

חלב. זה

**אחת ולתמיד:
האם חלב חיוני
לבריאותנו או שמא
הוא עלול להזיק לנו?**

לפרופ' מריון נסל, שנחשבת
לתזונאית הבכירה בעולם,
ואשר קנתה לה שם בינלאומי
של חוקרת אמיצה, שאינה מושפעת
מלחצים של חברות מסחריות,
יש תשובות נחרצות

נרמה שהוויכוח הזה לא יסתיים לעולם: חלב בריא או מזיק? לפי משרד הבריאות הישראלי, מומלץ לצרוך בכל יום שניים עד שלושה מוצרי חלב. לעומת זאת יש מומחים רבים שטוענים שמדובר בסוג של רעל. אז למי להאמין? לד"ר אריה אבני, כירורג וגסטרואנטרולוג, שכתב את הספר "שוטי החלב" בו הוא טוען שחלב פרה קוטל אנשים כמו סיגריות או לממליצים לצרוך חלב כדי לשמור על עצמות חזקות?

לפרופ' מריון נסל, לשעבר ראש הפקולטה לתזונה, מחקרי מזון ובריאות הציבור באוניברסיטת ניו יורק, שנחשבת לתזונאית הבכירה בעולם, יש תשובה נחרצת על השאלה.

בראיון מיוחד ל"לאשה", היא פוסקת בוויכוח העתיק הזה: "מוצרי חלב הם רק עוד סוג של מזון. אם אתם אוהבים את טעמם – אכלו מהם, ואם לא – אפשר להימנע. אנשים מנהלים ויכוחים שנמשכים שנים על הנושא הזה, אבל האמת היא שלא צריך לייחס לחלב כל כך הרבה חשיבות, לא לטוב ולא לרע".

טוב או רע?

● משרד הבריאות הישראלי, כמו האמריקאי, ממליץ לאוכלוסיה לצרוך בכל יום מוצרי חלב. האם אנו זקוקים ל-2-3 מנות חלב ביום כדי להיות בריאים?

פרופ' נסל: "מוצרי חלב הם לא אבות מזון נחוצים לאדם. הם מזון, כמו מוצרי מזון אחרים. העיקרון החשוב ביותר בתזונה בריאה הוא גיוון במוצרי מזון איכותיים ולא מעובדים. מוצרי חלב יכולים להיות חלק מהמגוון הזה, אבל הם יכולים גם לא להיות. מזונות אחרים יכריזו לים לספק את מרכיבי התזונה שמצויים במוצרי חלב".

● המתנגדים לחלב טוענים שהוא מיועד לעגלים ולא לבני אדם. מה דעתך על כך?

"כני אדם צורכים מוצרי חלב כבר יותר מאלף שנה. אני באופן אישי אוהבת מוצרי חלב".

● איזה מוצרי חלב את צורכת?

"אני אוהבת חלב בקפה שלי, אני אוהבת לאכול יוגורט, גבינה וגלידה. אני חושבת שגלידה היא אחת מהנאות החיים הגדולות ביותר. יהיה לי קשה מאוד לוותר על זה".

היא לא מפחדת

הגישה הישירה והפשוטה של פרופ' נסל לתזונה קנתה לה שם בינלאומי של תזונאית אמיצה שלא מושפעת מלחצים. היא לא קשורה בקשרי מסחר עם אף חברה והיא מספרת בגיחוך רב על ניסיונות של תאגידים המזון הגדולים להפחיד אותה ולאיים עליה בתביעות. פרופ' נסל עוסקת רבות בפוליטיקה של המזון. Why "Calories Count: From Science to Politics", ספרה

המשך <



פרופ' מריון נסל. "תאגידי המזון לא מפחידים אותי"

על תעשיית המזון:

"הציבור מבולבל בכל הקשור לתזונה. הסיבה לכך היא שגופים ממשלתיים אינם יכולים לפרסם ייעוץ תזונתי חד-משמעי, שמסביר מה לאכול ומה לא לאכול, בלי לפגוע בתעשיות רבות השפעה. יש המון גורמים שמרוויחים כסף מציבור מבולבל"

על היוגורטים:

