

# שומן החלב ובריאות



אנשי מקצוע בהזנת האדם המודרנית, מטיפים להקטנה חריבית של השומנים הרוויים שבאים מן החי והעדפת השומנים שבאים מהצומח. ד"ר ארה שפר, קרדיולוג הומני, מפריק את הגישה הקיצונית ומציע תזונה מאוזנת שכוללת גם הרבה מוצרי חלב שמכילים הרבה בריאות ומונעים מחלות רבות. שומן החלב אינו אויב אלא שותף חיוני לבריאות טובה

## הקדמה

הציוויליזציה, עם כל תרומתה לאנושות (המעבר מחברה של ציידים שוכני מערות לחברה חקלאית ובמאתיים השנים האחרונות לחברה תעשייתית), הפכה אותנו ללא ספק לחברה יושבנית, חברה מנוונת וחברה משמינה. היות והציוויליזציה רואה בנו קודם כל צרכנים של מוצרים שאמורים להפוך את חיינו קלים יותר ונוחים יותר – מנוהלים חיינו בצורה פסיבית, בנוחות, בקלות וללא מאמץ, דבר שגורם להפרת המאזן הקלורי וצבירת קלוריות מיותרות.

באותם ימים רחוקים, הרחק לפני בואנו בשער ההיסטוריה, גם לא הייתה חשיבות לכך ששומן עודף יעיק על בריאות האדם בגיל מתקדם: כמעט כל בני האדם כלל לא הגיעו לגיל כזה, ולשרידות המין האנושי הספיק שיחי

עד שיעמידו צאצאים – גיל 30 או 35 הספיק לכך (ולטיפול בך הנולד, עד שיעמוד ברשות עצמו). כיום, עלינו ללמוד לווסת את האנרגיה שאנו קולטים ממזוננו (ואת קצב הקליטה) ולשמור על רמת פעילות גופנית נאותה, כדי להגיע למאזן בין ההכנסות וההוצאות, כך שלא ייווצרו בגופנו מצבורי שומן מיותרים. "השמנת יתר" מקצרת את תוחלת החיים לא פחות מעישון, ובני אדם שסובלים מעודף משקל ( $BMI=30-25$ ) עלולים למות 3 שנים קודם מבני אדם רזים. נשים שסובלות מ"השמנת יתר" ( $BMI>30$ ) מאבדות בממוצע 7 שנות חיים, ואילו גברים מאבדים 5.8 שנות חיים. תוחלת חיים קצרה ביותר נתגלתה בקרב נשים וגברים שגם מעשנים וגם סובלים מהשמנת יתר: תוחלת החיים של גברים בקבוצה זו קצרה יותר ב-13.7 שנים, ושל נשים

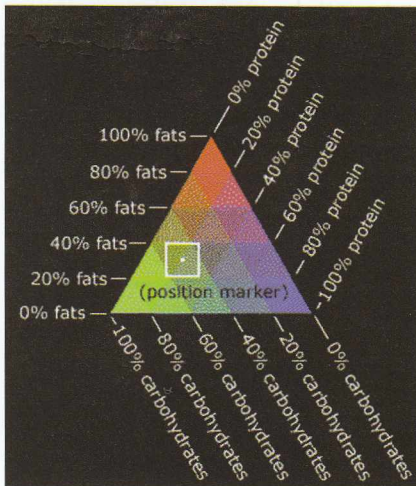


מוצרי חלב מגוונים לבריאות



# האדם - אכילות חדשות

**אריה שפר - רופא קרדיולוג,**  
בית חולים "בני ציון" בחיפה



איור 1. פירמידת המזון לפי קבוצות חומרי מזון ושיעורן בדיאטה.

השומנים הרוויים, עד ל-10% מסך הקלוריות היומי. כמות הכולסטרול הוגבלה ל-300 מ"ג ביום. השומנים מן החי הוכרזו כ"רעים" ואילו השומנים ממקור צמחי הוכרזו כ"טובים". לפיכך, החמאה ושומן החלב הוכרזו כ-"מנודים" ע"י שוחרי הבריאות והוחלפו ע"י תחליפי שומן ממקור צמחי (שמן נוזלי שעבר הקשיה ע"י הידרוגנציה). תעשיית המזון ישרה קו עם הנטייה הזאת וייצרה אלפי מוצרים שהם "דלי שומן" או "ללא שומן", שבהם הוחלף השומן או חלקו בחומרים מסמיכים כגון: עמילן, תירס ורב כוהלים למיניהם מקבוצת הפחמימות. היחס המועדף בין פחמימות, שומנים וחלבונים היה 60:30:10. אפשר למקם את הרכב הדיאטה לפי יחס הקלוריות בין פחמימות, שומן וחלבון על משולש המזון שבאיור 1: מיקום הנקודה בתוך המשולש קובע את היחס בין מקורות האנרגיה

ב-13.3 שנים.

