



## בריא לאכול ביצים, מלח וחלב? 8 מזונות במחלוקת

פעם חשבנו שסויה, חמאה, ביצים ועוד כמה מוצרים בסיסיים דווקא בריאים, אחר כך המחקרים הפחידו אותנו ודיברו על שומנים וסרטן. אז מה מותר עדיין להכניס לצלחת? הנה ההמלצות העדכניות לשנת 2011 על המזונות הכי שנויים במחלוקת

יפה שיר-רז

08:47 14/10/2011



צילום: shutterstock

**"התחלתי לקחת תוסף תזונה של חומצה בוטירית", הודיעה לי רונית, ידידה טובה שלי, פריקית של בריאות.** "קראתי שזה עוזר למניעת סרטן המעי הגס". "האמת", הודיתי בפניה, "אני מעדיפה אותה על פרוסת לחם טרי". "מה?!", היא השתוממה, "למה את מתכוונת?".

"חומצה בוטירית היא חומצת החמאה. מכאן גם נגזר שמה של החמאה באנגלית - Butter", ענית. "אבל אומרים שחמאה זה לא בריא", היא השתנקה.

### מחקרים אחרונים על תזונה:

**קפה מפחית באופן משמעותי דיכאון בנשים**  
**קפה וביצים מזיקים ללב? קרדיולוגים טוענים אחרת**  
**רימון נגד סרטן, דבש טוב ללב: בריא בסימני החג**

נכון. אומרים. החמאה, בדיוק כמו הביצים, היא דוגמה למזונות שסבלו במשך שנים מיחסי ציבור גרועים. אבל בשנים האחרונות חלו שינויים עצומים בידע התזונתי בנוגע למרכיבי מזון רבים, ומיתוסים רבים שנחשבו בעבר לאמיתות התהפכו.

למשל: היום ידוע שהמרגרין הקשה, שאפילו רופאים המליצו עליה כעל התחליף הבריא של החמאה, היא **אחד המזונות הכי מסוכנים** לכלי הדם, ללב ולבריאות בכלל. לעומת זאת, נשמעה צפירת הרגעה מפתיעה ביחס לאכילת ביצים.

ממה בעצם נובעות התהפוכות האלה? בחלק מהמקרים, למשל בנושא המרגרינה או הסויה, עמדה מאחורי ההמלצות דחיפה בלתי מבוטלת מצד גורמים כלכליים בעלי אינטרס.

אבל ברוב המקרים הסיבה לשינויים נעוצה בהצטברות ידע ותובנות ממחקרים חדשים, שלעתים עשויה לשנות את התמונה.

כך או כך, בשורה התחתונה המסקנה היא שלמרות הידע המצטבר לא מדובר באקסיומות בלתי ניתנות לערעור, והמלצות תזונתיות יכולות להשתנות במהלך השנים לכאן או לכאן.

לכן, עד כמה שזה נשמע נדוש, ההמלצה הכי טובה היא פשוט לאכול כל דבר במידה. לפניכם תמונת המצב העכשווית ביחס למזונות בסיסיים שמידת בריאותם שנויה במחלוקת בשנים האחרונות.

## חלב

### תאכלו. והרבה

**מה אמרו עליו:** חלב פרה לא נועד לגוף האדם. אצל תינוקות וילדים הוא עלול לגרום ל**אלרגיות**, לשלשולים ולכאבי בטן. הוא רחוק מלהיות המזון האולטימטיבי למניעת **אוסטיאופורוזיס**, שכן במקביל לסידן יש בו גם לא מעט זרחן וחלבון שמזיקים לעצם. נוסף על כך הוא מכיל שומן רווי, שמעלה את רמות הכולסטרול בדם ומסכן את כלי הדם והלב.

**מה אומרים עכשיו:** מחקרים מהשנים האחרונות מצאו שאלרגיה לחלב קיימת בשכיחות נמוכה מאוד - בסך הכל אצל 0.3% מהתינוקות. עם זאת, כ-15%-18% מהאנשים סובלים מתופעה אחרת של רגישות ללקטוז (סוכר החלב), אך רגישות זו מתפתחת לרוב דווקא מגיל 14-15 ואילך. היא נובעת מירידה שחלה עם השנים בכמות האנזים לקטוז, שמפרק את הלקטוז ומאפשר את ספיגתו בגוף.

