



# חלב זה בריא בעצם כתבה העושה סדר בנושא בריאות החלב, כמה, למה ומתי

## ואיך הכל קשור לבריחת סידן ועצמות חזקות?

האם הידעתם? שהעצמות בגופינו נבנות בתקופת הילדות שלנו, בגיל צעיר הן מגיעות לפוטנציאל המקסימלי שלהן וזו הסיבה שלא מעט מאנשי הרפואה רואים באוסטאופורוזיס (בריחת עצם) סוג של מחלת ילדות. תקופת הילדות הינה הזדמנות חד פעמית לאפשר לגוף שלנו להגיע למיצוי פוטנציאל הגדילה שלו ולבנות גוף בריא ועצמות חזקות שישמשו אותו לשנים טובות וארוכות. כאשר בניית העצם המסיבית מתרחשת בגיל הילדות וההתבגרות, עד שהיא מגיעה לשיא בשנות הבגרות המוקדמת, בגיל 22-30. מרבית הסידן (מעל 90%) נאגר בעצם עד גיל 22-18! כלומר בתקופת הילדות, נבנות העצמות שישמשו את הגוף לאורך כל החיים. עצם שנבנית על בסיס דל סידן, היא עצם חלולה ושבירה שלא תצליח לשקם עצמה במלואה בשנים שיבואו. בעתיד המחלה תבוא לידי ביטוי באיבוד מסת עצם שתבוא כתוצאה מפגיעה בשלד, בירידת רמת המינרלים שבתוכה, בהופעת שברים ומכאבי עצמות הנובעים מדלדול העצם. בנוסף, תזונה דלה בסידן עלולה לגרום להפרעות בקצב הלב, להפרעות בשינה, להתכווצויות שרירים לא רצוניות ולפגיעה בבריאות השן.

בניית העצם המסיבית מתרחשת בגיל הילדות וההתבגרות, עד שהיא מגיעה לשיא בשנות הבגרות המוקדמת, בגיל 22-30. מרבית הסידן (מעל 90%) נאגר בעצם עד גיל 22-18!

## בוקר טוב גב' כהן, עכשיו נזכרת?

לא מעט אנשים מתחילים להתייחס לבריאות העצם שלהם בעשור החמישי או השישי לחייהם כאשר הם מתחילים לחשוש לבריאותם או ברגע שמופיע שבר. לפי מחקרים אחרונים כל אישה שלישית בגילאים אלו, תחלה באוסטאופורוזיס (בריחת עצם) במהלך חייה. ההתייחסות לבריאות העצם חייבת להתחיל הרבה קודם, בגיל הילדות, בו חלון ההזדמנויות עדיין פתוח וניתן באמצעות תזונה והרגלי חיים בריאים להשפיע על מבנה העצם ועל העתיד הבריאותי שלנו. כמובן שבגיל הזה הדאגה לכך היא באחריות ההורים. גיל הוא לא רק מספר, מגיל 35 לערך, קצב פירוק העצם עולה על קצב בנייתה, ועלול להתחיל תהליך של ירידת מסת עצם. מגיל 50 לערך, סביב השינויים ההורמונליים והפסקת המחזור החודשי, מתקיים תהליך מואץ של ירידת מסת עצם שמתמתן עם התאזנות רמת ההורמונים בגוף בסוף גיל המעבר.

## אז מה הם הגורמים המשפיעים על מסת העצם?

1. אכילת מזון עשיר בסידן
  2. נטייה גנטית
  3. פעילות גופנית
  4. רמה תקינה של הורמונים
- ביכולתנו להשפיע על העתיד הבריאותי שלנו תוך התייחסות לשניים מתוך ארבעת הגורמים הבאים: אכילת מזון עשיר

הכתבה פורסמה באתר מועצת החלב





אוקסלית המפריעה לספיגת הסיידן. בפירות יבשים ישנה כמות גבוהה יותר של סיידן: תאנים יבשות, משמשים, שזיפים וצימוקים מיובשים.

