

# לא אוכלים לוקשים

אנו מוקפים אמנות, אמירות ומסעי שכנוע במגוון כל כך רחב של נושאים הנוגעים לבריאות ולתזונה שלנו, עד שלעיתים קשה לנו לדעת מה באמת נכון. בקשנו מזוהר צמח וילסון, יועץ בריאות ותזונה אינטגרטיבית ומי שנחשב לאחד מטובי המומחים בארץ בתחום התזונה, לעשות לנו סדר בנושאים שהמחלוקת סביבם רבה. והפעם: מוצרי חלב ושומן רווי. פרות קדושות, מסתבר, יש רק בהודו

מאת לימור בר-נתן

## חלב על הזמן

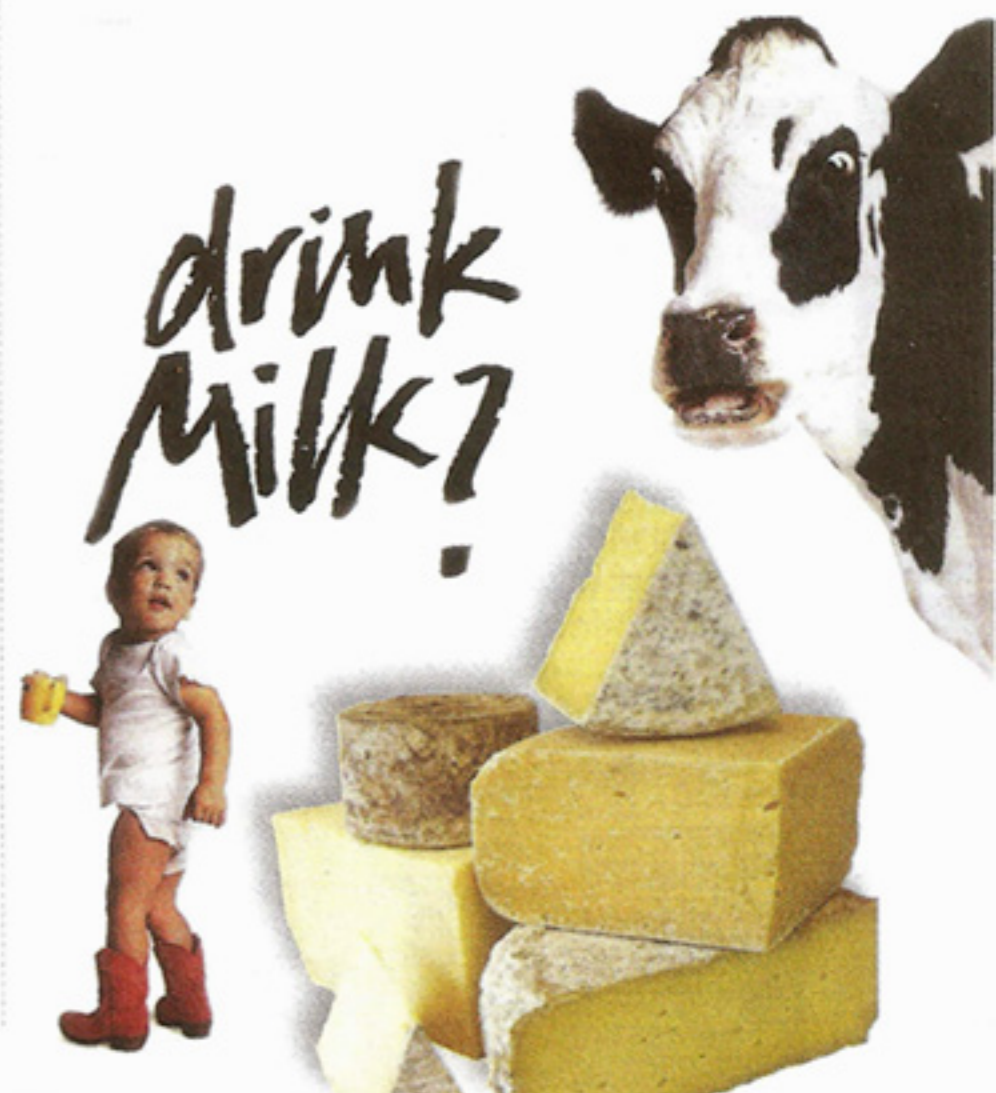
מצד אחד אנו נקראים לצרוך שלושה מוצרי חלב ביום כדי לשמור על בריאותנו, ומהצד השני אנו שומעים יותר ויותר טענות בגנות צריכת מוצרי חלב. רגע לפני שאנחנו שותים עוד כוס חלב, בואו נבין את מקור הרעש הלבן.



