

חשיבות החלב ומוצריו

ככול שאנחנו מתבגרים

שרית עטיה | דיאטנית קלינית | מועצת החלב

אך לפני לא הרבה שנים תוחלת החיים עמדה על 39 שנים, כיום תוחלת החיים בישראל עומדת על כ-80 שנים. מחקרים לימדו על חשיבות צריכת חלבון בגיל מבוגר. החלב ומוצריו, חלק מהפיתרון •

העולם המודרני הביא איתו התקדמות במדע הרפואה (חיסונים, אנטיביוטיקה, טכנולוגיות מצילות חיים) ובמדע התזונה (מחקרים פורצי דרך על חשיבות התזונה במניעת מחלות) אנו נהנים גם משיפור ברמת ההיגיינה (שירותים בבית, חיטוי, השמדת חיידקים ומזיקים) שיפור ברמת החיים (תנאי דיור, מים זורמים) הרגלי חיים טובים (פעילות גופנית, הפסקת עישון). המון דברים טובים לאדם ולבריאות. אך בד בבד אנחנו גם מתמודדים עם מחלות של הגיל המבוגר. מחלות שפעם לא זכינו להגיע לגיל שהן מופיעות, היום אנו נאלצים להתמודד איתן.

איבוד מסת שריר

סרקופניה (ביונית: סרקו - בשר, פניה - איבוד) היא תופעת איבוד מסת שריר בגיל מבוגר, שהולכת וצוברת תאוצה בשנים האחרונות עקב העלייה בתוחלת החיים. היא שכיחה בקרב מבוגרים וגורמת לירידה בתפקוד, קשיים בהליכה, שברים בעצם הירך ועלייה בכמות הנפילות ואף לנכות. אורח חיים בריא הכולל תזונה מאוזנת, אינו יכול לעצור את תהליך ההזדקנות, אך הוא יכול למלא תפקיד מרכזי בשמירה על איכות החיים על העצמאות על המשך חיים פעילים. מחקרים מראים כי תזונה נכונה המכילה כמות מספקת של חלבון איכותי- מפחיתה את את הסיכון לסבול מסרקופניה.

כמה מילים על סרקופניה

אובדן מסת שריר בתהליך ההזדקנות הוא בלתי נמנע, החל מהעשור הרביעי לחיים אנחנו מאבדים שריר, זה קורה לכולם. אבל לא כולם מגיעים לסרקופניה מצב שבו אובדן של מסת שריר קשורה לירידה בתפקוד. בשלב הראשון מורגשת ירידה ביכולת התפקודית קושי בהליכה או בעלייה מדרגות ובשלב מתקדם לעלייה בשכיחות הנפילות ושברים בעצם הירך, ואף לנכות. מחקרים מצאו קשר ישיר בין גודל מסת השרירים לבין

לצריכה של מוצרי חלב יכולים להיות יתרונות בריאותיים מגוונים, ביניהם: מניעת איבוד מסת העצם, הפחתת הסיכון לאוסטיאופורוזיס, שמירה על משקל גוף תקין, מניעה וטיפול ביתר לחץ דם, מניעת התסמונת המטבולית, מניעת סוכרת מסוג 2, מחלות לב וכלי דם כמו גם מניעת סרטן המעי הגס

היכולת התפקודית. אנשים בעלי מסת שרירים גדולה יותר תיפקדו בצורה טובה יותר, ומצב בריאותם היה טוב יותר.

איך אפשר להמנע מסרקופניה? האם זה פשוט?

לא במפתיע, ההנחיות התזונתיות למניעת סרקופניה מדברות על צריכת חלבון מספקת, כחלק מדיאטה מאוזנת ופעילות גופנית מתאימה (בדגש על אימוני כח).

מהו החלבון והיכן אפשר למצוא אותו?

החלבון, הוא רכיב חיוני בתפריט בריא ומאוזן ויש לו תפקיד מפתח בבריאותנו.

בין תפקידיו הרבים בגוף החלבון הוא גם אבן הבניין לכל רקמות הגוף: השרירים, המוח, מערכת העצבים, השלד, האיברים הפנימיים, כלי הדם, תאי הדם, העור, השערות והציפורניים.

כל החלבונים מורכבים מיחידות קטנות יותר, הנקראות חומצות אמינו. בני האדם מסוגלים לייצר בעצמם את רוב חומצות האמינו. את 9 הסוגים של חומצות האמינו שבני האדם אינם יכולים לייצר בעצמם הם חייבים לקבל מהמזון. חומצות אלו נקראות חומצות אמינו חיוניות. חלבון מלא הוא חלבון המספק לגוף את כל חומצות האמינו הדרושות לו, כולל 9 חומצות האמינו שבני האדם אינם מסוגלים לייצר לבד. חלבונים מן החי (בשר, עוף, דגים, מוצרי חלב, ביצים) מכילים חלבון מלא. רוב מקורות החלבון מן הצומח אינם מכילים את כל חומצות האמינו החיוניות, למעט יוצאת דופן אחת מן הצומח, המכילה חלבון מלא: הסויה! ניתן לקבל חלבון מלא מאכילת חלבונים מן הצומח, אם מקפידים על שילוב של דגנים עם קטניות.

