

הטענות בעד צריכת חלב דל-שומן נחלשות

התאמה לשוק החלב
הישראלי - שרית עטייה
תזונאית מועצת החלב

במשך שנים נאמר לנו כי מוצרי חלב דלי-שומן עדיפים ממוצרי חלב מלא. אפילו הנחיות התזונה עבור הציבור האמריקאי מעודדות הימנעות מחלב מלא. בארוחות צהרים שבבתי ספר מספקות רק מוצרי חלב דל-שומן וכלל לא מספקות מוצרי חלב מלא (וכן מאשרות משקה שוקו דל-שומן עם תוספי הסוכר). מחקרים שנערכים על אוכלוסיות גדולות אשר בודקים את הקשרים האפשריים בין צריכת חלב מלא, משקל וסיכונים לתחלואה מתחילים להטיל ספקות בעצה זו. מחקר מעניין שפורסם במגזין Time Health של העיתון החשוב

- New York Times

במחקר שפורסם בכתב העת Circulation, ד"ר דאריוש מוצפריאן (Dr. Dariush Mozaffarian) ועמיתיו ניתחו דם של 3,333 מבוגרים אשר השתתפו במחקר המשך של מחקר בריאות האחיות על אנשי המקצוע בתחום הבריאות אשר נערך במשך תקופה העולה על 15 שנים. הם מצאו כי לאנשים בעלי רמות גבוהות בדם של שלושה תוצרי לוואי של חלב מלא היה, בממוצע, סיכון הנמוך ב-46% לפתח סכרת במהלך תקופת המחקר מאשר אלו עם רמות נמוכות. "לדעתי, ממצאים אלו, יחד עם ממצאים ממחקרים אחרים קוראים לשינוי במדיניות ההמלצה על מוצרים דלי-שומן בלבד" אומר מוצפריאן. "אין מספיק ראיות מדעיות כי אנשים שצורכים מוצרי חלב דל-שומן מצבם עדיף על אלו שצורכים מוצרי חלב מלא". היות ומוצרים דלי-שומן מכילים פחות קלוריות, מומחים רבים הניחו כי הימנעות מהם תפחית





יש להנחות אנשים לאכול מגוון של מוצרי חלב ולבטל את ההמלצות בדבר תכולת השומן

אין ראיות מדעיות כי אנשים שצורכים מוצרי חלב דל-שומן מצבם עדיף על אלו שצורכים מוצרי חלב מלא

פחמימות, שהגוף מעבד לסוכרים – ואז לשומן גוף. "זוהי רק פיסת ראייה נוספת המראה כי אנחנו באמת צריכים להפסיק להמליץ על האוכל שלנו בהתבסס על תאוריות על חומר מזין בודד באוכל", אומר מוצפריאן. "זה קריטי כיום להבין שמדובר באוכל כמכלול, ולא על חומרים מזינים נפרדים".

מוצרי חלב וסכרת

ההסבר איך שומן מלא עוזר להפחית את הסיכון לסכרת ומשתתף בוויסות רמות האינסולין והגלוקוז עדיין לא ברור במלואו וכנראה מושפע ממספר גורמים, ההסבר הבסיסי ביותר, אנשים אשר אוכלים יותר מוצרי חלב עם רמות שומן גבוהות יהיו בעלי מספיק קלוריות וכך יהיו בעלי תחושת שובע שתימנע מהם לצרוך קלוריות נוספות ממאכלים סוכריים. כמו כן, יתכן כי השומנים במוצרי החלב משפיעים באופן ישיר על התאים, משפיעים על הכבד והשרירים בכדי לשפר את היכולת שלהם לפרק סוכרים מן המזון. וכמובן, קיימת האפשרות כי כאשר מדובר במוצרי חלב עם רמות שומן גבוהות יחסית, כגון גבינה, אשר הינה מותססת, יכול שהחיידקים פועלים על מנת לשפר את תגובת האינסולין ומפחיתים את הסיכון לסכרת גם כן.

מוצפריאן אינו תומך בהקצנה של הממצאים ובצריכת כמויות גבוהות של מוצרי חלב עתירי שומן, אלא בצריכת מאוזנת ומתונה.. יש לערוך מחקרים נוספים על מנת שההנחיות התזונתיות יחלו להמליץ על מוצרי חלב מלא בכדי לשפר את רמת הבריאות. לדבריו. "בהיעדר כל ראיה המעידה על עליונות ההשפעות של מוצרי חלב דל-שומן, וראיות חלקיות כי למוצרי חלב דל-שומן יכולה להיות השפעה עדיפה על הסיכון לסכרת, למה אנחנו ממליצים על מוצרי חלב דלי-שומן בלבד? אנחנו צריכים להגיד לאנשים לאכול מגוון של מוצרי חלב ולבטל את ההמלצות בדבר תכולת השומן". ▲

את הסיכון לסכרת. לעומת זאת, מחקרים מצאו כי כאשר אנשים מפחיתים את כמות השומן שהם צורכים, הם נוטים להחליף אותו בסוכרים או פחמימות, שלשניהם עלולות להיות השפעות אף יותר גרועות על אינסולין והסיכון לסכרת. במחקר הנוכחי מוצפריאן עשה התאמות עבור התפקיד שמשחק המשקל, וגילה כי הקשר בין הכמות הנצרכת של מוצרי חלב מלא והסיכון הנמוך לחלות במחלת הסכרת נשאר חזק וזאת ללא תלות בעלייה במשקל.

החלב ומוצריו בתזונה בריאה

למעשה, במחקר נפרד שפורסם בכתב העת *American Journal of Nutrition*, קבוצה אחרת ניתחה את ההשפעות של מוצרי חלב דל-שומן וחלב מלא על השמנת יתר ומצאו כי מבין 18,438 נשים שהשתתפו במחקר (*Women's Health Study*), אלו שצרכו הכי הרבה מוצרי חלב מלא הפחיתו את הסיכון שלהן להשמנה או להשמנת יתר ב-8%. תוכן איחוד ממצאים של המחקרים האחרונים מראה כי גם כי למוצרי חלב מלא יש מקום בדיאטה בריאה וגם כי ההתמקדות ברכיב תזונה אחד בלבד (כמו כמות שומן) בדיאטה עלולה להיות בעלת השלכות שליליות. כאשר ההנחיות התזונתיות החלו לעודד אנשים להפחית את כמות השומן שהם צרכו הרעיון היה להפחית את כמות הכולסטרול והשומנים הלא בריאים בגוף. אך על ידי התמקדות רק בהוצאת השומן, המומחים לא לקחו בחשבון כי אנשים יפצו על השומן החסר באמצעות העמסת