



על חלב ומוצרי חלב במקרא

איציק בנג'יו - משקי בית שאן | bengio@shan.co.il

טוב. תכונותיו הלוגיסטיות מתגלות במיטבן - הוא ממהר אל שרה ומבקש שתארנן לחם סולת ועוגות, רץ אל הנער ופוקד עליו להדליק את המנגל ולהריץ סטייקים ושיפודי עגל, ואחרון, שולף מהמזווה חלב וחמאה ופותח להם שולחן כיד המלך. "וַיִּקַּח חֲמָאָה וְחֶלֶב וְבֶן הַבְּקָר אֲשֶׁר עָשָׂה יִיתֵן לַפְּנִיָּהּ וְהוּא עֹמֵד עָלֶיהֶם תַּחַת הָעֵץ וַיֹּאכְלוּ" (בראשית, י"ח, 8). ומה אנחנו למדים מהפסוק הזה? ראשית, שאברהם לא עיראקי אלא פולני, "עומד עליהם..", יעני, עומד ומחכה שהמלאכים יגמרו את כל מה שבצלחת. שנית, שאברהם אבן טעם, הוא מציע לאורחים סטייק סינטה עם חמאה (שמו שמיים, בשר וחלב). להגנתו ניתן לומר שאת חוקי הכשרות המציאו רק אחרי זה.

יעל וסירא

לאחר מכן, החלב והחמאה שוב מככבים, הפעם בסופרמרקט של יעל ובסיפור ריצוף ראשו של שר צבאו של יבין מלך חצור, סירא. "מִיָּמִים נִשְׁאָל חֶלֶב נְתָנָה בְּסֹפֶל אֲדִירִים הַקְּרִיבָה חֲמָאָה" (שופטים, ה, 25). מסתבר שיעל עשתה עבודת פיתוי רצינית כדי לחסל את סירא. זה התחיל בהזמנת סירא לאוהלה. "סִרְהָ אֲדֹנָי סִרְהָ אֵלַי אֶל-תִּירָא" (שופטים, ד, 18), הוא מבקש מיעל כוס מים. "וַיֹּאמֶר אֲלֶיהָ הֲשִׁקִּינִי נָא מֵעַתָּה מִיָּמִים כִּי צָמְאֹתִי" (שופטים, ד, 19). יעל עוברת לשלב הבא, ומגישה לו את נאד החלב. האמונה כי חלב מרדים, נכונה. יש לה ביסוס מחקרי והסבר ביולוגי, כיוון

חלב וחלב

קודם שאתחיל בסקירה, חשוב שנבדיל בין חֶלֶב וְחֶלֶב (ניקוד שונה):

חֶלֶב - (שימו לב לניקוד בקמץ), נוזל הנוצר בבלוטות החלב של נקבות היונקים. בתנ"ך מוזכר בעיקר אצל מיני היונקים פרות, כבשים איילים ועזים. וכמובן, גם אצל בנות חווה המניקות (שרה, דבורה, יוכבד, חנה). בנושא בנות חווה זה מזכיר לי שפעם הבן שלי שאל אותי "למה אומרים שחלב-אם זה הכי טוב לתינוק? מה כל כך טוב בחלב-אם?" אז אמרתי לו שאני לא יודע ולדעתי הכי טוב בחלב-אם זו האריזה... ברור שאחרי תובנה כזו חטפתי על הראש מבעלת האריזה...

חֶלֶב - (שימו לב לניקוד בצירה ובסגול), שומן בגופם של בעלי חיים, מצוי בעיקר ליד הקרביים ומשמש בתעשיית המרגרינה, ייצור סבון, נרות וחומרי סיכה. על פי ההלכה החלב אסור באכילה. "דָּבַר אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל לֵאמֹר כָּל חֶלֶב שֹׁר וְכֶשֶׂב וְעֵז לֹא תֹאכְלוּ." (ויקרא, ז, 23).

