



אחת ולתמיד : מוצרי חלב טוב או רע לבריאות ?

אייל שפרינגר, ידיעות אחרונות, 2016

יחידת הוראה לתרגול עובדה - דעה



**לפניכם טקסטים קצרים בנושא
החלב, קראו את הטקסטים**

**והשלימו את המשימות
במחברותיכם או בדף,**

**כתבו עובדה / דעה ליד כל
משפט.**

ציינו את מס' הטקסט.

מהו החלב הטוב ?

אייל שפרינגר, ידיעות אחרונות, 2016

חלק מהחשדנות הקיימת סביב החלב ומוצריו קשורה בתהליך ייצורו. הדרך של גידול הפרות ומניפולציות שונות שעבר החלב, כמו ערבוב חלב המגיע מפרות שונות ולעתים אף מרפתות שונות, העשרה בוויטמינים ומינרלים ושינוי אחוז השומן. הוספת סוכר, פירות, חומרי שימור, חומרים מייצבים וחומרי טעם וריח.

אף על פי שלעתים מטרת הפעולות האלה להפוך את החלב לבריא יותר, הן הופכות אותו למזון השונה מהמקורי. צריכת החלב המוגזמת בעולם המערבי ותהליך ייצורו כרוכים גם במפגעים אקולוגיים קשים.

חלב ראוי לשימוש הוא חלב מלא שאינו מפוסטר. חלב איכותי צריך להיות מופק מבהמה הניזונה בעיקר ממרעה ומגודלת בצורה אורגנית. הדרישות האלה, אשר היו עד לפני 100 שנה טבעיות בעולם נראות כיום כמעט בלתי ניתנות ליישום. משמעותן היא שיש להקפיד על איכות החלב, להפחית באופן כללי את הדרישה למוצר ולהפוך אותו ממרכיב מרכזי במקרר לפריט קטן ואיכותי הנצרך פעמים ספורות במהלך השבוע.

בימי קדם לא הייתה לאנשים הפריווילגיה למחוק מזונות בקלות ובמהירות מסל המזון שלהם, ובמקומות רבים צריכת חלב ומוצריו הבטיחה הישרדות ושגשוג של החברה. הגישות המסורתיות נמנעות מלגנות מוצרי מזון אך נותנות הדרכה למי מתאים כל מזון, מה הן איכויותיו הרפואיות, מתי הוא עלול להיות מסוכן וכיצד להשתמש כדי להימנע מפגיעה.



משימה מס' 1 : לפניכם משפטים, עליכם לכתוב עובדה או דעה ליד כל משפט:

- א. כיום קיימים תחליפים רבים לחלב - _____
- ב. חלב בטעם וניל טעים יותר מחלב רגיל - _____
- ג. חלב איכותי וראוי לשימוש הוא חלב שלא עבר תהליך פסטור והופק מבהמה שגדלה בתנאים אורגניים - _____
- ד. כדאי להפחית צריכת חלב במהלך השבוע ולהרבות בפרות וירקות - _____
- ה. תהליך ייצור החלב וצריכתו גורמים למפגעים אקולוגיים - _____
- ו. בישראל 3 מחלבות עיקריות : תנובה שטראוס וטרה - _____
- ז. נראה לי שאנשים מעדיפים לקנות חלב טרי מאשר חלב עמיד - _____



חלב ע"פ הרפואה הסינית

אייל שפרינגר, ידיעות אחרונות, 2016

בשנים האחרונות נוצר הרושם כי הרפואה הסינית שוללת שימוש בחלב וכי הסינים אינם משתמשים בחלב, אולם תיאור זה איננו מדויק. כבר בספר הקיסר הצהוב, אשר נחתם כנראה לפני כ-2,000 שנה, מתוארת האוכלוסייה בצפון סין כתרבות של נוודים המרבים לצרוך מוצרי חלב ובשר ולהיות חשופים לקור תחת כיפת השמים.

