיף מוצרי חלב דלים בלקטוז, כמו גבינת קוטג', גבינה צהובה ויוגורט פרוביוטי".

שנו הרגלים כמשפחה

לכם כהורים יש חלק חשוב בהרגלי צריכת החלב של ילדיכם. ראשית, התחילו את הבוקר בחוכמה, שילוב של מוצרי חלב בארוחת הבוקר נותן התחלה טובה ליום מלא כוח ואנרגיה. הניחו על השולחן בעת הארוחה כוס חלב במקום משקה תוסס או מיץ ואמצו גם אתם את הנוהג. אחר הצהרים הילדים מחפשים משהו מתוק? ארוחה חלבית קלה, כמו יוגורט בתוספת פרי, יכולה להיות פתרון רב-יתרונות לעומת חטיפים וממתקים.

גם ילדים הרגישים ללקטוז יכולים, כאמור, ליהנות ממוצרי חלב באמצעות בחירת המוצרים המתאימים להם, לאחר התייעצות עם רופא או דיאטנית.

ועוד עצות לא ממש "חלביות": הפכו את הארוחה לזמן משפחה. מחקרים מראים שאכילה משפחתית לא רק מקנה הרגלים חיוביים, אלא גם משפרת את איכות תזונת הילדים. ילדים שאוכלים ארוחות משפחתיות נהנים מתזונה מגוונת ומאוזנת יותר. נוסף על כך, שתפו את ילדיכם בתכנון הארוחה ובהכנתה. ילדים נהנים יותר לאכול מאכלים שהיה להם חלק בבחירתם או בהכנתם. ■



שלושה מוצרי חלב ליום יסיפו לכולנו בריאות

שלא שותים חלב ולשים לב כמה הם כפופים כשהם מזדקנים, כדי להבין שחסר שם סידן".

גם האלרגיה לחלב ולמוצריה היא מיתוס שיש להפריק, היא אומרת. לדבריה, שיעור הילדים שבאמת סובלים מאלרגיה לחלב, נמוך ועומד על 2%-5% בלבד, והאלרגיה הזאת חולפת בדרך כלל עד גיל שלוש. "אלרגיה לחלב היא מצב שבו המערכת החיסונית מגיבה לחלבון החלב, ולא שום מצב אחר - כך שלרוב אין מה לחשוש מצריכת מוצרי חלב.



הכנס השנתי ה-24 למדעי הבקר

מלון רמדה, ירושלים

אתם מוזמנים לרשום ביומנכם את מועדי הכנס המדעי בירושלים ולהתארגן להשתתף במשך שלושת הימים, כולל לינה במלון.

ימים שלישי-חמישי, 10-12 ליולי 2012

בכנס יוצגו מחקרים ופיתוחים חדשים שזו להם החשיפה הראשונה לציבור המגדלים, תצוגה של טכנולוגיות חדשות וכן, תערוכת תמונות מתחרות "הרפת המטופחת 2012".

איחולים לכנס מוצלח
הוועדה המארגנת

