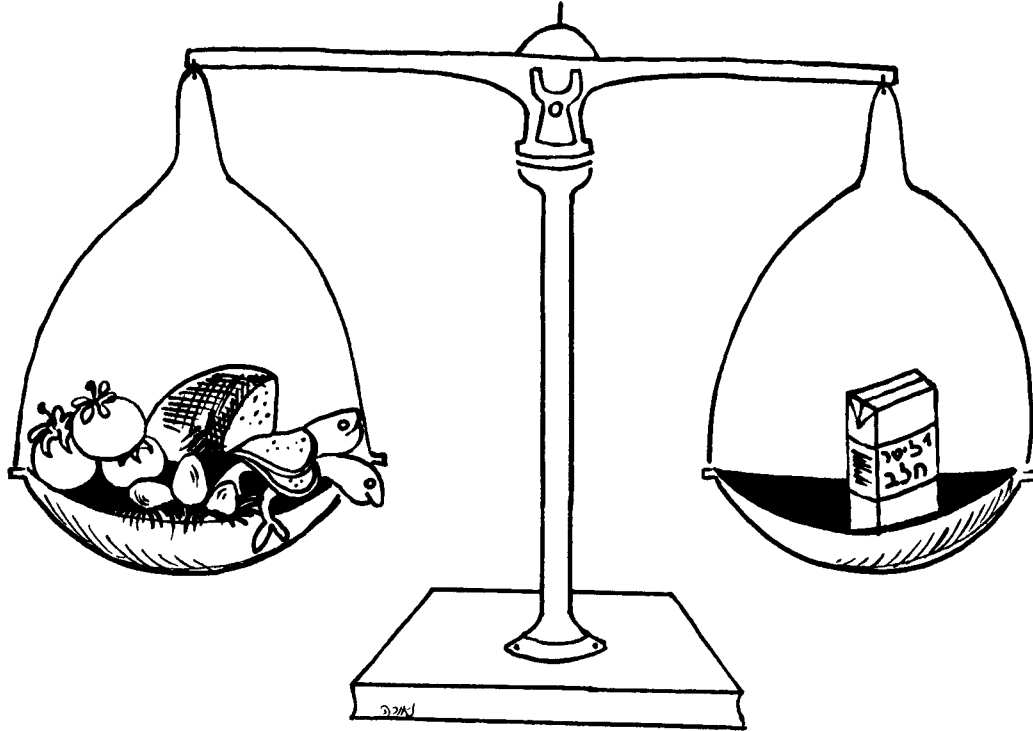


החלב – לבריאות ולהנאה

- ליטר אחד של חלב מכיל אותה כמות ויטמין A כמו חצי ק"ג עגבניות
 - ליטר אחד של חלב מכיל אותה כמות ויטמין B² (ריבופלאווין) כמו 7 ביצים (מס' 3)
 - ליטר אחד של חלב מכיל אותה כמות סידן כמו 1¼ ק"ג לחם לבן
 - ליטר אחד של חלב מכיל אותה כמות חלבון כמו 200 גרם דג בקלה
- החלב הוא המזון הטבעי לכל הגורים ממשפחת היונקים, כולל האדם; החלב הוא המקור המקובל ביותר של סידן, ויטמינים וחלבון, להם זקוק גוף האדם. זאת ועוד: אניני הטעם לא יוותרו על שומן החלב – החמאה והשמנת – וטעמם עמם!



