

64. חלב פרה

השימוש בחלב פרה
החלב הזמין ביותר והנצרך ביותר
הוא נושא שנוי במחלוקת
מצד אחד
מחקרים רבים והתנסויות יומיומיות
מצביעים על קשר בין צריכת חלב פרה
ובין בעיות בריאותיות כמו:
יתר ליחה בעיות עיכול בעיות נשימה אלרגיות ובעיות עור
מצד שני
יש גם מחקרים סותרים

חלב הפרה מכיל חומרים רבים הנוחצים לגוף
אך הוא קשה לעיכול
החלב עשיר בחלבון החלב - קזאין
זהו חלבון בעל מבנה מולקולרי מורכב
ומערכת העיכול של האדם מתקשה לפרקו
בחלב הפרה יש כמות קזאין
הגדולה פי עשרים מאשר בחלב אם

הקושי של מערכת העיכול האנושית
לפרק את הקזאין
עלול לגרום לשתי בעיות
האחת - ייצור ליחה מוגבר
השנייה - תגובה אלרגית
שתי הבעיות מקורן בקושי של מערכת העיכול
לפרק את החלבון עד תום

הקושי לפרק את חלבון החלב
מחליש את מערכת העיכול
בדומה לחולשה של מערכת העיכול בשל התקררות
או בשל צריכת מזונות מקררים
הקירור פוגע ביכולת של מערכת העיכול
לפרק את המזון
מערכת העיכול משולה לסיר בישול
אם האש לא חזקה מספיק
או שהמזון קר מדי
הבישול לא יהיה נאות

התגובה האלרגית
גם היא קשורה לקושי של מערכת העיכול
לפרק את חלבון החלב עד תום
קטעי שרשראות חלבון שלא פורקו לרמה המולקולרית
נספגים לזרם הדם דרך דופן המעי הדק
קטעי שרשראות אלו
מזוהים על ידי מערכת החיסון
כגוף זר שחדר לזרם הדם
והם גורמים לעוררות של מערכת החיסון
ולתגובה אלרגית

התגובה האלרגית יכולה להופיע
גם עקב צריכה של כמות מזערית של חלב
לפיכך כאשר מוציאים את חלב הפרה מהתפריט
כדי לבחון את השפעתו על הגוף
חשוב להקפיד על הימנעות מוחלטת משימוש
ולא להסתפק בהפחתה כמותית בלבד
רצוי להימנע ממאכלי חלב פרה באופן מוחלט
למשך שלושה שבועות

חלב נוזלי הוא הקשה ביותר לעיכול
גבינות ובפרט יוגורט שעברו עיבוד ופירוק בעזרת חיידקים
הם מעט פחות קשים לעיכול

הניסיון בקליניקה מראה
שבערך שליש מהילדים
הסובלים מליחה באופן כרוני
יחוו הקלה או ריפוי
לאחר הפסקה של צריכת חלב פרה

מה עם חלב עזים או כבשים?
חלב עזים או כבשים דומה יותר לחלב אם
מבחינה זו הוא פחות בעייתי
אך מאחר ואנחנו חיים בעידן של עודף
חלב מן החי הוא בכל מקרה עשיר מדי ומיותר
אם חשוב לכם להזין את הילד בחלב מן החי
אז חלב עזים או כבשים עדיפים על חלב פרה

חלב הפרה עשיר בחומרים רבים החשובים לנו
אך חומרים אלו זמינים גם במזונות אחרים

חלב פרה - מרכיבים ותחליפים

מרכיב	תפקוד	תחליפים
ויטמין A	מונע חמצון של חומרים ותרכובות בגוף, משפר ראיית לילה, שומר על בריאות העור, מסייע למערכת החיסונית, מעורב בתהליך הגדילה.	חלמון ביצה, כבד, תפוח, שמן דגים, גזר, בטטה, דלעת, משמש, מלון, תרד, ברקולי, כרוב, כרובית
ויטמין B2	תומך במערכת העצבים, שיער, ציפורניים, עור, כבד.	בשר, דגים, חלמון, שמרים, קטניות, חיטה מלאה, עלים ירוקים
ויטמין D	חיוני לצמיחה ולבניית העצם והשיניים ולפעילות השרירים.	כבד, דגים, חלמון ביצה, חשיפה לשמש
אשלגן	חשוב לשמירת מאזן הנוזלים והחומציות בגוף, חיוני לשמירה על לחץ דם תקין.	פירות וירקות, בפרט בננות, הדרים, תמרים ועגבניות
סידן	בנייה ושימור של עצמות, שיניים ומערכת העצבים.	כבד, דגים, ביצים, ירקות עם עלים ירוקים כהים, סויה, קטניות, אגוזים, טחינה, תפוזים, פיסטוקים
מגנזיום	משתתף בבניית העצם, מסייע בהפקת אנרגיה מהמזון, חשוב לתהליכי התכווצות והרפיית השרירים ולהעברת גירויים עצביים.	עלים ירוקים, דגנים מלאים, קטניות, אגוזים, שקדים, בננה, שוקולד מריר
חלבונים	בנייה ושיקום של רקמות הגוף, וויסות חילוף החומרים בגוף, בניית אנזימים, נוירוטרנסמיטורים והורמונים.	בשר, דגים, ביצים, קטניות, אגוזים, סויה, קינואה
שומנים	משמשים כמאגר האנרגיה המרכזי בגוף. חשובים לבניית קרום התא וייצור הורמונים. מסייעים בספיגת הוויטמינים A, D, E ו-K.	שמן צמחי, דגנים, בשר, דגים, זיתים, אבוקדו, אגוזים, זרעים
ויטמין B12	חיוני לתפקוד תקין של מערכת העצבים, לייצור של שומנים וחלבונים, לתפקוד תקין של מערכת העצבים, יצירת החומר הגנטי בתאים וחיוני למניעת אנמיה.	בשר, דגים, ביצים