בו זמנית הוכיחו מאות מחקרים שלחלב ולמוצריו יתרונות מובהקים בשיפור צפיפות העצם ובמניעת אוסטיאופורוזיס ושברים, ומחקרים נוספים הצביעו על תרומה אפשרית למניעת יתר לחץ דם, מחלת לב כלילית, שבץ מוחי, תמותה כללית, **סוכרת** וירידה במשקל ובמסת השומן.

כמו כן, בסקירה שפורסמה ב-2009 European Journal of Nutrition, הסיקו החוקרים שלמרות תכולת השומן הרווי בחלב ובמוצריו, אין סיבה מוצדקת להימנע מצריכתם.

**למה לשתות חלב:** הוא מהווה מקור זמין ויעיל לסידן, לחלבון הקזאין שנחשב לאחד החלבונים המלאים והעשירים ביותר, וכן למינרלים ולוויטמינים, בהם אשלגן ומגנזיום (שביחד עם ה**סידן** תורמים להפחתת לחץ הדם), ויטמין D, ויטמין B12 ואבץ. במקביל נמצא בחלב חומר נוסף התורם להפחתת לחץ הדם.

ומה בקשר לשומן הרווי? מתברר שמדובר בעיקר בחומצות שומן רוויות קצרות שרשרת וחומצה סטיארית, שלא זו בלבד שאינן מעודדות יצירת LDL (הכולסטרול ה"רע"), אלא אף מעודדות את יצירת ה-HDL (הכולסטרול ה"טוב"). בנוסף התברר שהחלב מכיל שומני טרנס שאינם מזיקים.

**אז כמה חלב לצרוך:** רשויות וארגוני בריאות בעולם ממליצים לילדים בני 2-8 לצרוך שני מוצרי חלב ביום, ומגיל תשע ואילך לשלב לפחות שלושה מוצרי חלב בתפריט היומי, רצוי ללא סוכר ודלי שומן. אם אתם רגישים ללקטוז, נסו לשתות חלב דל לקטוז או השתמשו בטבליות המכילות את אנזים הלקטוז. בנוסף מוצרים המכילים חיידיקים פרוביוטיים או תוספי פרוביוטיקה.



יתרונות מובהקים למוצרי חלב בשיפור צפיפות העצם (צילום: shutterstock)

### ביצים

#### אתם יכולים לאכול בשקט חמש בשבוע

**מה אמרו עליהן:** מכילות המון כולסטרול ולכן צריכתן עלולה להגביר את הסיכון למחלות לב וכלי דם.

**מה אומרים עכשיו:** לכולסטרול במזון בכלל ולצריכת ביצים בפרט יש השפעה מוגבלת על רמות הכולסטרול בדם, ולא נמצא קשר בין צריכת ביצים למחלות לב וכלי דם. עם זאת, שני מחקרים שפורסמו לאחרונה העלו מחדש חלק מהחששות מצריכה מרובה של ביצים.

מחקרים אלה מצאו שצריכת שבע ביצים ומעלה בשבוע קשורה לסיכון מוגבר לתמותה ולאיי ספיקת לב (שהיא גבוה יותר בקרב חולי סוכרת). אבל שימו לב: לא נמצא קשר בין צריכת פחות משבע ביצים בשבוע (פחות מביצה ליום) להגברת הסיכון.

**למה לאכול ביצים:** הן מהוות מקור חשוב לחלבון בעל ערך ביולוגי גבוה, וכן לוויטמינים ולמינרלים חיוניים, בהם חומצה פולית, ויטמין B12, ויטמין A, ויטמין D, אבץ, סלניום, כולין ועוד. הביצה אמנם מכילה לא מעט כולסטרול, אך כמות נמוכה יחסית של שומן רווי, ומחצית מהשומן שבה הוא חד בלתי רווי, שדווקא מסייע לשמור על ערכי HDL תקינים וממתן את עליית ה-LDL.

הממצאים הנוגדים במחקרים מוסברים בכך שחלק מהאנשים מגיבים בעלייה גדולה יחסית של הכולסטרול בדם כשהם אוכלים כולסטרול בתזונה, ואילו אחרים - באופן מתון יותר.

**אז כמה ביצים לצרוך:** על פי מסמך עמדה בנושא תזונה שפורסמו לאחרונה האיגוד הקרדיולוגי בישראל ועמותת עתיד, צריכה של עד חמש ביצים בשבוע בטוחה לאוכלוסייה הבריאה, ועד שלוש ביצים בשבוע לסובלים מסוכרת, מחלת לב כלילית או יתר כולסטרול שאינו מאוזן על ידי טיפול תרופתי.