הרפואה הסינית מגדירה את החלב כמזון לח ומקרר. צבעו הלבן קושר אותו לאיברי יסוד המתכת, ובמיוחד הריאות. בגישה זו, אנשים הסובלים מעיכול חלש, ממצבי ליחה בדרכי הנשימה ומהשמנה צריכים להימנע מאכילת חלב ומוצריו. ואילו אנשים הסובלים מחום ויובש יכולים להפיק תועלת מצריכת מוצרי חלב. דייסת אורז המכילה דבש וחמאה, למשל, מומלצת על פי הרפואה הסינית להזנה, לחיזוק מטופלים מותשים, לשיפור תפקוד הריאות והמעיים ולעידון מראה העור והשיער.



משימה מס' 2 : לפניכם משפטים, עליכם לכתוב עובדה או דעה ליד כל משפט:

א. קיימת עדות היסטורית לצריכת מוצרי חלב של הסינים –

ב. לדעתי בישראל צורכים ומשתמשים יותר במוצרי חלב מסין -

ג. באוכל הסיני חלב קוקוס משמש כתבלין -

ד. ע"פ הרפואה הסינית, אנשים הסובלים מבעיות בעיכול או בתפקודי ריאות צריכים להימנע מאכילת מוצרי חלב -

ה. נראה שהרפואה הסינית מעודדת את הציבור לאכול דייסת אורז במקום מוצרי חלב -



חלב ע"פ הרפואה ההודית אייל שפרינגר, ידיעות אחרונות, 2016

החלב מהווה מזון חשוב ומרכזי, מוגדר כמזון קר ומתוק המפחית מצבי יובש וחום, החלב מזין את התשתית הפיזית של הגוף, עוזר לבנות רבות מרקמות הגוף, בהן אברי הרבייה, חיוני לאיזון מצבים הקשורים בעודף חום, במיוחד כזה המתבטא בחוסר שקט ובהיפראקטיביות.

החלב חיוני לחיזוק הזיכרון, להארכת החיים ולסיוע בריפוי שברים. הוא משמש כחומר נשא שנועד להוביל את השפעתם של צמחי מרפא אל הריאות בשל הקשר בינו לאיבר זה.

הרפואה ההודית מגדירה את התכונות הרפואיות של סוגי חלב שונים, כמו חלב פרה, חלב בופאלו וחלב פילה, ואת התאמתם למצבים שונים. ומגדירה צורות שונות של עיבוד חלב, שימוש בתבלינים ובצירופי מזון שונים שנועדו להפיק מהחלב את מלוא תכונות המרפא שלו. רפואה זאת מזהירה מפני שימוש בחלב שלא עבר חימום, משום שחלב לא מחומם יוצר עכירות וסמיכות של נוזלי הגוף. גם חלב שעבר הרתחה חזקה אינו מומלץ, משום שהוא קשה לעיכול.



משימה מס' 3 : לפניכם משפטים, עליכם לכתוב עובדה או דעה ליד כל משפט:

א. ע"פ הרפואה ההודית חלב חיוני להיפראקטיביות וחוסר שקט -

ב. לא מומלץ לשתות חלב שלא עבר חימום או חלב שהורתח יתר על המידה -

ג. ההודים חושבים שלחלב הפרה יש יותר סגולות רפואיות מאשר לחלב הבופאלו -

ד. נראה שרופא הודי ימליץ לאדם עם בעיות זיכרון לשתות חלב -

ה. הרפואה ההודית מכירה בחלב כמזון חשוב וחיוני -



חלב ביהדות

אייל שפרינגר, ידיעות אחרונות, 2016

מוצרי החלב מזכרים פעמים רבות בתנ"ך ובמקורות השונים, נראה כי החלב נצרך באזור המזרח התיכון לפחות ב-4,000 השנים האחרונות. בתלמוד ירושלמי נאמר כי החלב והגבינה מחזירים את האדם לחוליו ומפריעים בתהליך הריפוי.

