

חלב כמוצר בסיסי וחיוני: בעד ונגד

מאת: אריאל נוי, מערכת וואלה!
יום חמישי, 16 בספטמבר 2010, 13:50

על מה כל הרעש סביב המחסור בחלב ומי בכלל העניק לו את תואר האצולה "מוצר בסיסי"? הרפואה הקונבנציונלית והסינית מתנגחות

המחסור החמור בחלב בחודש האחרון העלה את השאלה - האם החלב הוא אכן מוצר נחוץ לאדם? מהן הדעות הרווחות ברפואה הקונבנציונלית וברפואה האלטרנטיבית הנוגעות לחלב?

הרופאים והדיאטנים מתייחסים לחלב ומוצריו כאל מוצרים תזונתיים הנחוצים לגוף האדם. לדברי ד"ר נחום וייסמן, מנהל היחידה לתזונה קלינית בבית החולים איכילוב, "הצריכה התזונתית של החלב זוכה בשנים האחרונות לעידוד מצד ארגוני בריאות בארץ ובעולם מהסיבות הנכונות, שכן הוא מכיל מרכיבים חשובים עבור תפקודו התקין של הגוף. המרכיבים הללו כוללים, בין השאר, אשלגן שמסייע לשמירת מאזן הנוזלים, האלקטרוליטים והחומציות בגוף, מגנזיום האחראי לבניית העצם, ויטמין D המשפיע על מסת העצם ופעילות השרירים, וכן ויטמין A שאחראי על ראיית לילה תקינה ועל תהליך הגדילה. בנוסף לכך, אינספור מחקרים רפואיים הוכיחו שהחלב מספק לגוף כמויות נכבדות של סידן.

"חלב הוא אכן מוצר בסיסי", מדגיש ד"ר וייסמן. "הוא מרכיב חשוב בתזונה הבסיסית של האדם, ובתהליך האבולוציה הוא נשאר אחד המרכיבים בכלכלה. אם נתייחס לרגע לחלב אם המשמש להזנת תינוקות, הרי שזהו האוכל הנכון עבורם, ובמהלך השנים אף חוקרים אותו ומנסים לחקות את הרכבו". ניתן למצוא את הסידן והוויטמינים גם במוצרי החלב, אך לדברי ד"ר וייסמן "זה מאוד תלוי במה שאתה אוכל בדיוק ובאילו כמויות. ההתייחסות המרכזית אל שתיית החלב עצמו נעה סביב היותו מקור בלתי נדלה לסידן."

רטון, מחלות מעיים ואלרגיות

דליה גבע-אדר, מטפלת מוסמכת בדיקור וברפואה סינית למבוגרים וספורטאים ובעלת התמחות בטיפול בילדים, אינה מסכימה עם דבריו של ד"ר וייסמן. לדבריה, החלב הוא אמנם מרכיב תזונתי המהווה את כל מזונו של היילוד בחודשיו הראשונים, אך מגיל שנה-שנתיים הגוף אינו זקוק לו. "חלב האם מכיל את כל המרכיבים הנחוצים לגדילתו של היילוד", אומרת גבע-אדר, "להתפתחות איבריו, מערכתיו הפנימיות ומוחו, והוא נוצר בבלוטות השד ממרכיבים הנמצאים במחזור הדם. במערכת העיכול של היונק נמצאים שני אנזימים המאפשרים ניצול מירבי של חלב האם, אולם אנזימים אלו מתחילים להיעלם בהדרגה ממערכת העיכול בגיל שנה-שנתיים בכל היונקים, מה שמקשה על פעולת העיכול וההטמעה של החלב בגוף.

"על פי הרפואה הסינית, מוצרי חלב הפרה אינם מתאימים למערכת העיכול של בני האדם, הם הרי נועדו לעגל. חלב הפרה מכיל הורמוני גדילה בעלי פוטנציאל ניכר לסרטן, הוא עלול לגרום למחלות מעיים דלקתיות, לאלרגיות והאבסורד הגדול - לבריחת סידן. במדינות בהן צורכים חלב", מסבירה גבע-אדר, "אנשים סובלים ממחלות כרוניות ומסוכנות. מחקרים הראו שדווקא במדינות עם צריכת שיא של חלב ומוצריו יש יותר אוסטאופורוזיס (בריחת סידן) מאשר במדינות עם צריכה נמוכה.

"מאחר שבחלב פרה יש הרבה זרחן ומעט מאוד מגנזיום (הפוך מאשר בחלב אם), הזרחן 'מתחרה' עם הסיידן על הספיגה במעי ואילו המגנזיום מסייע. בנוסף, החלב מונע את ספיגתו של הברזל בגוף. לילדים החלב עלול לגרום לדימומים מהמעי, ועקב כך לאנמיה. הרפואה הסינית שוללת את החלב וממליצה ליונק בוגר להתרחק מהמשקה הזה", מבהירה גבע-אדר. "מוצרי חלב גורמים לייצור ליחה ולחות בגוף המתבטאות כהפרשות שונות (נזלת, הפרשות ואגינליות, ריר בצואה), השמנת יתר, גידולים, ציסטות, כולסטרול גבוה, דלקות, פטריות שונות כולל קנדידה ועוד".

מחליש את הטחול

"מוצרי חלב אף מחלישים את הטחול", מוסיפה גבע-אדר, "דבר המתבטא ביציאות רכות, נפיחות בטנית, עייפות, חולשה וקשיי עיכול. ובכל זאת, יש מוצרי חלב שמומלצים על ידי הרפואה הסינית כיוון שהם 'נסבלים' עבור בני האדם. חלב עזים טוב יותר למאכל מחלב פרה, מכיוון שמבנהו הכימי שונה ממנו ודומה יותר לחלב אם.

"חלב העזים קל יותר לעיכול ויוצר פחות ליחה, ולכן אינו גורם למחלות הנובעות מיתר ליחה ולחות בגוף. ואגב, ידוע שכאשר חלב העזים טרי ומגיע ישירות מהעז, הוא מרפא כיבי פה ולשון. אבל בסופו של דבר", מסכמת גבע-אדר, "מומלץ להימנע מכל סוג של חלב אשר מקורו בחי, במיוחד לאלו הסובלים מהבעיות שהוזכרו".