### חמאה

#### לא נוראה כמו שחשבתם

**מה אמרו עליה:** עתירה בשומן רווי ואף מכילה כמויות משמעותיות של כולסטרול - שני מרכיבים הגורמים לעלייה ברמות ה-LDL בדם, ובכך תורמים להגברת הסיכון למחלות לב וכלי דם.

**מה אומרים עכשיו:** מחקר שפורסם במאי האחרון בכתב העת Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases Journal מצא שצריכת חמאה אינה מעלה את הסיכון ללקות בהתקפי לב.

במחקר אחר שערכו לפני כמה שנים פרופ' דניאל בן-גדליה וד"ר אדית יוסף במכון וולקני, נמצא שיש הבדל בין אכילת חמאה למרגרינה מבחינת ההשפעה שלהן על הרכב השומנים בגוף. החמאה אינה מעלה את שיעור חומצות הטרנס בגוף, בעוד שהמרגרינה גורמת לעלייה משמעותית בחומצות שומן אלה, עובדה שיש לה השלכות בריאותיות חשובות.

**למה לאכול חמאה:** כל האמור לגבי הכולסטרול, השומן הרווי ושומני הטרנס בחלב תקף גם לגביה. חומצת הטרנס העיקרית בחמאה היא חומצת השומן הווקסנית, שלה כאמור השפעה נוגדת סרטן. חומצת השומן הבוטירית הוכחה אף היא במחקרים **כבעלת פעילות נוגדת סרטן**. רוב המחקרים שנערכו בדקו את השפעתה על סרטן המעי הגס, והראו שהיא מעכבת את שגשוג תאי הסרטן ומעודדת תמותת תאים סרטניים.

**אז כמה חמאה לצרוך:** למרות התועלות הבריאותיות שנמצאו, הארגונים ורשויות הבריאות אינם ממליצים לצרוך חמאה כמקור לשומן רווי בתזונה.

למי שבכל זאת רוצה לשלב חמאה בתפריט, כדאי לזכור שתזונאים ודיאטנים ממליצים שהשומן הרווי יהווה כ-10% מסך הצריכה הקלורית היומית. למשל: בתפריט שכולל 2,000 קלוריות, 200 קלוריות יכולות להגיע מסך כל הצריכה של בשר וחלב ומוצריהם, ובהם חמאה.



צריכת 7 ביצים ומעלה בשבוע קשורה לאי ספיקת לב (צילום: index open)

## קפה

### שתו בכיף

**מה אמרו עליו:** צריכה קבועה שלו קשורה בהגברת הסיכון ליתר לחץ דם ולתחלואה ותמותה ממחלות לב, וכמו כן עלולה להגביר את הסיכון לסרטן הלב.

**מה אומרים עכשיו:** צריכת **קפה** אינה קשורה לעליית הסיכון למחלת לב כלילית או לאוטם שריר הלב. להפך, בקרב לוגמי הקפה נמצאה הפחתה בסמנים הדלקתיים, ומכאן שגם הסיכון למחלת לב כלילית דווקא נמוך יותר.

במחקר ישראלי שפורסם בכתב העת American Journal of Cardiology, נמצא שנטילת קפסולה המכילה 200 מ"ג קפאין שיפרה מיידית את תפקוד האנדותרל (השכבה הפנימית המרפדת את דופןות כלי הדם) והפחיתה את רמת ה-CRP (סמן דלקתי) בקרב נבדקים בריאים ובחולים הסובלים ממחלת לב כלילית.

יתר על כן, בשנים האחרונות נמצא קשר הפוך בין שתיית קפה לסיכון ל**סוכרת מסוג 2** וגם לכמה סוגי סרטן (הכבד, המעי הגס, הערמונית והשד), ולהתפתחות אלצהיימר והידרדרות בזיכרון בקרב מבוגרים וקשישים.

**למה לשתות קפה:** מלבד קפאין מכילים פולי הקפה גם כמות גבוהה של נוגדי חמצון המגינים מפני פגיעה וחמצון של רדיקלים חופשיים.

**אז כמה קפה לצרוך:** מבוגרים בריאים, גם מי שסובל מיתר לחץ דם, **עד ארבע כוסות קפה ביום**; נשים הרות - שתיים-שלוש כוסות ביום.