"השמנת-יתר" היא מחלה מטבולית ונחשבת למחלת המאה של העולם המערבי. היא גורמת למחלות קשות, פיזיולוגיות ופסיכולוגיות. אדם משמין כתוצאה מהצטברות שומן בתאי השומן כאשר האנרגיה שנכנסת לגוף במזון גדולה מזו שיוצאת בפעילות והעודף הופך לשומן.

לפני כ-35 שנים, כאשר התברר מתוך מחקרים קליניים שקיים מתאם בין רמת הכולסטרול בפלסמה ומחלת העורקים הכליליים, הוחלט באופן אינטואיטיבי וללא ביסוס עובדתי, כי הפחתת השומנים והכולסטרול בדיאטה תביא להפחתה בתחלואת עורקי הלב. בהתאם לתפיסה זו, שינה מנהל המזון והחקלאות האמריקאי את הרכב התזונה המומלצת לאוכלוסייה והפחית את אחוז הקלוריות היומי משומנים ל-30% עם הגבלה נוספת על

## קר... קר...

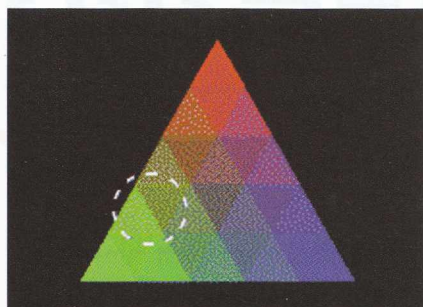
### חיכלי קרור חלב ת.ג.ט. חקררים חלב כבר 38 שנה...



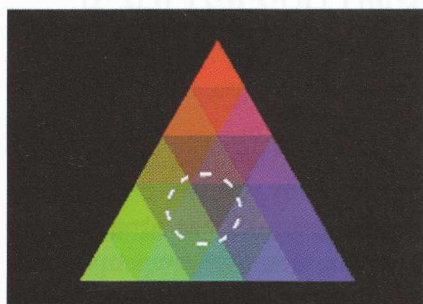
ת.ד. 367 א.ת. מעלות 24952, טל. 04-9976212, פקס. 04-9976217  
אתר אינטרנט: [www.mgt.co.il](http://www.mgt.co.il) דואר אלקטרוני: [mgt@mgt.co.il](mailto:mgt@mgt.co.il)

**ת.ג.ט.**  
MGT  
ישראל בע"מ





איור 3. משולש המזון לפי יחס של 60:30:10



איור 4. כלכלה מאוזנת 40:30:30

שהן הכמות היומית הכוללת שדרושה למבוגר. בנוסף מכילה גבינה זאת 30% חלבון, רק 9% שומן ואין בה פחמימות, לכן היא מהווה מוצר אידיאלי לתזונה מודרנית.

#### יתר לחץ דם וחלב:

סידן בכמות אופטימלית גורם לירידה של עד 5 מ"מ כ"כ בלחץ דם סיסטולי והוא מהווה חלק בלתי נפרד מכלכלת DASH, שהוגדרה ב-1996 לאיזון ולמניעה של יתר לחץ דם.

#### מניעת ממאירויות:

צריכה מוגברת של מוצרי חלב דלי שומן בכמות שכוללת 1,500 מ"ג סידן ליום נמצאה כמורידה את הסיכון לסרטן המעי הגס, סרטן השד וסרטן צוואר הרחם. בנוסף לסידן, מכיל החלב גם CLA (Conjugated Linoleic Acid) וספינגומיאלין שנחשבים לנוגדי סרטן.

ה-CLA שהיא במבנה שלה trans fat אינה גורמת לעלייה ב-LDL וירידה ב-HDL אשר נגרמות ע"י שומני טרנס מהקשיית שומנים צמחיים. הכמות הכוללת של trans fat בשומן החלב היא כ-3% בלבד והיא קטנה לאין ערוך מתכולת ה-trans fat במרגרינה ובדברי מאפה מסחריים.

לדיאטה. המגמה המתפתחת היא צמצום צריכת הפחמימות, ובמיוחד סוכרים, עמילנים ופחמימות פשוטות, ועלייה בצריכת חלבון (מן החי), שומנים חד בלתי רוויים, ביחס של 40:30:30 (ראה איור 4) במקביל מתפתחת רהביליטציה של שומן החלב מכיוון שנוקי המרגרינה הקשה גדולים יותר מנוקי שומן החלב. החמאה כבר לא נחשבת ל-"רעל" בחוגי התזונאים ולדוגמה - מאמר שהתפרסם ע"י הדיאטנית יעל דרור במוסף הבריאות של "ידיעות אחרונות" ב-26.12.04 (עמ' 10-11).