חמאה – הבחירה הטבעית

בנימין לב, המחלקה לבקר, שה"מ

כידוע קיים חוסר איזון לגבי החלב המיוצר בארץ, בין צריכת החלב הרזה (הנוזלית) לבין שומן החלב לסיפוק הצרכים השונים של חלב ומוצריו. כתוצאה מכך נקבעות מכסות ייצור החלב לפי כמות השומן ויש ייבוא משלים של אבקת חלב. מכאן שהגדלת הייצור מותנית בהגדלת צריכת החלב ומוצריו בכללותם. אולם, נראה שניתן להגדיל את הצריכה על ידי פעולה המכוונת במיוחד להגלת צריכת השומן. הגדלה ספציפית של צריכת השומן תביא להגדלת מכסות הייצור של החלב בכללותן על חשבון הקטנת הייבוא של אבקת החלב הרזה. הרווח מבחינת מאזן הייבוא יהיה כפול: צמצום הייבוא הן של אבקת חלב רזה והן של פולים

לנפש, הכלולים בחלב ניגר ומוצרי חלב שונים, ומזה רק 0.74 ק"ג חמאה שהם כ־0.660 ק"ג שומן חלב. כמות זו אף קטנה בשנת 1983/84.

טבלה 1. צריכת חמאה במספר ארצות בק"ג/נפש לשנה

המדינה	חמאה ק"ג/נפש
1. ניו זילנד	13.8
2. אירלנד	11.8
3. פינלנד	11.3
4. צרפת	9.5
5. פולין	8.9
6. דנמרק	8.4
7. צ'כוסלובקיה	8.2
8. שוויצריה	7.7
9. איסלנד	7.4
10. גרמניה	7.1
11. בלגיה	7.0
12. לוקסמבורג	6.8
13. בריטניה	6.1
14. נורווגיה	5.6
15. ברית המועצות	5.2
16. אוסטריה	5.1
17. אוסטרליה	4.6
18. קנדה	4.5
19. שוודיה	3.6
20. הולנד	3.6
21. ארצות הברית	2.1
22. איטליה	2.1
23. הודו	1.1
24. צ'ילה	1.0
25. ישראל*	0.9
26. ספרד	0.8
27. דרום אפריקה	0.7
28. יפן	0.6
29. ברזיל	0.4

* לא כולל את תושבי השטחים המוחזקים

בנתונים שבטבלה יש הטעיה מסויימת לגבי ממוצע הצריכה לתושב בישראל. חישוב ממוצע הצריכה לגבי התושב הישראלי נעשה על פי מספר התושבים החיים בתוך "הקו הירוק" בעוד חלק מתוצרת החלב והחלב נמכרים לתושבים מעבר לקו הירוק ואלה לא נלקחים בחשבון הממוצע של הצרכנים. לכן, הצריכה הממוצעת האמיתית של חלב ומוצרי חלב היא קטנה יותר בישראל מהמובא בטבלה

לייצור שומן. זאת ועוד, קיימת מגמה להעלות את תכולת השומן בחלב המיוצר כדי לייעל את ייצור החלב. אם עליה זאת תתממש אל נכון, יגדל עוד יותר הפער בין ייצור השומן באמצעות החלב וצריכתו על ידי האוכלוסיה. לכן חשוב להיערך מראש לאפשרות זאת ולהגדיל את הצריכה היחסית של שומן החלב בארץ על ידי האוכלוסיה כדי שהגדלת תכולת השומן בחלב המיוצר לא תפגע במכסות ייצור החלב.

מועצת החלב של בריטניה הגדולה פירסמה לא מכבר חוברת לעידוד צריכת החמאה על ידי האוכלוסיה בשם "חמאה... הבחירה הטבעית", כמובן, בנוסף לאמצעי פירסומת רבים אחרים. החוברת הוצעה לראשונה ב־4 מיליון עותקים. החוברת מביאה לידיעת הציבור בצורה יפה וברורה את יתרונות החמאה. החוברת עוררה הד כה רב, שמועצת החלב נתבעה על ידי יצרני המרגרינה להפסיק את פירסומה, בתואנה של פירסום לא הוגן. בית המשפט לא קיבל את התביעה, איפשר את פירסום החוברת וחייב את יצרני המרגרינה בהוצאות המשפט. עתה מופצת החוברת ב־5 מיליון עותקים נוספים, ועוד הוצאו מספר חוברות נוספות באותו נושא.