"אני מאמינה שיש משהו באצידופולוס וברעיון שהחיידיקים הטובים מחליפים את הרעים במעי. אפילו אם הראיות המדעיות משכנעות פחות מהפרסומות, הרעיון לאכול יוגורט בשביל החיידיקים הוא טוב. אבל זכרו: יוגורט ממותק הוא קינוח ולא מאכל בריאות"



המשך

האחרון, שיצא לפני כחודש בארה"ב (ונכתב יחד עם פרופ' מולדן נשהיים, תזונאי בכיר מאוניברסיטת קורנל בניו יורק) עוסק בדיוק בשאלות הסבוכות האלו: עד כמה פוליטיקה משפיעה על המלצות התזונה שמוציאים משרדים ממשלתיים. עד כמה המידע שלנו על מה בריא ומה לא בריא מושפע מאינטרסים כלכליים ועוד.

"הציבור מבולבל בכל הקשור לתזונה", מסבירה פרופ' נסל, "וזה תופעה שאני נתקלת בה מדי יום במסגרת עבודתי בשלושים השנים האחרונות. אני נפגשת עם סטודנטים, אנשי חינוך, אנשי עסקים, פקידים ממשל, עיתונאים – כולם רוצים לדעת למה כל כך קשה לדעת מה בריא ומה לא בריא לאכול. הסיבה לכך היא שגופים ממשלתיים אינם יכולים לפרסם ייעוץ תזונתי חד-משמעי שמסביר מה לאכול ומה לא לאכול, בלי לפגוע בתעשיות רבות השפעה. יש המון גורמים שמרוויחים כסף מציבור מבולבל".

פרופ' נסל מדברת על כל מוצרי המזון שנחשפים ביום בריאים, אבל הם בעצם לא, כמו למשל חטיפי אנרגיה מעובדים או רגני בוקר עתירי סוכר. מאי כלים אלה נחשבים לבריאים בזכות הרגשת מרכיב בריא אחד בתוכם, כמו למשל סיבים תזונתיים. "בלבול הציבור מאפשר למזון התעשייתי לצמוח ולגדול, כי חברות מסחריות תמיד ימצאו מוחצה שימצא עדויות מדעיות ויתרונות תזונתיים למוצר שלו. בתעשיית המזון מקובל מאוד להוציא דברים מהקשרם, לכלול בג'אנק פוד רכיב אחד או שניים שטעון שמדובר במזון בריאות".

האם תזונה בריאה זה עניין כל כך מסובך? מביחינתה של פרופ' נסל אין דבר פשוט יותר. עובדה: אפשר לסכם את כל העניין בארבעה כללים (ראו מסגרת). "מה שמבלבל בתזונה הם הפרטים: אנחנו שומעים כל יום על כוכב תזונתי חדש. תשומת הלב שאנשים מקדישים לפרטים הקטנים מסיחה את הדעת מהעקרונות החשובים והבסיסיים בתזונה בריאה. אין טעם לשבור את הראש בשאלות כמו: האם המאכל הזה בריא יותר מהאחר. זה פשוט מיותר. אדם שפועל לפי ארבעת העקרונות הבסיסיים לא צריך להטריד את עצמו בענייני תזונה".

● המשמעות היא שילדים ומבוגרים יכולים

להימנע ממוצרי חלב ולהיות בריאים? "בוודאי. בלי שום ספק".

● כולנו יודעים שחלב מכיל כמות גבוהה של סידן. החלב מספק חלבון באיכות גבוהה ומשמש מקור טוב לוויטמינים A, D, B12 ועוד. האם צריכתו לא מבטיחה לנו עצמות חזקות והגנה מפני אוסטיאופורוזיס (רלדול העצם)?

"סידן הוא חומר חיוני שאנו זקוקים לו. אבל הוא קיים במוצרי מזון רבים, לא רק בחלב. אין ספק שחלב מכיל הרבה סידן, אבל האם תפריט עתיר סידן מגן מפני אוסטיאופורוזיס או כל מחלה אחרת? בעניין הזה יש מחלוקת גדולה. הצורך לאכול כל כך הרבה סידן לא מתקבל על דעת. מוצרי חלב הם תערובות מורכבות והעצמות לא מורכבות רק מסידן. מאזן הסידן תלוי גם ברכיבי בי התזונה האחרים. מחקרים מצאו שיש חומרים כמו מגנזיום, אשלגן וויטמין D שמעודדים אצירת סידן. חומרים אחרים, שמצויים במוצרי חלב, כמו זרחן ונתרן מעודדים הפרשת סידן. ייתכן מאוד שחזוק העצמות תלוי בכל הדברים האחרים שאנו אוכלים ובפעילות הגופנית שלנו הרבה יותר מכמות הסידן שאנו מכניסים לגוף".

