

## חלב ובריאות \* קרדיו-מטבולית – סקירת ספרות

חלב ומוצריו עשירים באופן טבעי במגוון רחב של רכיבי תזונה, וצריכתם, על פי ההנחיות, תורמת רכיבים חיוניים לתזונה בכל שלבי החיים. ההמלצות ביחס לצריכת שומן ושומן רווי בעשור האחרון הן עקביות וכוללות הגבלת האנרגיה מצריכת השומן ל-30% או פחות מכלל האנרגיה, עם המלצה ספציפית להגבלת האנרגיה מצריכת שומן רווי עד פחות מ-10% מכלל האנרגיה. הגבלה זו עלולה לגרור הגבלה בצריכת חלק ממוצרי החלב.

עבודות רבות המפורסמות בשנים האחרונות פותחות נושא זה מחדש ומציעות כי על ההמלצות התזונתיות להתייחס למזונות ספציפיים ולא לצריכת סך השומן או רק לשומן הרווי בתפריט. העדויות מצביעות על כך שההשפעה של צריכת שומן רווי על הבריאות משתנה בין קבוצות המזון ואפילו בין מזונות באותה קבוצת מזון, כמו למשל מוצרי חלב. רכיבי התזונה והרכיבים הביו-אקטיביים במוצרי החלב נמצאים בכמויות שונות זו מזו, במבנים שונים זה מזה ובנוסף - מקיימים אינטראקציות שונות זו מזו ביניהם. האינטראקציה בין מבנה המזון, הרכיבים התזונתיים והרכיבים הביו-אקטיביים מתוארת כ'אפקט מטריצת המזון'. נושא זה תועד היטב בתוך קבוצת החלב. מחקרים מראים כי לרכיבים ממוצרי חלב שונים יכולות להיות השפעות שונות על הבריאות ומסיבה זו רצוי שההמלצות יהיו ספציפיות ולא מקובצות עבור קטגוריית מזון אחת. סקירה נרטיבית זו בוחנת את הראיות הנוכחיות - בהיבטים של בריאות מטבולית, בעיקר ממחקרים מבוקרים אקראיים ומטא-אנליזות, ביחס לחלב, יוגורט וגבינה - ומסכמת כמה מהמנגנונים הפוטנציאליים לממצאים אלה.

\* בריאות קרדיו-מטבולית (Cardiometabolic health) מתייחסת ליחסי הגומלין בין לחץ הדם, השומנים בדם, הסוכר/הגלוקוז בדם ואינסולין על הבריאות.

Timon CM, O'Connor A, Bhargava N, Gibney ER, Feeney EL. Dairy Consumption and Metabolic Health. *Nutrients*. 2020 Oct 3;12(10):3040

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7601440/pdf/nutrients-12-03040.pdf>