האנגלים צורכים חמאה עשרת מונים יותר מאתנו, ולמרות זאת עושים פירסום רב להגברת השימוש בה. כדאי שנלמד מהם ונעשה כמוהם, כי ישנן כל הסיבות להצלחה, באשר אצלנו צריכת החמאה היא מזערית. נדמה שהשלב הראשון חייב להיות שיצרני החלב והחקלאים ידעו את מצב שיווק החמאה בארץ ואת יתרונות החמאה בתזונה. לאחר זאת יפעלו להפצת המידע בצורה המתאימה לכלל האוכלוסיה כדי להשפיע ולשכנע ולהביא להגדלת צריכת החמאה. בהמשך נביא דברים, המבוססים בעיקרם על החומר שפורסם על ידי המועצה לשיווק חלב של בריטניה.

מצב צריכת החמאה בארץ

בהשוואה לארצות מתקדמות אחרות צריכת שומן החלב (ובמיוחד החמאה) בארץ נמצאת ברמה נמוכה ביותר. לפי נתוני המועצה לחלב נצרכו בשנת תשמ"ג ס"ה 5.86 ק"ג שומן חלב

הלבנה, הרחקת חומרים זרים, ניטרול כימי, ועוד. לאחר זאת עוברים השומנים תהליך של הידרוגנציה (הרווית החומצות השומניות הבלתי רוויות על ידי הוספת מימן) כדי להפכם למוצקים בטמפרטורה של הסביבה. לאחר מכן מוסיפים למרגרין: מים, מינרלים, ויטמינים, חומרים מונועי חימצון, לציטין וחומרים אחרים כדי לשוות למרגרינה צורה וטעם בדומה למוצר הטבעי – החמאה.

תכולת אנרגיה

לשומרי דיאטה – לחמאה אותו ערך קלורי כמו למרגרינה ויש לה ערך אנרגטי נמוך משמן, שמקורו בצמחים ומשומן בעלי חיים.

טבלה 2. 25 גרם שומן מכילים

המקור	קלוריות
חמאה	185
מרגרינה	185
שומן בעלי חיים	255
שמן מהצומח	225

ערך מזין

שומן החלב בנוי בחלקו מחומצות שומניות קצרות ולכן החמאה נעכלת כמעט במלואה. היא מתאימה במיוחד כמזון של אנשים הזקוקים למזון הנעכל על נקלה, כגון תינוקות וילדים קטנים, זקנים ואנשים הסובלים מהפרעות במערכת העיכול.

לפי ד"ר ס. גורדין ב"אנציקלופדיה לחקלאות" בפרק העוסק בחלב:

- התעכלות השומן בחלב מגיעה לכדי 100%;
- החלב מכיל את הויטמינים K,E,D,A באופן טבעי;
- שומן החלב מספק את חומצות השומן ההכרחיות לתזונה, שהן לינולאית ולינולינית,
- שומן החלב תורם רבות לבשומת (טעם וריח) ולמרקם המזון.

לעומת זאת, צורך התושב הממוצע בארץ כ-7.5 ק"ג מרגרינה לשנה, פי 10 ויותר מחמאה! אמנם, השימוש בחמאה מהווה רק כ-11% מצריכת שומן החלב בישראל; עם זאת חייבים לקחת בחשבון, שאם התושב הישראלי הממוצע יגביר את צריכת החמאה שלו ב-100 גרם לשנה בלבד (חבילת חמאה קטנה אחת נוספת) שייצורם מצריך כ-3 ליטר חלב, תגדל הצריכה הכוללת לשנה בכ-12 מיליון ליטר חלב – תוספת נכבדה למכסות הייצור. אין עוד מוצר שיש לו מקדם המרה דומה מבחינת כמות החלב הדרושה לייצורו. לכן הגדלה קטנה יחסית בצריכת החמאה תשפיע באופן ניכר על מכסות הייצור וכדאי לפעול למען הגברת הצריכה של החמאה על ידי האוכלוסיה. זאת ועוד, זהו מוצר טבעי, הוא טעים ובריא – אין פירסומת טובה מזו, מה גם שהוא מתחרה במרגרינה, מוצר שמשקיעים הון עתק בפידסומו.

