

- המעיי הגס.
- מוצרי חלב מוחמצים עוזרים לשמירת האקולוגיה של מערכת העיכול.
- למוצרי חלב תפקיד הגנתי במניעת עששת ובהשקטת כיב הקיבה.

מאידך, ישנן סיבות המרתיעות בפני צריכתם, סיבות אשר יש להכירן, להעריךן נכונה ולהתחשב בהן:

- דאגה בפני שומן, כולסטרול, נתרן וסוכר.
- אלרגיה לחלב.
- אייכולת לעכל לקטוז.
- חשש מזיהומים כימיים ומיקרוביולוגיים.
- דעות קדומות מוטעות ומטעות על חלב ומוצרי חלב.

מידת ההצלחה, בה תעשית החלב תתמודד עם האתגרים הללו, תשפיע לא רק על בריאות האוכלוסיה, אלא גם על בריאות תעשית החלב עצמה. הכל תלוי במקצועיות, בה הבעיות יטופלו.



מאידך, תשומת הלב לה זוכות הרפואה המונעת והתזונה הנכונה פותחת אפשרויות לקידום צריכת החלב על ידי הארת ערכו האמיתי. כמוכן, מתחייבת נקיטת עמדות בהן תעשית החלב יוזמת ולא נגדרת. תעשית החלב חייבת לצאת להתקפה על ידי תמיכה בחינוך אנשי מקצוע מעולים וגיוסם למערכת, והפעלת מחקרים להרחבה וחיזוק הנתונים הקושרים מוצרי חלב לבריאות האדם. התעשייה צריכה לחזות ולהתאים את עצמה לדרישות המשתנות של החברה המודרנית. אפשר להצביע על סיבות עידוד רבות לזכות צריכת חלב ומוצרי:

- הנאה גסטרונומית.
- עבר מפואר בהזנת בני אדם.
- מזון בעל ערך תזונתי גבוה ומאוזן היטב.
- מרכיב חשוב להזנת ילדים בתקופת הגדילה, הזנת ספורטאים במאמץ והזנת קשישים.
- נוחות בהכנה, מחיר נמוך, משלים להפליא הרכב ארוחות.
- מקור עיקרי לסידן להקטנת הסיכון לאוסטאופורוזיס, מניעת לחץ-דם, סרטן

על תרומתם של חלב ובשר לתזונה ובריאות

דורך שפירא, לשכת שה"מ, רחובות

אביא מספר דוגמאות לחיזוק הדעה, שחלב ומוצרי מהווים מזון מצויין לבריאות ולהתפתחות.

כותב ד"ר סלעי גורדין ז"ל בחוברת שהוצאה על ידו: "החלב מכיל את מרבית אבות המזון הדרושים לאדם. בראש וראשונה חלבונים בתכולה טובה של חומצות אמינו, שומנים וסוכרים התורמים אנרגיה זמינה לגוף וכן מרבית המינרלים, הן מקבוצת המקרואלמנטים הן מקבוצת המיקרואלמנטים (יסודות קורט) ואף מרבית הויטמינים הדרושים לאדם.

כל המרכיבים מסיסים היטב וזמינים לעיכול ברמה גבוהה. מקובל לחשוב, שחלבון החלב ומוצרי הוא החלבון הזול ביותר מבין כל מקורות החלבון מן החי."

האנטרופולוג מרווין הריס כותב בספרו "פרות

ענף הבקר מהווה מקור מחיה לאלפי משפחות, חלקן בייצור ישיר וחלקן בשירותי העזר. מטבע הדברים שכל אחד מאתנו הקשור בענף ער לנושא ואף מתעניין, אם המוצרים שאנו מייצרים ועוסקים בהם, אמנם תורמים לרווחת החברה, לבריאות הציבור ולרמת החיים. לבחינה מחודשת זו ישנה חשיבות מיוחדת, לאור העובדה שמדי פעם מתפרסמים נתונים שונים ואף סותרים, בהקשר לתרומתם החיובית או השלילית של מוצרי החלב והבשר לבריאות הציבור.

החלב

רבות נכתב ונאמר בקשר לתרומת החלב ומוצרי לבריאות האדם ובמיוחד לילדים, חולים וקשישים.