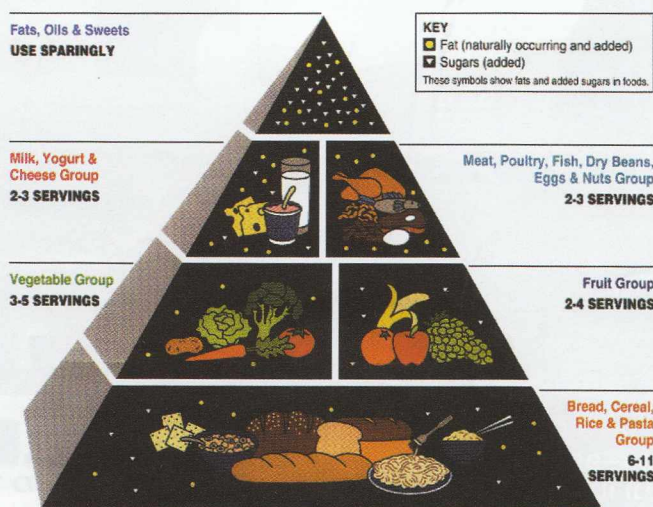
בניגוד למקובל בציבור, לא כל שומן החלב הוא שומן רווי. כ-1/3 מסך השומן בחלב הוא בלתי-רווי כאשר רוב השומן הבלתי-רווי הוא חד בלתי-רווי והוא דומה בתכונותיו לשמן הזית. מתוך השומן הרווי - 21% הן חומצות שומן קצרות מ-14 פחמנים והן מתעכלות במהירות ומהוות מקור אנרגיה זמין שאינו גורם להשמנה והן ידועות כ-MCT (Medium Chain Tridlycerides).

כמות הכולסטרול בחלב מלא היא נמוכה. כ-130 מ"ג בליטר, כמות השקולה לחצי ביצה. שומן החלב מכיל גם כמות קטנה של חומצות אומגה-3 שהן תוסף מזון פופולרי.

#### תכונות בריאותיות נוספות:

##### סידן ואוסטאופורוזיס:

מוצרי חלב כמקור לסידן זמין. אמנם חלב מלא מכיל "רק" 100 מ"ג סידן בליטר, אבל גבינות ובמיוחד גבינות קשות מכילות כמות סידן גבוהה. לדוגמה - "טל העמק לייט" מכילה 1,000 מ"ג סידן ב-100 גרם (=4 פרוסות)



איור 2. פירמידת המזון הישנה

בדיאטה. ומידת המזון הישנה ביססה את התזונה על פחמימות לסוגיהן כאשר השומנים השונים (ללא הבדל בין הרוויים ללא רוויים) מוקמו בקדוד.

כחלוף דור, התברר שאכן צריכת השומן ירדה מ-42% ל-34% מסך הקלוריות וצריכת הפחמימות עלתה כמעט ל-60% מסך הקלוריות היומי. ילדים שבעבר שתו חלב, עברו לשתיית "קוקה-קולה" ומשקאות מוגזים, ממותקים בסירופ שמופק מעמילן תירס ועשיר בפרקטוז שהיא אתרונגית יותר מסוכר.

והתוצאה: הייתה ירידה מינימלית של רמת הכולסטרול בפלסמה (כ-10% לכל היותר). שלוותה בירידה של 16% בתחלואת הלב, אך נרשמה במקביל עלייה משמעותית במשקל הגוף, עלייה בהשמנה בשיעור 74% עד שלפני 4 שנים הוכרזה ההשמנה בארה"ב כאפידמיה, חלה עלייה של כ-30% בתחלואה בסוכרת מטיפוס 2, ואפילו הופיעה תחלואת סוכרת מטיפוס 2 גם במתבגרים. בעשור האחרון עלתה תחלואת הלב וכלי הדם ב-8% בגלל ההשמנה וסיבוכיה.

במחקרים קליניים נרחבים התבררו התופעות הבאות:

1. המקור העיקרי לכולסטרול הוא ייצור עצמי בכבד ולא ספיגה מהמזון. הימנעות מכולסטרול ושומן רווי בתזונה תביא לירידה של עד 15% ברמת הכולסטרול בדם, ירידה מקבילה של כל מרכיבי הכולסטרול, ולא רק הליפופרוטאין עם הצפיפות הנמוכה שהוא המרכיב האתרונגי (יוצר הטרשת).

2. התבססות על שומן צמחי מוקשה כתחליף לשומן מן החי ובמיוחד כתחליף לחמאה, גרמה לצריכה מוגברת של trans fats שגורמים לעלייה ב-LDL ולירידה ב-HDL.

3. פותחו תרופות מקבוצת הסטטינים שמורידות את רמת הכולסטרול ובמיוחד ה-LDL עד ליותר מ-50% מהרמה ההתחלתית ללא שינוי קיצוני בתזונה.

4. ב-5 שנים האחרונות חלה "מהפכה עממית" בהתייחסות