● המתנגדים לצריכת חלב פועלים שדווקא במדינות בהן צורכים הרבה מוצרי חלב יש יותר חולים באוסטיאופורוזיס. האמנם?

"אכן יש נתונים דמוגרפים כאלה. אוסטיאופורוזיס היא מחלה שאופיינית לחברה המערבית, בה נהוג לצרוך הרבה מוצרי חלב. אבל יש עוד גורמים לאוסטיאופורוזיס: עישון סיגריות, צריכת אלכוהול, עיסוק מועט בפעילות גופנית, ולא רק צריכה או אי צריכה של חלב. יש מדינות בעולם בהן חלב פחות אינו רכיב יסודי בתזונה ולאנשים שחיים שם יש פחות אוסטיאופורוזיס ושברים בעצמות מאשר לאנשים שחיים בחברה המערבית".

● ההמלצה המקובלת היום היא לצרוך בכל יום 1000-1200 מ"ג סידן. קשה מאוד להגיע לכמות כזאת של סידן ממזון בלבד ולכן הרבה אנשים נוטלים תוספי סידן. האם זה נחויץ? "לדעתי, אנשים שאוכלים מזון איכותי ומגוון מקבלים את כל מרכיבי התזונה שהגוף זקוק לו".

המשך

רוצים לאכול בריא? זה פשוט מאוד

לפרופסור מריון נסל יש ארבע המלצות, זה הכול. "אדם שפועל לפי ההמלצות הפשוטות האלה לא צריך להיות מודאג מחוסרים תזונתיים וענייני תזונה בכלל", היא אומרת:

- 1. אכלו מזון מגוון.** גיוון הוא העיקרון החשוב ביותר בתזונה, בתנאי שמדובר במזון איכותי שלא עבר עיבוד. מזון מעובד מכיל הרבה פחות רכיבי תזונה בריאים ועל פי רוב הוא מכיל יותר קלוריות.
- 2. אכלו פחות.** אל תאכלו יותר קלוריות ממה שהגוף שלכם זקוק. גם אם אתם אוכלים מזון בריא – היוזהרו מאכילת יתר.
- 3. אכלו הרבה ירקות ופירות.** זה תמיד נכון.
- 4. המעיטו בג'אנק פוד** או במזון כמו חטיפים, מטוגנים, משקאות קלים וממתקים. אם כי פרופ' נסל מעידה על עצמה, שהיא משקיעה בכל יום 10% (כ-200 קלורי) מקצובת הקלוריות היומיות שלה במשהו מתוק, שהיא אוהבת לאכול, כמו למשל עוגיות אוריאו שחביבות עליה במיוחד וכמובן גלידה.

המשך



על הצורך בסידן:
 "הצורך לאכול כל כך הרבה סידן לא מתקבל על דעתי. ייתכן מאוד שחוזק העצמות תלוי בכל הדברים האחרים שאנו אוכלים ובפעילות הגופנית שלנו, הרבה יותר מכמות הסידן שאנו מכניסים לגוף"

על נחיצות החלב:

"מוצרי חלב הם רק עוד סוג של מזון. אם אתם אוהבים את טעמם - אכלו מהם, ואם לא - אפשר להימנע. כבר שנים מנהלים ויכוחים על הנושא הזה, אבל האמת היא שלא צריך לייחס לחלב כל כך הרבה חשיבות, לא לטוב ולא לרע"

על העדפותיה האישיות:

"אני אוהבת יוגורט. אבל אני ממליצה לאכול אותו טבעי, דל שומן ולהוסיף לו כל מה שרוצים - פירות, אגוזים, גרנולה. אם אני רוצה את היוגורט שלי מתוק, אני מוסיפה לו כפית או שתיים של סוכר. זה תמיד יהיה הרבה פחות מתוק מהיוגורטים הממותקים הקנויים"

