

Tea with milk, please!

יוגל רוזנטל וסולנג' ברנשטיין
מעבדה לחקר חלב ומוצריו, מינהל המחקר החקלאי, מכון וולקני

הספלים כפי שמשאיר התה ללא חלב (2). במחקר שבוצע במעבדתנו (3), מצאנו שהתרבות החידקים הקוליפורמיים מעוכבת בחלב עם תה, בהשוואה לחלב ללא תה. כמו כן תרכובות פנוליות שנמצאות בתה פועלות כמונעי חימצון של מרכיבי החלב כתוצאה מחשיפה לאור.

הדגשת נוכחות מרכיבים מונעי חימצון (antioxidants) טבעיים במזון היא אופנתית מאד היום. לתרכובות אלה השייכים לקבוצה הכימית של פנוליים ונמצאות בשפע בעלייתתה, מייחסים סגולות רבות למניעת מחלות לב, סרטן וזקנה. לכן, שילוב מושכל יכול להרחיב את מגוון המעלות התזונתיות של מוצרי החלב.

התה

ספרות

1. MORTON, J.F.; Science, 204 909 (1979)
2. SPIRO, M. & CHONG, Y.Y.; Food Chemistry 59 (2) 247-252 (1997)
3. ROSENTHAL, I, BERNSTEIN, S & NAKIMBUGWE, D.N.; Milchwissenschaft, in press (1998)

בהמשך למאמצים להגביר צריכת החלב בעזרת טיסות לחלל, חידקים פרוביוטיים, מין, סלברטריטאיים ודמויות מצויירות, המעבדה לחקר החלב רוצה להביא כאן תרומה צנועה. יש מקומות בניכר בהם נהוג להוסיף חלב לא רק לקפה, אלא ובעיקר לתה. "התה האפריקאי" הנפוץ מאד בקניה, אוגנדה וטנזניה מתבסס על רתיחת עלי תה בחלב בתוספת סוכר. משקה דומה בתוספת של קינמון, ציפורן, הל וג'ינג'ר, נהוג בהודו. משקה חלבי זה נחשב לא רק לטעים, אלא גם בריא ומומלץ לטיפול בכאבי בטן. אך הכי מוכר הוא התה האנגלי, בו תוספת החלב מחליפה את פרוסת הלימון. גם למנהג בריטי זה יתרונות לא רק תזונתיים, אלא גם בריאותיים. הוכח שתוספת החלב לתה מורידה את אחוז הסיכון בין שתייני תה מושבעים לחלות בסרטן הנשט (1).

לתוספת החלב גם השלכה אסתטית היות ותה עם חלב לא משאיר משקע כהה על לובן

