



מאמר

מה הופך את חלב האם למזון הטוב ביותר בעולם?

במשך שנים ניסו מדענים להבין מה הוא אותו רכיב סודי שיש בחלב האם שהופך אותו לכל כך יחיד ומיוחד. פריצת דרך מדעית עכשווית נותנת תשובה לשאלה.

כשמדברים על תזונת תינוקות יש דבר אחד שכולם מסכימים עליו והוא שחלב אם הוא המזון הטוב ביותר עבור התינוק, הוא מכיל את כל רכיבי התזונה שהתינוק זקוק להם לגדילה ולהתפתחות. אבל למעשה חלב אם הוא הרבה יותר ממזון, ומעבר לרכיבים המוכרים כמו: לקטוז, חלבון, ויטמינים ומינרלים, יש בו רכיבים בעלי תועלות בריאותיות כמו: הורמונים, פרוביוטיקה ונוגדנים.

כל תינוק נולד כשהמערכת החיסונית שלו עדיין לא בשלה ולכן חלב האם מספק לו הגנה חיסונית ומפחית תחלואה כגון זיהומים בדרכי הנשימה, שלשולים, אלרגיות, דלקות אוזניים ואף סכרת ויתר לחץ דם בהמשך החיים.

ידוע כי בחלב אם יש נוגדנים ופרוביוטיקה המספקים את אותה הגנה חיסונית אולם זה לא הכל ובמשך שנים חקרו מדענים את הרכבו הייחודי של חלב האם שהופך אותו לכל כך יחיד ומיוחד ושנים של מחקר סוף סוף נשאו פרי וגילו את התשובה.

HMO

HMO הינם רכיבים פעילים ייחודיים בחלב אם, שם הם מהווים את הרכיב השלישי בכמותו (מבין הרכיבים המוצקים).

עד היום זהו כ-200 סוגים שונים של HMO שקיימים בחלב אם של נשים כתלות בשונות גנטית, כאשר מתוכם HMO השכיח ביותר הוא מסוג FL'2.

היתרונות של HMO בהגנה על התינוק

HMO הינם רכיבים פעילים בחלב אם שנועדו להגן על התינוק. הם עושים זאת באמצעות 4 אפקטים:

- אפקט פרה ביוטי - HMO מעודדים את שגשוג החיידקים הטובים במערכת העיכול של התינוק, תהליך חיוני ומרכזי בהתפתחות מערכת החיסון של התינוק. נוכחות HMO מעודדת באופן סלקטיבי את תפקודם של החיידקים הידידותיים בלבד, מה שמסייע לתפקוד טוב יותר של המערכת החיסונית.
- אפקט המלכודת - HMO נצמדים לחיידקים פתוגניים (מעוררי המחלות) מה שמסייע ללכוד אותם ולפגוע ביכולתם להיצמד לתאי מערכת העיכול ולגרום לזיהומים.
- אפקט המחסום - HMO מחזקים את מחסום המעי ובכך משפרים את עמידות מערכת העיכול המתפתחת בפני חדירת גורמים מחוללי מחלות.
- אפקט הויסות - HMO משפיעים ישירות על הרכב התאים במערכת החיסון ובכך מווסתים את התגובה החיסונית