זוהר צמח וילסון, CHHC, AADP, מורה ויועץ בגישת התזונה האינטגרטיבית.

## זוהר, מה יש לך נגד חלב?

"לי אין כלום נגד חלב, אבל מעניינת אותי איכות החלב - מה הפרה אכלה, איך הכינו את החלב ואם הוא עבר תהליכים כלשהם. נהוג לחשוב שהדיאטנים ו"הממסד" הם בעד חלב ומטפלים אלטרנטיביים נגד חלב, אבל זוהי דרך מאד רדודה להסתכל על זה. כן, חשוב להבין שאיכות החלב תלויה בגורמים



רבים. לצערי, מה שמעודדים במשרד הבריאות הוא לצרוך חלב ניגר וגבינות דלות שומן, שהם מוצרים פחות בריאים ובאיכות נמוכה הרבה יותר. אם מוצרי חלב מתאימים לך, הדבר הנכון הוא להעדיף דווקא גבינות שמנות וגבינות לא מפוסטרות, שבכלל אסור לצרוך בארץ.

איך יכול להיות שגבינות שמנות טובות יותר עבורנו?

"לקטוז הוא רק חלק מהסיפור. החלק הבעייתי במוצרי החלב הוא חלבון החלב.

ככל שאחוז השומן גבוה יותר - יש פחות חלבון, והחלבון הוא החלק שנחשב ליותר בעייתי במוצרי החלב. אם היית חולבת עכשיו פרה ומוזגת את החלב לקנקן, היית רואה שהוא הופך לשתי שכבות - צהובה ולבנה, וזו הפרדה טבעית של החומרים בחלב.

בחברה המערבית שלנו, נגיד שזה מקולקל, אבל אם נערבב את זה - הכל יסתדר וכך זה צריך להיות. מה שעושים זו הומוגניזציה של החלב, שהיא תהליך של צנטריפוגה שמפרקת את חלקי החלבון שבחלב לקטנים מאד. בצורה כזו החלב לא נפרד אומנם לשתי שכבות, אבל חלבוני החלב חוזרים לנו לדם ומגיעים לגוף. ההפרדה הזו היא נזק בריאותי והיה עדיף לא לעשות אותה בכלל."

נושא קריטי נוסף הוא מה הפרות אוכלות. "פרות שמגודלות בשטחי מרעה ומקבלות עשב אחת ליומיים לפחות, מייצרות חלב באיכות אחרת לגמרי", אומר וילסון. "בתעשיות הגדולות לא נותנים לפרות לאכול עשב. במקרה הטוב הן מקבלות דגנים, ובמקרה הרע גם ופלים מקולקלים או מוצרים אחרים שבג תוקפם. מה שקורה אז הוא שמקבלים חלב באיכות אחרת לגמרי.

דבר זה בא לידי ביטוי בעיקר בנושא אומגה 3. בחלב שהפרות שייצרו אותו לא צורכות עשב - אין כמעט אומגה 3. כשבעל החיים אוכל עשב, היחס של אומגה 3 לאומגה 6 יכול להיות אחד לאחד. בחלב תעשייתי מדובר ביחס של 1:20. הפוקוס הוא על האם חלב הוא בריא או לא, אבל כל העניין הוא האיכות.

דבר מדהים נוסף שגילו הוא שלפרות שלא אוכלות עשב - יש נטייה ליותר חיידקים לא טובים בקיבה, ולכן צריך גם לתת להן טיפולים תרופתיים. ועדיין, זול יותר לתעשייה לתת לפרות דגנים וטיפול תרופתי מאשר להשקיע בשטחי מרעה וגידול נאות."