## מלח

### בינתיים, תמשיכו להיזהר

**מה אמרו עליו:** צריכה מוגברת של מלח מגבירה את הסיכון לתחלואה ולתמותה מיתר לחץ דם וממחלות לב וכלי דם.

**מה אומרים עכשיו:** בשנה האחרונה פרסמו איגודים רפואיים בארצות הברית ובישראל המלצה לכלל האוכלוסייה להפחית את צריכת המלח לפחות מארבעה גרם ביממה (2/3 כפית, 1.5 גרם נתרן). אבל למרבה ההפתעה, ממש

לאחרונה הופיע טוויסט בעלילה - כמה מחקרים טוענים שלא בטוח שההמלצה הגורפת הזאת היא הדבר הנכון לציית לו.

הסנונית הראשונה הייתה מחקר שפורסם בכתב העת Journal of the American Medical Association, שמצא שהפחתת צריכת המלח דווקא מלווה בעלייה בשיעורי התמותה ממחלות לב וכלי דם. ולא סתם עלייה, אלא ביותר מ-50%. החוקרים טענו שבעוד שאין ויכוח על כך שדיאטה דלת מלח היא בעלת השפעה חיובית עבור הסובלים מיתר לחץ דם, הרי ביחס לאוכלוסייה הבריאה ממצאיהם "אינם תומכים בהמלצות העכשוויות להפחתה מכלילה ובלתי מבחינה בצריכת המלח".  
זוה עוד לא הכל.

ביולי האחרון פרסמו חוקרים מארגון הקוקריין (ארגון נטול כוונות רווח שממצאיו נחשבים מהימנים) סקירת מחקרים שהראתה שקיצוץ בכמויות המלח בקרב הסובלים מאי ספיקת לב אכן תורם להפחתת התחלואה והתמותה. לעומת זאת, בבעלי לחץ דם תקין וגם בעלי לחץ דם גבוה ללא מחלות לב, הקיצוץ תרם אמנם להורדת לחץ הדם, אך לא השפיע משמעותית על התחלואה ועל התמותה ממחלות לב וכלי דם.

הממצאים החדשים הסותרים את הקודמים עדיין אינם ברורים. נכון להיום, המומחים בתחום הקרדיולוגיה סבורים שאף שאין להתעלם מהם ויש צורך להמשיך ולחקור את הנושא, עדיין אין בהם כדי לשנות את ההנחיות.

**למה לצרוך מלח:** מצד אחד מינרל הנתרן המצוי במלח חיוני לפעילות תאי העצב ולהעברת האותות העצביים, משפיע על הכיווץ וההרפיה של שרירי הגוף ונחוץ לשמירה על מאזן הנוזלים בגוף. מצד שני, **כשצריכת הנתרן מוגזמת**, הכליות, שמוסוות את רמתו בגוף ומרחיקות את העודפים, אינן עומדות בקצב. הוא מתחיל להצטבר בדם, מגביר הצטברות נוזלים סביבו ומוביל להגברת לחץ הדם בעורקים.

**אז כמה מלח לצרוך:** פחות מארבעה גרם ליממה (2/3 כפית) מכלל צריכת המלח, ולא רק בהמלחה. אבל מה שאין עליו ויכוח: הפחיתו ככל האפשר את השימוש **במזון תעשייתי מוכן**, שהוא המקור העיקרי לנתרן בתזונה שלנו.



הנתרן חיוני לפעילות תאי העצב ולשמירה על מאזן הנוזלים בגוף (צילום: איזי לרר)

## סויה

### אל תחליפו את החלב בסויה

**מה אמרו עליה:** הסויה היא מזון בריאות אולטימטיבי שעוזר למנוע מחלות לב, מסייע במניעת אובדן עצם ותסמיני גיל המעבר, מגן מפני סרטן השד, סרטן האנדומטריום וסרטן הערמונית, ומהווה מקור טוב לחלבון בתזונת ילדים. את **הגושפנקה הרשמית למיתוס** הזה העניק ה-FDA (מינהל המזון והתרופות האמריקאי), כשב-1999 אישר לרשום על מוצרי הסויה היגד בריאותי שלפיו אכילת 25 גרם סויה ביום "מפחיתה סיכון למחלת לב כלילית".

**מה אומרים עכשיו:** רוב המחקרים המבוקרים מראים שגם אם נצרוך 50 גרם סויה ליום (כמות כפולה מהמלצת ה-FDA) התרומה להורדת ה-LDL תגיע בסך הכל ל-3%. הכמות הזאת אינה משפיעה על רמות ה-HDL או על לחץ הדם כלל, וגם לא על רמות הכולסטרול, הטריגליצרידים או שומני דם אחרים.