נכון הוא, שחלק מהצריכה הנמוכה ניתן להסביר בגורמים סוביקטיביים, כמו חוקי הכשרות האוסרים בישול מאכלי בשר בחמאה, ובכלל אכילת חמאה עם מאכלי בשר. בכל זאת אין זה מצדיק שימוש כה מועט בחמאה ויש מקום רב להגדלת צריכתה גם בתפריטים של אלה השומרים על חוקי הכשרות, אף של אלה השומרים על משקל גופם, על חשבון השומנים החליפיים בהם משתמשים, כגון: סוגי המרגרינה, שמנים ושומנים אחרים. יש לחמאה יתרונות רבים בהשוואה לסוגי השומנים האחרים.

חמאה לעומת מרגרינה – תהליכי הייצור

חמאה היא מוצר טבעי ללא טיפולים ותוספות, המיוצר מחלב מפוסטר בשני שלבים: תחילה ריכוז השומן בצורת שמנת ולאחר מכן החבצתה של זו לחמאה. לחמאה לפעמים מוסיפים מלח, לקבלת "חמאה מלוחה".

לעומת זאת, המרגרינה הינה מוצר תעשייתי, היא מיוצרת משומנים שונים (תלוי בסוג המרגרינה) על ידי תהליך כימי ומכני מסובך. לאחר הפקת השמנים ממקורות צמחיים שונים מזקקים אותם, תהליך הכולל הסרת ריחות,

שומנים ובריאות

נראה שבארץ אין בכלל משמעות לדון בנושא, כי הישראלי הממוצע צורך פחות מ־2 גרם חמאה ביום; אפילו תוכפל כמות זאת – והלואי ויהיה כך – אין לכך משמעות מבחינת ההשפעה על הבריאות. אבל בהתחשב בכך שיש לבטח חלק מהאוכלוסייה הצורך כמויות גדולות יותר, הנושא מועלה מדי פעם ויתכן שהחשש משפיע גם על אלה שמשתמשים בכמויות זעירות בלבד, ויש צורך לדון בנושא.

רבים מאמינים שמעבר משימוש בחמאה למרגרינה או הפחתת השימוש בחמאה על חשבון שומנים אחרים ימנע מחלות לב ומחלות כלי הדם, כי שוכנעו על ידי ההנחה, כי כאשר המנה מכילה יותר שומנים רוויים וכולסטרול תעלה רמת הכולסטרול בדם, דבר הגורם להגדלת התחלואה במחלות לב ומחלות כלי הדם.

נראה, שהנחות אלה לא מבוססות והקרבת השימוש בחמאה לטובת המרגרינה איננה מוצדקת ולא תואמת את העובדות: ראשית, השומנים במרגרינה רוויים, כי עברו הרוויה מלאכותית בתהליך התעשייתי של ייצור המרגרינה. שנית, יש סוגי מרגרינה המכילים אף הם כולסטרול במידה לא פחותה מחמאה – תלוי מאיזה שומנים הוכנה המרגרינה. זאת ועוד, בזמן התהליך הכימי של הרוויית השומנים כדי ליצור את המרגרינה עוברות חלק מחומצות השומן שינוי במבנה הכימי שלהם הידוע כ"שומני טרנס" (Trans-fats). חוגים של רופאים וחוקרים הביעו חששות לגבי שומנים אלה שמחזקים את פעילות ה"הרוויה" של השומנים הרוויים ממילא – ויש אף טוענים שעלולים לגרום לסוגי סרטן מסויימים – וכנ"ל גם עודף של חומצות שומן בלתי רוויות במנה.

אשר לכולסטרול ורמתו בגוף, עיקר הכולסטרול המופיע בדם מקורו בגוף ומיעוטו בא מהמזון. חלק של הכולסטרול אף חיוני בהזנה – בין היתר הוא משמש כחומר גלם לייצור ויטמין D בגוף – לכן אצל אדם בריא אין לכולסטרול במזון השפעה משמעותית על רמת הכולסטרול בדם.