כמה רקמת שריר אנחנו מאבדים?

מהתבוננות בספורטאי צמרת אנו למדים כי עם ההזדקנות הם חווים ירידה בביצועים בדר"כ סביב העשור השלישי או הרביעי לחיים.

כמה בדיוק אנחנו מאבדים ובאיזה קצב? התשובה לא חד משמעית וברורה.

ללא אימון גופני אנו מאבדים בממוצע כ-1% מהמסה השרירית שלנו כל שנה. משמע עד גיל 80 נאבד כ-40% ממסת השריר שלנו.

אך זכרו לא כל איבוד שריר הוא סרקופניה. הסרקופניה מוגדרת כמצב שבו אובדן של מסת שריר קשורה לירידה בתפקוד.

רקמת השריר היא רקמה דינמית ובעלת מאגרים גדולים. בהתחלה קשה מאוד לשים לב להבדלים וכמובן ההשפעה על התיפקוד קטנה. אך עם השנים האובדן מתחיל להשפיע על התפקוד והיכולת הפיזית. בסביבות גיל 60 שיעור אנחנו מתחילים להרגיש את השפעת האובדן על היכולת פיזית.

למה אנחנו מאבדים רקמת שריר?

אומנם פעילות גופנית ותזונה ממלאים תפקידים חשובים בתחזוקת שרירים אבל הם אינם יכולים לעצור את תהליך ההזדקנות. באופן טבעי מתקיימים תהליכים פיסולוגיים המביאים לירידה במסת שריר ובכח:

1. אובדן תאי עצב במערכת העצבים שמופקדים על השימוש בשרירים. סיבי שריר המקנים כוח ומסה, הופכים לקטנים יותר ושומן חודר למסת השריר.
2. שינויים הורמונליים המביאים לאובדן שריר. אצל גברים ישנה ירידה ברמת הטסטוסטרון, אצל נשים ירידה ברמת האסטרוגן.

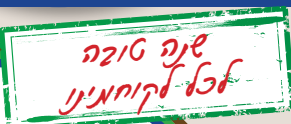
טריון

מייצב זבל טבעי,
קל ונוח לשימוש
ולטיפול בעיסת זבל
בעלי חיים.



שימוש:

1. הפחתת פליטת גזים ומניעת ריחות.
2. ייצוב תכולת בור הזבל לעיסה אחידה, הומוגנית ונוחה לטיפול ללא משקעים וקרומים.
3. שימור חומרים מזינים לצמחים בזבל.



אינדי-וטי
INDI-VET
050-8221718
www.indi-vet.com
indi.vet.ltd@gmail.com

ריח: טריון מייצב את ייצור האמוניה (NH3) בזבל בעלי החיים וכתוצאה מכך מפחית את הריח בזמן הטיפול בזבל, הובלתו ופיזורו בשדה. הריח פוחת באופן ניכר, אף אל מתחת לסף הרגישות. טריון מונע יצירה ושחרור של גזים - מימן גופרתי (H2S), CO2 ותאן (CH4). טריון מפחית סיכונים בריאותיים לצוות העובדים ולבעלי החיים.

שימור חומרים מזינים לצמחים: העיכוב של ייצור האמוניה וגזים נוספים תוך ייצוב של מרכיבי הגזים בזבל, אינו מאפשר לחומרי הזנה בעלי ערך לצמחים להתנדף ולהעלם. התוצאה היא שתכולת חומרי הזנה לצמחים בזבל בעלי החיים גבוהה בהרבה בדישון, דבר המתבטא בתנובת השדות. בנוסף, טריון מייצב פוספט ומונע את לכידתו בקרקע תוך שמירה על הפוספט זמין לשימוש הצמחים.

שמירת הזבל הנוזלי: טריון שומר על תמיסת הזבל אחידה ובפאזה נוזלית. טריון ממס את הקרומים שנוצרים על בורות זבל ולגונות ואת המשקעים שבתחתיתם. טריון מאפשר טיפול פשוט וקל לתקופות ארוכות, התהליך אינו מצריך שימוש בערבול או בכל ציוד מכני אחר. טריון מאפשר שאיבה של הבור בקלות ללא צורך במיצוק.



3. שינויים בכלי דם. ירידה בתפקוד כלי דם המשפיעה על אספקת הדם וחומרים מזינים לשרירים.

כמה חלבון צריך לאכול ביום?