גם במה שנוגע לתסמיני גיל המעבר, נמצא שצריכת סויה לא הביאה לשיפור בתסמינים או להפחתתם, וביחס להאטת אובדן העצם התוצאות חלוקות.

באשר למניעת מחלות סרטן, יעילות הסויה ובטיחותה אינן ברורות בשל מיעוט מידע איכותי ממחקרים קליניים. חלק מהמומחים אפילו תוהים אם האסטרונגנים הצמחיים בסויה אינם עלולים דווקא להאיץ התפתחות תאים סרטניים.

ומה עם תזונת ילדים? מחקרים בחיות ובבני אדם הראו שהגניסטיאין, סוג של אסטרונגן צמחי בסויה, עלול להגדיל את הסיכון לפגיעה בבלוטת התריס אצל תינוקות, ואף לשנות את דפוסי ההתפתחות המינית שלהם.

**למה לאכול סויה:** למרות היעדר היעילות למניעת מחלות לב וכלי דם, פולי סויה ומזונות בלתי מעובדים אחרים המכילים חלבון סויה, כמו טופו וחלב סויה, בכל זאת נחשבים לבעלי תועלת תזונתית משום שהם מהווים מקור לחלבון מלא שמכיל את כל חומצות האמינו החיוניות. פולי הסויה מכילים 40% חלבון, 20% שומן (רובו רב בלתי רווי), ו-20% סיבים תזונתיים מסיסים, וכן סידן, ברזל צמחי וויטמין C. נוסף על כך מכילה הסויה איזופלבנואידים, המאופיינים הן בפעילות דמוית אסטרונגן והן בפעילות מעכבת אסטרונגן.

**אז כמה סויה לצרוך:** לאנשים בריאים מומלץ לצרוך סויה לפחות פעם בשבוע כתחליף לבשר כדי להפחית את כמות השומן הרווי בתזונה. חשוב להדגיש שמדובר בסויה לא מעובדת: פולי סויה, טופו או חלבון סויה. לילדים ולנוער עד גיל 18 וכן לנשים עם היסטוריה של סרטן השד, מומלץ להגביל את צריכת הסויה עד לשלוש מנות בשבוע (מנה = קציצת סויה ביתית או כוס חלב סויה).

ההוכחות לסיכונים משימוש בתמ"ל (תרכובות מזון לתינוקות) על בסיס סויה אמנם אינן חד משמעיות, אך הקונצנזוס כיום בארגוני הבריאות הוא שהעדיפות הראשונה לתינוקות שאינם יונקים היא לתמ"לים מבוססי חלב פרה.



קפאין מפחית סמנים דלקתיים בקרב הסובלים ממחלת לב כלילית (צילום: shutterstock)

## אלכוהול

**מה אמרו עליו:** המידע בנושא אלכוהול היה מבלבל. מצד אחד טענו מומחים שאלכוהול, בייחוד יין אדום, תורם לבריאות הלב וכלי הדם. מצד שני הועלו טענות ששתיית אלכוהול עלולה דווקא להגביר את הסיכון למחלות לב וסרטן.

**מה אומרים עכשיו:** מחקרים מהשנים האחרונות מצביעים באופן עקבי על קשר הפוך בין צריכה מתונה של אלכוהול למחלות לב וכלי דם, ומראים שצריכת אלכוהול בכמות של שתי מנות ליום מעלה את רמות ה-HDL בכ-12% בממוצע, מורידה לחץ דם ומפחיתה היצמדות טסיות דם, ובכך בעלת פעילות נוגדת קרישה.

עם זאת, כשמדובר בכמויות גדולות של אלכוהול, התמונה מתהפכת: נמצא ששתייה מעבר לכארבע מנות ביום (72-34 גרם) עלולה להעלות את לחץ הדם וקשורה להגברת הסיכון למחלות לב.

באשר למחלות הסרטן, דו"ח שפורסם לאחרונה על ידי מומחים מקרן לחקר הסרטן ומהמוסד האמריקאי לחקר הסרטן, מצביע על עדויות משכנעות לכך ששתיית אלכוהול קשורה לכמה סוגים של סרטן, בהם סרטן הפה, הלוע והגרון, סרטן הוושט, סרטן המעי הגס, סרטן החלחולת וסרטן השד.