הפוליטיקה של החלב

אם אתם תוהים איך ייתכן שכולנו כל כך בטוחים שחלב הוא מרכיב תזונה חיוני - התשובה על כך היא הפוליטיקה של החלב. "כל ניסיון לחקור את השפעות מוצרי החלב על הבריאות קשה במיוחד, כי תעשיית מוצרי החלב גדולה ומאוחדת והיא ממרתת להתייצב מול כל דבר שעלול לפגוע בייצור, בשיווק ובמכירות", כותבת פרופ' נסל בספרה הקודם "מה לאכול".

"מועצת החלב הכלל ארצית שולחת לי כמעט יום-יום בדואר האלקטרוני עותקים של המחקרים האחרונים, המסכינים את היתרונות הבריאותיים של מוצרי חלב, אבל במקומות אחרים אני מוצאת מחקרים עם תוצאות הפוכות. המועצה עוברת קשה כדי לעודד תזונאים לנקוט פעולות שיועילו לתעשייה. היא תומכת במומחים שממליצים להגדיל את צריכת הסידן, היא מתנגדת בתוקף למי שמייעצים להחליף את החלב במוצרי סויה בתפריטים של תינוקות ודואגת לכך שאראה כל מחקר שמטיל ספק בסגולותיהם של מוצרי הסויה. וברור שהיא מפיצה מחקרים שממליצים לצרוך יותר מוצרי חלב. רבים מהמאמצים האלה עולים יפה, במיוחד כשמדובר בהמלצות תזונה כלל ארציות בנוגע למזון ובריאות. ההיגיון העסקי של החלצה להגדיל את ההמלצות לצריכת החלב ברור, אבל ההיגיון המדעי או התזונתי שלהם מפוקפק מאוד".

● בשנים האחרונות פורסמו מספר מחקרים שמצאו שצריכה גבוהה של סידן, בעיקר ממוצרי חלב, מסייעת להרזיה. מה דעתך?
 "בספר החדש שלי אני טוענת שמשקל הוא תוצאה של צריכה קלורית. אם מוצרי חלב גורמים לאנשים לאכול פחות, הם יכולים לתרום לירידה במשקל. זה הכול".

לדברי פרופ' נסל, מועצת החלב בארצות הברית פועלת רבות במטרה לגרום לנו להאמין שסיידן ומוצרי חלב יכולים להאיץ את חילוף החומרים או למנוע אגירת שומן. "אבל אני לא השתכנעתי בכך", היא אומרת. "חלב, כמו מזון אחר, קורם כל מוסיף לנו קלוריות, ולא כדאי לשכוח זאת".

בספרה החדש היא מתייחסת למחקר שמצא שמוצרי חלב מעורדים הרזיה. קבוצה של מרוזים חולקה לשלוש קבוצות: דיאטה רגילה, דיאטה מרעשרת במוצרי חלב ודיאטה מועשרת בסידן. כל המשתתפים ירדו במשקל, אבל אלה שקיבלו תוסף סידן ירדו יותר, ואלה שצרכו הרבה מוצרי חלב ירדו יותר מכולם. המחקרים הסבירו את התוצאות בכך שסידן מזרז פירוק שומן, אבל פרופ' נסל טורענת שאלה שאכלו יותר מוצרי חלב פשוט אכלו פחות מזונות אחרים. מה שעוד לא צוין במחקר היה שמועצת החלב מימנה אותו והחוקר הראשי פרסם את הסידן כפנטגט להרזיה.

● האם חלב סויה בריא יותר מחלב פרה?
 "כנראה שוויכוחים מדעיים על השאלה הזו יימשכו לעד. חלקם טוענים שחלב סויה הוא מזון בריא במיוחד, וחלקם טוענים שהוא סוג של רעל. לדעתי, חלב סויה הוא עוד סוג של מזון, לא נחוצ במיוחד. בדיוק כמו חלב פרה".

● יש הטוענים שמוצרי חלב עזים וכבשים קלים יותר לעיכול ולכן בריאים יותר. האמנם?
 "אנשים רבים סובלים מאי-סבילות ללקטוז או לחלבון בחלב פרה. אנשים כאלה יכולים לצרוך מוצרי חלב עזים וכבשים. אבל בכל מקרה, לא מדובר במוצרי מזון חיוניים".