עם גיל יכולת הגוף לנצל חלבון לבניית שרירים ותיחזוקם יורדת. ויש סימן שאלה בספרות המדעית האם אכן ההמלצה המקובלת היום לצרוך 0.8 גרם חלבון לכל ק"ג גוף מספיקה. מחקרים וניירות עמדה מהשנים האחרונות מציעים צריכת חלבון בין 1.6-1 גרם לק"ג משקל גוף. כדי לשמור ולבנות מסת שריר, וכן על מנת להבטיח כמות מספקת של חומצות אמינו חיוניות.

כמו כן ההמלצה היא צריכה של 25 ל-30 גרם חלבון בכל ארוחה לאנשים מבוגרים. ניתן להגיע לרמה זו על ידי צריכת מזון עשיר הכולל חלבונים, כמו בשר רזה, עוף, דגים, ביצים, מוצרי חלב, קטניות בכל ארוחה.

אז מה השורה התחתונה?

נכון לעכשיו אין תרופה לסרקופניה למרות שהמחקר בתחום משגשג וחוקרים רבים מנסים לגלות טיפולים יעילים ובטוחים. אורח חיים בריא הכולל תזונה מאוזנת, אינו יכול לעצור את תהליך ההזדקנות, אך הוא יכול למלא תפקיד מרכזי בשמירה על איכות החיים על העצמאות על המשך חיים פעילים. מחקרים מראים כי תזונה נכונה המכילה כמות מספקת של חלבון איכותי – מפחיתה את את הסיכון לסבול מסרקופניה.

דיאטה מאוזנת המכילה כמות נאותה של חלבון בשילוב עם פעילות גופנית הם הכלים הטובים ביותר שיש לנו כדי להילחם באובדן מסת שריר.

מה עוד חשוב לדעת על התזונה בגיל המבוגר?

עם העלייה בגיל, חלה ירידה יחסית בדרישות הגוף לאנרגיה (קלוריות), אולם הצורך בחלבונים וברכיבי תזונה חיוניים אחרים איננו משתנה באופן ניכר. על כן חשוב מאוד לבחור במזונות שהם עשירים ברכיבי תזונה מזינים כמו: סידן, אבץ, ויטמין B12 וברזל.

מוצרי חלב נחשבים כמזונות עם צפיפות תזונתית גבוהה בזכות יותר מעשרה רכיבים תזונתיים שהם מספקים באופן טבעי, ביניהם: חלבון איכותי סידן, אשלגן, מגנזיום, אבץ, זרחן, ויטמין A וויטמינים מקבוצה B. לצריכה של מוצרי חלב יכולים להיות יתרונות בריאותיים מגוונים, ביניהם: מניעת איבוד מסת העצם, הפחתת הסיכון לאוסטיאופורוזיס, שמירה על משקל גוף תקין, מניעה וטיפול ביתר לחץ דם, מניעת התסמונת המטבולית, מניעת סוכרת מסוג 2, מחלות לב וכלי דם כמו גם מניעת סרטן המעי הגס. צריכה מספקת של חלבון איכותי חשובה למניעת איבוד שריר (סרקופניה). חלב ומוצריו הינם ספק חשוב של חלבון מלא ואיכותי.

ממחקרים חדשים עולה כי לחלבון תפקיד חשוב בבריאות העצם: כאשר צריכת הסידן מתאימה, צריכת חלבונים קשורה לצפיפות גבוהה יותר של מינרלים בעצם ולסיכון נמוך לשברים. צריכת חלבון מועילה לספיגת הסידן ולבריאות העצם, בעיקר בגיל המבוגר, מאחר ובגיל זה רוב האנשים צורכים מעט חלבונים ביחס למשקל גופם ונמצאים בסיכון מוגבר לשברים. ▲

תכולת חלבון במזונות

קבוצת מזון	סוג המזון	כמות חלבון בגרם
ביצים	ביצה מס 2	7
מוצרי חלב	125 גרם גבינה לבנה 3% שומן (1/2 קופסא)	12
	125 גרם גבינה לבנה 5% שומן (1/2 קופסא)	10
	125 גרם גבינה לבנה 9% שומן (1/2 קופסא)	11
	125 גרם קוטג 3% שומן (1/2 קופסא)	12
	125 גרם קוטג 5% שומן (1/2 קופסא)	14
	גבינה מלוחה קשה 30 גרם	5
	גבינה צהובה לייט 5% שומן פרוסה 20 גרם	7
דגים	כוס חלב או שוקו 1%, 200 מ"ל	6
	יוגורט 200 מ"ל גביע	9
	טונה בשמן 50 גרם (חצי קופסא)	13
בשר	טונה במים 50 גרם (חצי קופסא)	12
	סרדין 50 גרם	11
	פילה דג 150 גרם	30
קטניות	100 גרם בשר בקר רזה	25
	100 גרם הודו	25
	100 גרם עוף (1/4 עוף)	25
קטניות	3/4 כוס אפונה יבשה	6
	מבושלת/גרגרית חומס, עדשים /שעועית	