**למה לשתות אלכוהול:** חלק ניכר מההגנה שלו על הלב נובע מהשפעתו על רמות ה-HDL, אם כי עדיין לא ברור כיצד הוא עושה זאת. חלק מהמומחים סבורים שאין הבדל בין סוגי השתייה המכילה אלכוהול, אך חוקרים ישראלים מצאו שליין האדום דווקא יש השפעה מרשימה על הפחתת חמצון הכולסטרול - אפקט חשוב שמפחית את שקיעת הכולסטרול בדופנות העורקים.

גם המנגנון שבו אלכוהול גורם לסרטן לא פוענח במלואו. ייתכן שזה נובע מכך שהאלכוהול הופך בגופנו לאצטלדהיד, הגורם נזק ל-DNA של התאים. מנגנון נוסף קשור ככל הנראה לעובדה שבחילוף החומרים של האלכוהול בגופנו מופעלים אנזימים המעודדים התפתחות רדיקלים חופשיים. עוד נמצא שאלכוהול מגביר את רמותיו של ההורמון אסטרוגן, שרמות גבוהות שלו עלולות לעודד התפתחות **סרטן השד**.

**אז כמה אלכוהול לצרוך:** למרות העדויות הרבות לקשר הפוך בין מחלות כלי דם ולב לשתייית אלכוהול מתונה, ארגון הלב האמריקאי (AHA) אינו ממליץ למי שאינו נוהג לשתות משקאות חריפים להתחיל לצרוך אלכוהול. למי שכן שותה, מומלץ להגביל את הכמות למנת שתייה אחת ליום לנשים ושתי מנות לגברים. חולים הסובלים ממחלת כבד ו/או כבד שומני צריכים להימנע משתיית אלכוהול.

## שוקולד

### אכלו מריר, אם בכלל

**מה אמרו עליו:** השוקולד בריא ללב ולכלי הדם ועוזר למנוע התקפי לב.

**מה אומרים עכשיו:** אכילת כמות קטנה של שוקולד מריר בכל יום אכן עשויה למנוע התקפי לב ושבץ מוחי. לאנשים בעלי יתר לחץ דם או לקבוצות בסיכון צריכת שוקולד מפחיתה את לחץ הדם (לא עובד כך אצל בריאים).

**למה לאכול שוקולד:** המרכיבים החשובים בשוקולד בהקשר למחלות לב וכלי דם הם שומן וקקאו, שתכולתם בשוקולד גבוהה. רוב השומן מורכב מחומצה אולאית (חד בלתי רוויה) וחומצה סטיארית. הקקאו מיוצר מפולי קקאו טחונים, שמכילים ריכוז גבוה של פלבנואידים, נוגדי חמצון המעכבים את חמצון שומני הדם ואת היצמדות טסיות הדם ומפחיתים ייצור חומרים מעודדי דלקות.

**אז כמה שוקולד לצרוך:** למרות הממצאים האלה, איגוד הלב ועמותת עתיד אינם ממליצים להתחיל לצרוך שוקולד למניעת מחלות לב וכלי דם, ולמי שבכל זאת צורך - להעדיף שוקולד מריר בעל אחוז מוצקי קקאו גבוה.

## ביחד נכונן סל בריא וזול לישראל

אם גם אתם חושבים שחשוב וראוי לכוון סל מזונות בריא במחיר אפשרי, הביעו תמיכה, הגיבו והציעו הצעות בדרכים הבאות:

העצמה שלנו

אימייל למערכת מנטה

בדף הפייסבוק של "מנטה"

באימייל לעמותת עתיד

באתר עמותת עתיד

האתר הממשלתי לשיתוף הציבור במסגרת ועדת טרכטנברג

בלוג ועדת טרכטנברג

דף הפייסבוק של ועדת טרכטנברג

יעוץ מקצועי: ד"ר סיגל אילת-אדר, דיאטנית קלינית ואפידימיולוגית מהמכללה האקדמית ע"ש זינמן במכון וינגייט והחוג לאפידימיולוגיה ורפואה מונעת בפקולטה לרפואה באוניברסיטת תל אביב, חברה בעמותת עתיד; ד"ר יהושע מירון, המחלקה לחקר בקר וצאן במכון וולקני; פרופ' מיכאל אבירם, מומחה לביוכימיה, הפקולטה לרפואה בטכניון והקריה הרפואית רמב"ם

**תצוגה: לאתר האינטרנט / להורדת האפליקציה**

לכתבה זו 352 תגובות ב-167 דיונים