ככל הידוע לי, הפעם הראשונה שחלב ומוצרי מופיעים בתנ"ך הוא בסיפור אברהם ושלושת המלאכים. השלישייה מגיעה לבשר לאברהם שעומד להיוולד לו בן, והוא מארח אותם כמו חברונאי

אלוהים ראה ראייתי את עני עמי אשר במצרים ואת צעקתם שמעתי מפני נגשיו כי ידעתי את מכאביו. וארד להצילו מיד מצרים ולהעלתו מן הארץ והוא אל ארץ טובה ורחבה אל ארץ זבת חלב ודבש אל מקום הפנעני והחתי והאמרי והפריזי והחתי והיבוסים" (שמות, ג, 7-8).

לאורך מסע הנדודים במדבר משה הבטיח פעמים רבות לעם כי לבסוף הם יגיעו לארץ ישראל ואף כינה אותה "ארץ זבת חלב ודבש". אבל קורח ועדתו חשבו אחרת: "המקט כי העלייתנו מארץ זבת חלב ודבש להמיתנו במקדב... (במדבר, טז, 13). ניתן להבין שלטענתם מצרים היא ארץ זבת חלב ודבש. קורח התפרסם באיש עשיר, ואפילו המציאו עליו פתגם "עשיר כקורח...". על פי חז"ל עושרו של קורח הגיע אליו לאחר שמצא את המטמון שיוסף החביא, המטמון הוא כל הכסף של מצרים. "וילקט יוסף את כל הכסף הנמצא בארץ מצרים" (בראשית, מז, 14). מכאן, אם מצרים הביאה לקורח את עושרו הרי היא ארץ זבת חלב ודבש ולא ארץ ישראל.

הנביא ישעיהו מזכיר את ארץ ישראל כארץ זבת חלב ודבש, אבל בכיוון השלילי. הוא ניבא שצבאות אשור יכבשו את הארץ ויגרמו לחורבנה. כתוצאה מהחורבן ייהרסו השטחים המעובדים והארץ תעלה צמחיית בר שתשמש מרעה טוב לבקר. מאותן סיבות יתרבו פרחי הבר ולדבורים יהיה שפע צוף. ומכאן, שפע מרעה יביא לשפע חלב ושפע צוף יביא לשפע דבש. ועל זה ניבא ישעיהו: "והיה מרב עשות חלב יאכל חמאה ודבש יאכל כל הנותר בקרב הארץ" (ישעיהו, ז, 22)

אסיים בכך שאברך כי נבואתו של עמוס, על השפע החקלאי בארץ, תתגשם בשנה הבאה עלינו לטובה, ככתוב: "הנה ימים באים, נאם אלוהים, ונגש חורש בקצור, ודרך ענבים במלשך הזרע, והטיפי ההרים עסיס, וכל הגבעות תתמוגגנה" (עמוס, ט, 13). רוצה לומר ששפע התוצרת יהיה כה גדול שעונה חקלאית אחת תחפוף לעונה חקלאית אחרת. החקלאי שיבוא לחרוש ולהכין את הקרקע לעונה החדשה יפגוש את הקוצר שעדיין לא סיים לאסוף את שפע היבול של העונה שעברה. דורך הענבים (מיבול השנה שעברה) עוד יעבוד בגת, וכבר יפגוש את זורע החיטה של השנה הבאה. עצי גפן ועצי זית יהיו עמוסי פרי (שגדלים על ההרים) וייצרו את התחושה שההרים נוטפים וזולגים יין ושמן.

אמן ואמן.

שחלב עשיר בחומצת האמינו טריפטופן המשפיעה על ייצור חומרים מווסתי שינה - מלטונין וסרטונין. לחלב יש השפעה גם על איכות השינה, ובמקרה שלנו היה חשוב שסיסרא יישן טוב את שנתו האחרונה.