גם בנושא השומן, כנראה שמדובר באשליה בלבד. השוויצרים, למשל, וכך גם עמי אירופה רבים אחרים, צורכים גבינות של 40-50%, אבל הם לא שמים ולא סובלים ממחלות שנגרמות מחלב מפוסטר.

## ומה לגבי נושא הסידן?

וילסון: "רוב העולם (ואני מדבר על אפריקה והמזרח שהם עדיין רוב העולם) לא סובל מבריחת סידן. ועל כן, כל המיתוס של החשיבות של צריכת 3 מנות חלב ביום הוא לא נכון, אלא הדבר הנכון הוא לקיים תזונה מאוזנת שלא תגזול מאיתנו סידן. מזונות שגוזלים סידן הם סוכר, קפה או מזונות מהחי שיוצרים חומציות, אותה חומציות היא זו שגוזלת סידן.

ובנוסף לכן, אם בחלב יש כל כך הרבה סידן למה מעשירים את החלב בסידן? באותה מידה אפשר להעשיר גם את הקולה בסידן. בחלב יש יותר מדי זרחן ולא מספיק מגנזיום או סידן. עלים ירוקים, סוסומס וסרדינים - הם מקורות טובים לסידן. אם נאכל מאוזן - לא נצטרך להכניס בצורה מאלצת כל כך הרבה סידן לגוף."

בשורה תחתונה אפשר בלי חלב, אבל חשוב לצרוך חלב צורה איכותית ולהקפיד על מקור, ובעיקר על מה שהחיה שמייצרת אותו אכלה. מה האוכל שלנו אוכל - חשוב לא פחות מאשר האוכל עצמו!

## איך נפטיק לפחד משומן רווי

יש מי שטוענים ששומן רווי הוא מקור הצרות הבריאותיות שלנו. אחרים לא מבינים על מה הצעקה. האם מתוך רצון לשכר את בריאותנו, אנו מוציאים מהתפריט מוצרים שהם בעצם טובים עבורנו? "השומן הרווי הוא בעיה שהתעוררה, כשהפכנו

לחברת שפע שצורכת אחוז גבוה מהתזונה שלנו במוצרים מן החי, כלומר בשר, עוף, דגים, ביצים ומוצרי חלב", מסביר וילסון. "בארה"ב 60% מהתזונה מבוססת על תזונה מהחי, דבר שגורם לבעיות של טרשת, הסתיידות עורקים ומחלות לב. אולם ההתמקדות הפכה לחשש שהשומן הרווי שבמוצרים מהחי הוא הבעיה.

בעיניי, הכל עניין של מינונים ושל איכויות. הבעיה היא שלאותה היסטריה הכניסו מוצרים לא בעיתיים ואפילו בריאים כמו אגוז קוקוס ושמן קוקוס. אלו שומנים שלא מצטברים או נספגים בגוף, אלא רק מעודדים חילוף חומרים טוב יותר, ובעצם צריכתם באופן קבוע אף מסייעת לירידה במשקל."

## איך זה ייתכן?

"הגוף שלנו חייב שומנים. כשמונעים שומן מהגוף

- הדבר יוצר בלימה, ודווקא אז הגוף עוצר ולא יורד במשקל. קוקוס הוא שומן רווי, זה דבר שהוא אכן מפתיע. אחת הסיבות לכך היא שהקוקוס הוא הדבר שהכי דומה בעולם הצומח לחלב אם. מבחינת איכותיות הוא טוב נגד טפילים ושפעות, ויש מחקרים שקובעים שהוא מסייע בשיפור והטבה במצבם של חולי אלצהיימר.

בנוסף, אפשר גם לטגן איתו, כיוון שהוא רווי, ולכן לא נהרס בטיגון בדיוק כמו חמאה. אפשר גם לאפות איתו ולהשתמש בו בשייקים."

וילסון מדגיש כי יכול להיות שלא לכל אחד יתאים שמן קוקוס, בדיוק כמו שיש אנשים שתפוח עץ, שהוא אחד הדברים הנהדרים ביותר, גורם לה לאלרגיה. "באופן כללי, למרבית האוכלוסייה שמן קוקוס הוא נהדר, וחשוב וכדאי לצרוך אותו על בסיס קבוע", הוא מסכם.