הערה: בישראל נערך החישוב ביחד עם צריכת הביצים והגיע ל-16% (חלב±ביצים). מרווין הריס מנסה לתת הסבר מדעי הגיוני לפערים הגדולים בצריכת החלב ומוצריו בין הארצות השונות.²

מסתבר, שאוכלוסיות, שחיות בחלק הצפוני של אירופה וכן אוכלוסיות שמקורן במהגרים מצפון אירופה, הן אלה שצורכות הרבה חלב. לדעתו חלה התפתחות מוזהר זו בגלל צריכה של יסוד ספציפי מאד, הוא הסיידן.

התברר, שבארצות אירופה הצפונית, בניגוד למרבית חלקי העולם, לא התפתחה צמחיה המכילה כמויות מספקת של סיידן. מסיבות אקלימיות, גם מעט הסיידן שסופק לא נקלט אצל האדם באותה יעילות, כפי שהדבר קורה בארצות החמות.

תושבי צפון אירופה החלו לביית חיות ולשתות את חלבן המכיל הרבה סיידן והדבר הביא ליתרון אבולוציוני. במשך השנים, כל האוכלוסיה הסתגלה לניצול החלב ולכן, אוכלוסיה זו על צאצאיה רגילה לשתות חלב ואינה נתקלת בבעיה של חוסר אפשרות לנצל לקטוז, כפי שהדבר ידוע מארצות אחרות.

בארצות חמות יחסית, בעיקר בדרום-מזרח אסיה, באפריקה ובדרום אמריקה, היו מקורות אספקה לסיידן מהצמחיה ולא היה צורך לחפש מקורות אחרים. משום כך, האוכלוסיה הבוגרת לא נזקקה לחלב. בהמשך הדורות לא היה יתרון למעכלי חלב ולכן, יותר ויותר אוכלוסין אינם מסוגלים לעכל לקטוז ואף סובלים ממנו.

מן הראוי להזכיר, כי מרבית תכניות הסיוע לארצות המתפתחות כללו משלוחים גדולים של אבקת חלב. במקרים רבים האוכלוסיות הנזקקות לא יכלו לעכל את מוצרי החלב בגלל הסיבה שזכרה לעיל. לחיזוק הגישה מביא החוקר הסבר על תופעת ה"פרה הקדושה" בהודו. ההסבר מבוסס על נתונים סוציאקונומיים.

הודו היא מדינה צפופת אוכלוסין, אשר כמות המזון המיוצרת בה היא מוגבלת. בהקשר לכך הבינו המנהיגים החברתיים והדתיים של ההינדים והברהמינים, שיש הכרח לחלק את

קדושות וחזירים משוקצים²: "בארה"ב ובצפון אירופה נחשב החלב כמזון מושלם, יש המכנים אותו סם החיים או מתת שמיים. התזונאים ממליצים לשתות חלב שלוש פעמים ביום, בזמן הארוחות וביניהן. החלב אמור להרגיע כאבי כיב קיבה ואף למנוע נדודי שינה.

חסידי מושבעים של החלב טוענים שבכוחו "להעלות שער על חזות גברים ולהעניק צבע אפרסקים ושמנת לפניהן של נשים".

במזרח אסיה נפוצה הדעה, שאין כחלב לשיפור הבריאות, כפי שכותב מר אלי סמסון בכתבה ב"השדה"³: "בכל רחבי דרום-מזרח אסיה ידועה העובדה, שביפן גבהו התושבים בכמה וכמה סנטימטרים, מאז תום מלחמת העולם השנייה, מכיון שהתחילו לשתות חלב". "בהודו עלתה רמת הבריאות, מכיון שהצליחו להעלות בצורה מהותית את ייצור החלב ולשפר את סדרי השייוק".

למרות האמור לעיל, אין באפשרותנו להתעלם מהעובדה, שאוכלוסיות נרחבות בעולם כמעט שאינן צורכות חלב ומוצריו וידועים אף מקרים, שאוכלוסיות גדולות מתקשות בעיכול חלב ומוצריו.

להדגשת ההבדלים הרחבים אביא מספר נתונים על צריכת החלב ומוצריו כאחוז מכלל ההוצאה למזון, בהתאם לנתונים שפורסמו על ידי אירגון המזון והחקלאות של האו"ם, FAO⁴.

פינלנד	15.3%
נורווגיה	13-16%*
בריטניה	14.6%
הולנד	13.4%
אירלנד	8.9%
צרפת	8.5%
פולניה	6-8.7%
פורטוגל	6.0%
סרי לנקה	3.3-4.8%*
יפן	4.7%
נפאל	3.7%
אינדונזיה	0.6-1.3%*

* בהתאם לאופי האוכלוסיה ורמת ההכנסה.