**אז איך עושים את זה נכון?**

- הנה מספר טיפים לדרך בה תוכלו לשלב מוצרי חלב בתפריט המשפחתי:
1. הקפידו על ארוחת בוקר מזינה, המשלבת מוצרי חלב – זאת כדי לאפשר זמינות גבוהה של סיידן, חלבון ואנרגיה להתחלת היום לדוגמא: דגני בוקר עם חלב, פרוסת לחם מרוחה בגבינה.
  2. מומלץ להקפיד על ארוחות ביניים מזינות. לדוגמא: ארוחת 16:00 תכלול יוגורט עם פרוסת של פרי אהוב.
  3. מומלץ להכין יומן סיידן, לתלות על המקרר וכל ילד/בוגר יציין כמה מנות סיידן אכל באותו יום.
  4. מומלץ לשתף את הילדים בהכנת הארוחה, כשהילדים מעורבים קיימת היענות גבוהה יותר ותופעות של אכילה בעייתית פוחתות.
  5. חשוב להקפיד על שעות ארוחה קבועות, לייצר מסורת של ישיבה של כל בני הבית סביב שולחן האוכל ללא הפרעות (פלאפונים, צפייה בטלוויזיה וכדומה)
  6. מומלץ להכין תפריט שבועי ולהיעזר בילדים – זה חוסך זמן, קניות מיותרות ונותן לילדים תחושת שותפות (וכאמור תחושת שותפות מגבירה הענות)

▲ בהצלחה! חלב זה בריא, בעצם...

בסיידן והקפדה על פעילות גופנית. הסיידן הוא הבסיס החיוני והחשוב ביותר לבניית עצמות והוא זה הקובע את חוזקן, גופנו אינו יודע לייצר מינרל זה ולכן חשוב שהתזונה שלנו תהיה עשירה בו. חלב עשיר בסיידן זה בריא? כן, מקור חשוב לסיידן הינם מוצרי החלב, הם מהווים את מקור הסיידן הזמין ובעל הספיגה טובה ביותר בגוף. לאספקה גבוהה אף יותר של סיידן, מומלץ לאכול מוצרים מועשרים בסיידן (חלב מועשר בסיידן וגבינות מועשרות בסיידן) בנוסף לסיידן, מספקים מוצרי החלב מרכיבי תזונה נוספים החיוניים לבריאות כמו חלבון איכותי, ויטמינים מקבוצת B, ויטמין A, ויטמין D, ואשלגן.

**אז איך נדע איזה מוצר חלב עשיר בסיידן?**

כדי לדעת אלו מוצרים עשירים בחלב מומלץ להשוות בין תוויות המזון של מוצרים דומים ולבחור כמובן את המוצר שיספק את כמות הסיידן הגבוהה ביותר.

**אילו מקורות נוספים מספקים לנו סיידן?**

רוב הקטניות מכילות סיידן: עדשים, חומוס, פול, שעועית יבשה, אפונה יבשה, סויה וטופו. חשוב לדעת שספיגת הסיידן מקטניות קשה יותר מספיגת הסיידן ממוצרי החלב. הירקות העשירים בסיידן הינם שעועית ירוקה, כרובית, ברוקולי, במיה, כרוב וכרוב סיני. ספיגת הסיידן מירקות גם היא נמוכה, בשל הימצאות סיבים וחומצה אוקסלית המפריעים לספיגה. הוספת ויטמין C מסייעת לספיגה. בפירות טריים מצויה כמות נמוכה של סיידן, אולם הם יכולים להוות מקור טוב לאספקת ויטמין C המשפר את ספיגת הסיידן בסמוך לארוחה. מומלץ להימנע מפירות יער וענבים אדומים העשירים בחומצה

מוצרי קולוסטרם LA-BELLE נמכרים בקנדה, ארה"ב, ישראל, ברזיל, מקסיקו, יפן, סין, ניו זילנד, שבדיה, הולנד ועוד

לפרטים נוספים [indi.vet.ltd@gmail.com](mailto:indi.vet.ltd@gmail.com)

מיוצר בארה"ב מאז 1984 ע"י חברת LA-BELLE. מקולוסטרם ראשון בלבד.

ניתן להשיג אצל הרמן שיווק, רונן שיווק, כרמיווט, אשל שירותים וטרינרים, רם ציוד לבעלי חיים ומפיצים נוספים