בשנים האחרונות נערכו בארצות שונות מחקרים בנושא השימוש בחמאה בהשוואה למרגרינה. בשום מחקר לא נמצא שלמרגרינה עדיפות על חמאה מבחינת השפעתה על הבריאות ועל מניעת התחלואה של הלב וכלי הדם.

מבחינה בריאותית קיימת הסכמה כללית, שהבעיה העיקרית היא מניעת משקל גוף עודף או בשפה פשוטה, מניעת השמנה. דהיינו, מניעת עודף קלוריות במזון; כידוע ערכו האנרגטי של השומן הוא יותר מכפול בהשוואה לאבות המזון האחרים. מבחינה זאת הערך הקלורי של החמאה דומה לזה של המרגרינה והוא נמוך מזה של שמן צמחי ושומנים אחרים כפי שהם מקובלים בארץ. רק כ־1% מהשומן הנאכל מקורו בחמאה. עיקר השומן הנאכל הוא ממקורות אחרים: מרגרינה, שמנים ושומנים המשמשים לבישול ושומן הכלול במזונות שונים. צמצום בצריכת מזונות שתכולת השומן בהם גבוהה יגרום במידה רבה הרבה יותר לצמצום רמת האנרגיה (כמות הקלוריות) במנה, מאשר צמצום גדול יותר בחמאה.

טבלה 3. תכולת השומן במספר מזונות (לפי הטבלאות של פרופ' י. גוגנהיים)

100 גרם של מזון	תכולת השומן, גרם
אבוקדו	17.5
גרעינים (אבטיח)	49.7
אגוזי פקאן	72.0
אגוזי אדמה	44.6
ביצים	11.9
בשר צלוי ממוצע	23.8
גבינה לבנה שמנה	9.0
גבינה צהובה	21.8
שוקולד חלב	24.3
חלב בקר	3.0
ואפלים (אפיפיות)	25.3
עוגת גבינה	26.9
קיווית	71.2
נקניק יבש	35.0
נקניקיות	22.4
פיצה	17.9
שמנת חמוצה	15.0
שקדים	54.1

וצריכתו; לפיכך נקבעות מכסות ייצור החלב בהתאם לצריכת השומן. הגדלת צריכת שומן על ידי האוכלוסיה בארץ תביא לידי הגדלת מכסות ייצור החלב. צריכת החמאה הממוצעת בארץ על ידי התושבים היא מזערית - כ־700 גרם לנפש לשנה בהשוואה לפי 10 ויותר בארצות אחרות לכן אפשר וכדאי להקדיש מאמצים להגדלת צריכת החמאה בארץ.



אין חילוקי דיעות - פרט לצמחוניים וטבעוניים מושבעים, אולי - שהמנה הבריאה והטובה לאדם היא מנה מאוזנת, המספקת את כל הצרכים התזונתיים במאוזן וללא עודף וחסר. כדי להגיע למנה כזאת היא חייבת להכיל מגוון של מזונות מהצומח ומהחי, ובתוכם מוצרי חלב שונים וחמאה. בארץ קיים חוסר איוון בין ייצור השומן

יעקב לוין ובניו בע"מ טחינת מינרלים לתעשייה וחקלאות הודעה לרפתות!!!

הננו להודיעכם על הספקה סדירה של חומרים לפיזור והזנה לפי הפירוט הבא:

1. סידן קמחי 20 בתפזורת - פחמת סידן 98.7%, תמיסות 31%.
2. סידן קמחי 100 בתפזורת - פחמת סידן 98.7%, תמיסות 45%.
3. סידן 325 בתפזורת או בשקים - פחמת סידן: 98.7%, תמיסות: 66.8%.
4. תערובת מלח-סידן בתפזורת - 30% מלח + 70% סידן קמחי. החומרים נבדקו במעבדה בביתן אהרון.

בדבר פרטים נא לפנות למשרד מפעלנו

רח' השיש 11 מפרץ חיפה 26291
טל: 04-722143