ארצות שמקורותיהן דלים ביותר, עושות מאמצים גדולים לספק לאוכלוסיה כמות מסוימת של בשר וכאשר הן נכשלות בכך הדבר מביא לתסיסה חברתית חמורה. התשובות לשאלות שהועלו נעוצות במסורת רבת שנים ובתרומתו של הבשר להרגשה כללית ולאיכות החיים של האוכלוסיה.

נקודה ראשונה שיש להעלות היא נושא הטעם. מסתבר, שמרבית אוכלוסיות התבל סבורות, שהבשר לסוגיו מהווה את המזון הטעים ביותר.

כפי שקבע הסופר המפורסם שלום עליכם באימרתו האירונית: "הטוב שבמאכלי חלב – נתח בשר". הדעה המקובלת היא שהבשר מעניק לאוכליו הרגשת שובע, יותר ממזונות אחרים.

אם נדון בדבר מבחינה תזונתית נגיע למסקנה, שתרומתו של הבשר אינה במהות רכיביו אלא באיכותם וריכוזם.

בראש וראשונה החלבון – חלבון הבשר מכיל את כל חומצות האמינו הדרושות לגוף ואלה מצויות בריכוז גבוה וברוב המקרים ביחסים הדרושים לאדם. בנוסף לכך מצויים בבשר בצורה מרוכזת מינרלים רבים כגון: סידן וברזל וכן יסודות קורט, אשר החשובים ביניהם הם אבץ, יוד ונחושת. נזכיר עוד את חשיבות הבשר לתזונת חולים מחלימים וכדומה.

כפי שקובע ד"ר י. ברנר, תזונאי קליני מביה"ס למדעי התזונה והבית: "אם נרצה לספק את החלבונים וחלק מהמינרלים והויטמינים הדרושים לגוף ממזונות צמחיים, נאלץ לאכול כמויות הגדולות פי כמה מהדרישה הטבעית של הגוף.

לעומת זאת, נוכל לספק מרכיבים אלה בכמויות קטנות יחסית של בשר או מוצרים אחרים מן החי".

כל האמור לעיל, אין בו שמץ של המלצה לאכילת בשר או התעלמות מהצדדים השליליים של בשר ושומן מן החי, על סכנות של הצטברות כולסטרול, התקפי לב, וכו'.

בהקשר לנקודה האחרונה אוסיף מספר מילים על סוגים שונים של בשר ומקורותיו.

האנטרופולוג מרווין הריס שהוזכר לעיל מנסה

כמויות המזון הקטנות בצורה כזאת, שכל האוכלוסיה תקבל לפחות את מינימום המזונות הדרוש. בתנאים רגילים וללא הגבלות היו העשירים נהנים משפע של מזונות והעניים היו מתים ברעב.

אי-לכך נקבע על ידי מעצבי הדתות בהודו האיסור על שחיטת בקר ואכילתו. הרעיון הוא, שהשוורים ישמשו לעבודה בשדות, לצורך ייצור המזון הצמחי, והפרות תשמשנה לחליבה. סידור זה מבטיח לכל האוכלוסיה מעט מזון מן הצומח ומעט מוצרי חלב. הטענה היא, שכל פגיעה בשווי משקל עדין זה עלולה לגרום לשואה חברתית. אחת הבעיות שהתעוררו היא ניצול הבהמות הזקנות וגם לנושא זה נמצא פתרון מניח את הדעת.

בשר

בבואנו לדון על הבשר כמקור מזון לא נוכל להתעלם מהצד הערכי-מוסרי של נושא זה. אין ספק, שעצם הפעולה של שחיטת בעלי חיים לצורך אכילת בשרם היא תופעה שלילית בפני עצמה, ורבים המתנגדים לה מבחינה עקרונית.

מצד שני, לא נוכל להתעלם מהעובדה, שאכילת בשר מקובלת משחר ההיסטוריה ועד עצם היום הזה במרבית אוכלוסיות העולם.

בהקשר לכך לא אכנס לצד הערכי מוסרי ואציין רק הצדדים התזונתיים של הבעיה.

