



אברהם הברון - קיבוץ בארי, רפת הנגב
havron@beeri.org.il

בשבח החלב המלא

עם כל הכבוד לתעשיית החלב המציעה לנו מעדנים ותעלולים חדשניים מדי יום - תנו כבוד גם לחלב המלא שכשמו כן הוא - מלא בדברים טובים: המזון המושלם שייצר הטבע!

(ומהווה חלק נכבד מהמחיר האנוגטי שבייצור החלב...). לאחרונה למדו בתעשיות החלב להפיק רכיבים נוספים בעלי ערך רב ממי הגבינה - שהזונו עד כה לבעלי חיים או שהוזרמו לביוב - בהם חלבונים מסיסים המשמשים כתוספי מזון לתינוקות, לספורטאים ולתוצרי מאפה יוקרתיים. והרי כל אלה היו מצויים מלכתחילה בחלב המלא...

עם כל הכבוד לתעשיית החלב המציעה לנו מעדנים ותעלולים חדשניים מדי יום - תנו כבוד גם לחלב המלא שכשמו כן הוא - מלא בדברים טובים: המזון המושלם שייצר הטבע!



מצילומי מועצת החלב

החלב הוא ההמצאה הגדולה של מחלקת היונקים. ההנקה לאחר הלידה מאפשרת השקעה נוספת בצאצאים ואת הכשרתם לחיים עצמאיים בלווי ההורים. לשם כך, מכיל החלב את כל צרכיו התזונתיים של היילוד, מותאמים לכל מין ומין. אין דומה חלב הלווייתנים (כן, הם יונקים!) לחלב העז, הפרה או האדם. במהלך ביות בעלי החיים לצרכיו, למד האדם להשתלט גם על חלב בהמותיו כמשאב וכמקור מזון לעצמו. כמקור מזון בלבדי ליונק הצעיר, מכיל חלב האם את כל הדרוש לבניין גופו ולפעילותו, כלומר, את כל אבות המזון, העיקריים והמשניים. ולענייננו - חלבונים, שומנים, פחמימות, ויטמינים ומינרלים ושאר יסודות קורט למיניהם. ניצול החלב לצרכי האדם כלל, קודם כל, את שימורו על ידי החמצה בדרך כלל (לבן, יוגורט ודומיהם), תוך שמירת כל ערכיו התזונתיים. רק לאחר מכן, החלו להפרידו למרכיביו הנ"ל, ולהפיק את מאות המוצרים שתעשיית החלב ממלאת בהם את מדפי המרכולים בימינו.

מטבעו של תהליך הפרדה שמוותרים על משהו, ובכך נעסוק הפעם: ראשית, הפרדת השמנת. משיקולי דיאטה כגון קלוריות, שומן רווי והשמנה. פותחו סוגי חלב דלי - או חסרי שומן ותוצרים שנגזרו מהם. רופאים ודיאטנים אף ממליצים עליהם. אלא

שבתוך כך, התפשרו לא רק על הטעם, אלא גם ויתרו על הוויטמינים החשובים, מסיסי השומן, כגון הוויטמינים A, D, E ו-K. בייצור הגבינות לוכדים אמנם את מרבית המרכיבים החשובים, החלבון והשומן, אך מוותרים על חלק מהמסיסים במים: בהם ויטמין C, הוויטמינים מקבוצת B, וכן סידן, זרחן ועוד מינרלים שהחלב נתברך בהם, וכמובן על סוכר החלב.

מרכיב אחרון זה הנו, אמנם בעייתי, לגבי חלק מהאוכלוסייה שאינה מעכלת אותו, אך הנו בכל זאת חלק מהחלב כמזון, כאמור לעיל,



מתקן ציבורי לחלב בדנמרק

