

חלב - דל שומן ?

פרופ' רפי קראסו

כולם יודעים שהשומן במוצרי החלב הוא שומן רווי ולכן יש להימנע מחמו ע"י צריכה של מוצרי חלב דלי שומן. כמה זה דל שומן? 20%? 10%? 5%? 0%? היסטורית השומן הביאה לידי מוצרים של 0% שומן בחלב ובא לציון גואל. עכשיו אין בעיה אפשר לאכול בלי לחשוש.

נוכחות של ויטמין D וכן מעט שומן כדי שייספג בגוף. אז מה קורה בגבינות 0% ויטמין A - לא נספג ויוצא ממערכת העיכול. ויטמין D - לא נספג והולך בדרכו של A. הסיידן מחפש את D והולך גם הוא לדרכו האחרונה. אז במקום גבינות 0% עדיף להוריד טיח מהקיר לערבב עם מים מינרלים. יש אומרים שזה גם יותר טעים. ■

בתזונה הטבעית הקלאסית, כל מוצר מתחת ל-10% שומן נחשב לדל שומן. אבל, במקום לסמוך על הרפואה הטבעית, או לחלופין על ההיסטוריה של השואפים לרזות, נלך למקור ונבדוק מה קורה שם. המקור של החלב הוא הפרה או חלב אם. נבדוק מהו אחוז השומן בשני סוגי החלב האלו. למרבה ההפתעה מתברר כי בשני סוגי החלב ישנה כמות זהה של שומן והיא 3.8%. ומה זה אומר? בתור התחלה זה אומר שהטבע מספק לנו 3.8% שומן, גם בחלב אם וגם בחלב פרה. אם נצא מההנחה שהטבע אינו טועה והשומן חיוני לתינוק, הרי הוא גם חיוני למבוגר, כי ההבדל בין תינוק למבוגר הוא בצורך לגדול ולשם כך ישנם החלבונים בחלב ולא השומן. ובאמת, כמות החלבון בחלב פרה גדולה פי 3 מאשר בחלב אם, כי העגל צריך לגדול בקצב גבוה ובזמן קצר. אז בעצם למה יש 3.8% שומן? בחלב יש ויטמין A וכן ויטמין D אשר נקלטים בגוף רק בנוכחות של שומן. ה-3.8% שומן היא הכמות האופטימלית של שומן, כדי להביא לקליטת הויטמינים. לכן גם כל מוצרי החלב שהם סביב ה-4% שומן הם הטובים ביותר: גבינה 5%, חלב 3%, יוגורט 3% וכו'. הסיידן שנמצא בחלב דורש