הרופא דאוד אלאנטאכי, בן המאה ה-16, תיאר את הגבינה כסם קר ורטוב הגורם להשמנה. הרב המקובל חיים ויטל, בן המאה ה-16, תיאר שימוש בגבינת עז לחה לחבישת גידולים סרטניים. הרמב"ם המליץ על אכילת חלב וגבינה לשיפור הדם בגוף, ובמקומות רבים מוזכר שימוש בגבינה לריפוי הכשת נחשים ועקיצות עקרבים.

יהודי תימן השתמשו בחלב לטיפול בכאבי גרון, בלבן המופק מהחלב להורדת חום ולטיפול בשלשול, בחמאה מזוקקת למחלות דרכי הנשימה והעיכול. יהודי עיראק השתמשו בגבינה לשיפור כוח הגברא, באיראן, עיראק ואפגניסטן השתמשו בכדורי גבינה כתרופה וכמזון לטיפול בתולעים.

משימה מס' 4 : לפניכם משפטים, עליכם לכתוב עובדה או דעה ליד כל משפט:



- א. קיימות עדויות לשימוש בחלב מתקופת התנ"ך - _____
- ב. היהודים באזור המזרח התיכון נהגו להשתמש במוצרי חלב כתרופה לריפוי מחלות שונות - _____
- ג. לדעתי, רופאים רבים, בדומה לרמב"ם המליצו לצרוך מוצרי חלב לכול מי שסבל מבעיות בזרימת הדם בגוף - _____
- ד. יהודים רבים השתמשו בגבינה לריפוי הכשת נחשים ועקיצות עקרבים - _____
- ה. נראה שיהודים רבים האמינו שלמוצרי חלב יכולת לטפל ולרפא מחלות שונות - _____
- ו. בתקופת התנ"ך וגם בתלמוד היו רופאים שהאמינו כי מוצרי החלב אינם מרפאים ואף מפריעים לתהליך הריפוי - _____



חלב ע"פ הגישה המקרוביוטית אייל שפרינגר, ידיעות אחרונות, 2016

המקרוביוטיקה הוא זרם בתזונה שהתבסס על המסורת היפנית וניסה לתת מענה לבעיות הבריאות שהחלו לצוץ ביפן ובעולם המערבי מהמאה ה-19.

בעקבות השינויים בהרגלי החיים ובצריכת המזון. מוצרי החלב כמעט לא היו מוכרים ביפן בימי קדם - עיקר החלבון מהחי הגיע מהים, ומיעוט מחיות יבשה כמו עוף וחזיר.

בדומה להרבה גישות מודרניות, המקרוביוטיקה מגדירה את השימוש בחלב כמזון קר ולח הקשור לחולי בעולם המודרני. לכן, המקרוביוטיקה מעודדת להימנע לחלוטין משימוש במוצרי חלב. היחס הכללי של המזונות בתזונה המקרוביוטית הוא: 40%-60% דגנים מלאים, 25%-30% ירקות גולמיים, 5%-10% קטניות, שילוב מרקים 5%-10%, אכילת אצות 3%-5% ודגים אפשר לאכול בין 1 פעם ל-3 פעמים.

משימה מס' 5 : לפניכם משפטים, עליכם לכתוב עובדה או דעה ליד כל משפט:



א. בימי קדם היפנים לא השתמשו וצרכו מוצרי חלב - _____

ב. נראה לי שגם כיום היפנים ממעטים באכילת מוצרי חלב - _____

ג. הגישה המקרוביוטית מעודדת להימנע מאכילת מוצרי חלב - _____

ד. הגישה המקרוביוטית מאמינה שמחלות העולם נגרמות כתוצאה מאכילת מוצרי חלב - _____

ה. לדעתי, תזונה מקרוביוטית היא תזונה מצומצמת- _____





שרית לסט