גם גבינה מוזכרת במקרא

הזמן עובר ובני ישראל מתחילים ללמוד להשתמש בחלב גם למוצרים נוספים, ואנחנו פוגשים לראשונה את הגבינה. דוד (לעתיד מלך ישראל) התבקש בידי אביו להביא לחם לאחיו שעומדים לקראת קרב עם הפלישתים, וכן עשרה משולשי גבינה כתשורה למג"ד שיבטיח את ביטחונם. "ואת עשרת חרצי החלב האלה תביא לשר האלף ואת אחיך תפקד לשלום ואת ערביתם תקח" (שמואל א', יז, 18). השם גבינה לא מופיע בצורה מפורשת אלא רק בכינוי "חריצי חלב". רש"י מפרש חריצי חלב: "גובנין דחלבא", חלב שעבר גיבון. חריץ פירושו מעין שן חדה שנוצרה בעקבות חריצה במתכת, ומכאן שמדובר במשולש גבינה בגרסה המקראית.

בספר איוב אנו מוצאים ביטוי למתכון הראשון באופן הכנת הגבינה. "הלא כחלב תתיכני וכבנה תקפיאני" (איוב, י, 10). נראה שהקפואו את החלב לצורך הכנת הגבינה, ואחר כך יישו אותו בכדים בצורת גושים מאורכים.

ארץ זבת חלב ודבש

אוטוטו שנה חדשה בפתח, שנת תשע"ז וגם בשנה זו נצטרך להמשיך במאבקנו למען החלב הישראלי. נצטרך להמשיך את המאבק כדי שהביטוי הנפוץ והפופולרי "ארץ זבת חלב ודבש" לא יהיה נחלת העבר. במפגש הראשון של אלוהים עם משה רבנו קיבלו משה ואחריו עם ישראל כולו את ההבטחה כי ארצנו תהיה זבת חלב ודבש. אגב, הביטוי הזה מופיע בתנ"ך לפחות עשרים פעם. הלכתי לבדוק את מקורות הביטוי ומצאתי דברים מעניינים. ההתחלה הייתה בספר שמות: משה בורח ממצרים, מגיע למדיין, מתחבב על חובב (למי ששכח זה אחד משמותיו של יתרו) וזה מצ'פר אותו בציפור. משה מקבל את הג'וב של רועה צאן יתרו ובאחד הימים נגלה אליו הסנה הבווער ואתו דבר השם: "ואקמר

הקרן הלאומית לאוסטאופורוזיס נייר עמדה חדש - השפעת אורח חיים על שיא מסת העצם. סקירת ספרות והמלצות ליישום.

לאורח חיים השפעה של בין 40-20% על שיא מסת העצם שאדם ישיג, ותלווה אותו בכגרותו. ולכן אופטימיזציה של גורמים הידועים כמשפיעים על שיא מסת עצם, הינה אסטרטגיה חשובה בהפחתת הסיכון לאוסטאופורוזיס או למסת עצם נמוכה בהמשך החיים. הקרן הלאומית לאוסטאופורוזיס פרסמה בשנת 2016 נייר עמדה, המבוסס על סקירת ספרות שיטתית עדכנית. נייר עמדה זה כולל גם הנחיות שמטרתן לסייע בהשגת שיא מסת עצם מקסימאלי. בנייר העמדה, המלצות לאורח חיים המקדמות השגת בריאות עצם מקסימאלית לאורך מעגל החיים ודרכים להטמעת האסטרטגיות המוצעות.

הכותבים מסכמים כי ההוכחות החזקות ביותר (דרגת הוכחה A) להשפעה חיובית על השגת שיא מסת עצם מירבית של צריכת סידן ופעילות גופנית, בייחוד בילדות המאוחרת וטרם תחילת ההתבגרות

המינית.

הוכחות טובות קיימות גם עבור צריכה של ויטמין D ומוצרי חלב (דרגת הוכחה B), מוצרי חלב הם המשפיעים ביותר מבין המזונות על צפיפות העצם. אחריהם בדרגת הוכחה C נמצאים החלבון, סיבים, ירקות ופירות ובסוף הרשימה מיקרו נוטריאנטים אחרים שהם לא סידן וויטמין D.

C. M. Weaver, C. M. Gordon, K. F. Janz, H. J. Kalkwarf, J. M. Lappe, R. Lewis, M. O'Karma, T. C. Wallace, B. S. Zemel.
The National Osteoporosis Foundation's position statement on peak bone mass development and lifestyle factors: a systematic review and implementation recommendations. Osteoporos Int 2016; 27: 1281-1386.