● שלא כמו בארצות הברית, בישראל אסור על פי החוק להזריק לפרות הורמונים כדי להגדיל את תפוקת החלב שלהן. מועצת החלב

בישראל טוענת גם שאין בחלב אנטיביוטיקה. האם לנוכח כל אלה יש, לדעתך, הצדקה לקנות מוצרי חלב אורגניים?

"לי זה נשמע כמו חלב אורגני, אם כי אני לא מכירה את הרגולציה בישראל לייצור מוצרים אורגניים. כמובן שיש עוד דרישות לחלב אורגני, כמו למשל שהפרות עצמן יצרכו מזון אורגני - אבל זה כמובן תלוי במידת ההקפדה האישית שכל אחד בוחר, וכמובן גם במוכנות להשקיע כלי-כלית במוצרים אורגניים".

בספרה "מה לאכול" הסבירה פרופ' נסל איך היוגורט הפך למוצר עם תרמית בריאה כל כך. הכול התחיל בשנת 1973, אז פרסם אלכסנדר ליף, קרדילוג מאוניברסיטת הרווארד, מאמר ב"נשיונל ג'אוגרפיק" על חוקנים בקווקו שנהנים מתוחלת חיים ארוכה בזכות היוגורט. חברת "דנור" השתמשה במאמר כפרסומת בה נראה קשיש בן 89 ואימו בת ה-114 הפעילה אוכלים יוגורט בגיאורגיה. חוקרים ספקניים, שברקו את העניין לעומק, גילו שהגיאורגים זיפו את גילם, לא אהבו במיוחד יוגורט, ולא אכלו ממנו בקביעות.

● יוגורט נחשב בכל העולם למאכל בריאות. האם הוא באמת כל כך בריא?

"משוקי היוגורט מגזימים", מסבירה פרופ' נסל, "אבל אני מאמינה שיש משהו באצידופולוס וברעיון שהחיידקים הטובים מחליפים את הרעים במעי. אפילו אם הראיות המדעיות ליתרונות בריאותיים אינן משכנעות כל כך - הרעיון לאכול יוגורט בשביל החיידקים הוא טוב. אבל זכרו: יוגורט ממותק הוא קינוח ולא מאכל בריאות".

לסיום, פרופ' נסל מנדבת טיפ אישי: היא אוהבת יוגורט, אבל ממליצה לקנות אותו טבעי, דל שומן ולהוסיף לו כל מה שרוצים - פירות, אגוזים, גרנולה. "אם אני רוצה יוגורט מתוק", היא אומרת, "אני מוסיפה כפית או שתיים של סוכר".

בישראל חקפידים יותר

מה אומרים במשרד הבריאות: "צריכת חלב ומוצרי חלב מהווה חלק מהמלצות גופים מובילים ברחבי העולם, ובכלל זה משרד הבריאות הישראלי, בהיותו מקור טוב וזמין לרכיבי תזונה כמו חלבון, סידן, ויטמין B12 ורכיבי תזונה נוספים. בהתאם לפירמידת המזון הישראלית, מומלץ לצרוך שתיים שלוש מנות מוצרי חלב ליום, רצוי דלי שומן, וללא תוספת סוכר. איננו מכירים בטענות לפיהן מדובר בהמלצה על רקע פוליטי ומסחרי, ובוודאי שהמדיניות בישראל איננה מושפעת מלחצים מסוג זה".

מה אומרים במועצת החלב: ד"ר שמור ליק פרידמן, מנהל מקצועי של מועצת החלב: "אף שבארה"ב הורמונים להגברת ייצור החלב מאושרים לשימוש ע"י ה-FDA, בישראל ובאירופה הם מאו ומעולם לא אושרו לשימוש. כמו כן, על מנת להגן על בריאות הציבור, בישראל מבצעים את הבדיקות לכל משלוח חלב שיוצא מהמשק למחלבה, כדי לוודא שאינו מכיל אנטי-ביוטיקה. בניגוד לעולם שבו מבצעים בדיקות באופן אקראי פעמיים-שלוש בחודש".