מומחי תזונה קובעים באורח חד-משמעי, שאפשר לקיים רמת חיים ובריאות טובה ללא אכילת בשר כלל. לעומת זאת קובעים אותם מומחים, כי משימה זו היא כמעט בלתי אפשרית ללא אכילת מוצרים מן החי בכלל.

המיעוט המנסה להגיע למטרה זו (הטבעונים) מתקשה לספק את כל הצרכים התזונתיים וגם כאשר אלה מושגים, הם יקרים ביותר.

אם נזכיר, שהבשר הוא מהמרכיבים היקרים במערך התזונה, תעלה השאלה, מה הם היתרונות באכילת בשר? ומדוע במרבית אוכלוסיות העולם משתדלים לכלול מנת בשר בתפריט?

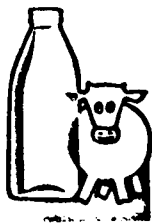
לא נוכל להתעלם מהעובדה, שגם אוכלוסיות עניות יחסית צורכות כמויות גדולות של בשר.

מאשר מעלי הגירה.

מסיבות אלה מעצבי הדתות היהודית והמוסלמית, אשר פעלו באזורים חמים יחסית, אסרו על גידולו ואכילתו של החזיר. 

ספרות

1. גורדין סלעי: החלב שאנו מעבדים. אגף החלב "תנובה", 1978.
2. הריס מרווין: פרות קדושות וחזירים משוקצים. (תרגום ציפי בורסוק) הוצאת מסדה, 1987.
3. סמסון אלי: כיצד להקים משק חלב לאומי מהתחלה. "השדה" כרך ס"ח ספטמבר 1988.
4. Review of food consumption survey F.A.O. Publication No. 35, 1985.



מטרות השינויים הן שתיים:

- לאלץ את המשקים שמייצרים חלב באיכות גרועה לשפר את ממשק הייצור והחליבה ברפתותיהם ולהעלות את רמת איכות החלב הגולמי.
- לשפר את איכות כלל החלב המגיע למחלבות. כידוע, ברוב המקרים מעורבב חלב גרוע עם חלב טוב והנוק הנגרם מרפתות גרועות הינו לכל המערכת ולא רק לחלב המיוצר ברפת עצמה.

לענות על השאלה, מה היו הסיבות שהביאו לאיסור אכילת בשר חזיר ליהודים ומוסלמים? החוקר מסביר, שהחזיר הוא בהמת המאכל הנפוצה ביותר בארצות הצפון, בהן האקלים קר יחסית והשטחים מכוסים בצמחים וביערות. לחזיר אין מנגנונים לוויסות החום, אין לו פרווה ואין לו בלוטות זיעה. זאת הסיבה שהחזיר סובל מהחום הרבה יותר מאשר מעלי הגירה.

לצורך הקלת עומס החום בארצות חמות וחשופות, החזיר מחפש רטיבות והוא מתפלש בבוק. בהעדר מקורות מים הוא מתפלש בהפרשות של עצמו או של בעלי חיים אחרים. החזיר גם קרוב מאד מבחינה פיזיולוגית לאדם ולכן, הוא עלול להעביר לאדם מחלות יותר

"החלב שלנו"

מתוך ידיעון מועצת החלב, מאי 1989

המטרה: שיפור איכות החלב

מנתונים שנאספו במועצה בשלושת השנים האחרונות ניתן ללמוד, כי כמות החלב ששופקה באיכויות הנמוכות (ב', ג', ד') נעה סביב 12% מכלל החלב הגולמי שיוצר. אנו סבורים שיש לשפר מציאות זו ולהקטין את כמויות החלב באיכות נמוכה. הועדה לשיפור איכות החלב ולבריאות העטין שליד המועצה דנה בנושא וסיכמה לשנות את טבלת התשלומים עבור איכות החלב. נושא זה הועבר לסיכום בישיבת מועצת המנהלים שהתקיימה ב-13 באפריל 1989.

להלן פירוט הטבלה החדשה כפי שסוכם במועצת המנהלים:

סוג	חידקים בסמ"ק	פרס/קנס ממחיר המטרה	הערות
מעולה	עד 50,000	גמיש	ללא שינוי
א'	מ-50,000 עד 250,000	100%	ללא שינוי
ב'	מ-250,000 עד 400,000	98%	
ג'	מ-400,000 עד 800,000	93%	
ד'	מ-800,000 ויותר	88%	

טבלה חדשה זו תיכנס לתוקפה החל מה-1.6.1989