

רשימת מקורות - חלב נא ויתרונותיו

[Neolithic Revolution - Academic Dictionaries and Encyclopedias](#)

[Not All Raw Milk Is The Same! - Raw-Milk-Facts.com](#)

[Raw Milk Vs. Pasteurized Milk - Published June 1938](#)

[Pasteurized vs. Raw Milk: Which One Is Healthier for You & Your Family? - Global Health Center Website](#)

[שוטי החלב - מפגש עם המהפכה ד"ר אריה אבני - גוגל וידאו](#)

ד"ר שמוליק פרידמן [בקרת איכות ובטיחות החלב בישראל](#), אתר [מועצת החלב](#), עמ' 6
[כאן תמצאו את ההצעה של מועצת החלב על איסור שימוש בהורמוני גדילה מלאכותיים לצורך הגדלת תפוקת החלב ברפתות]

[How bacteria in the vagina change during pregnancy - Scientific American Blog](#)

[A Brief Review on Alkaline Phosphatase Methodology - Dairy Chemistry](#)

[דף המסביר את בדיקת הצלחתו של הפסטור על ידי מדד האינזימים]

מחקרים:

[Biol Rev Camb Philos Soc. 1991 Nov;66\(4\):453-562. Mammalian extinctions in the late Pleistocene of northern Eurasia and North America](#)

[מחקר על הכחדתם של יונקים גדולים ברחבי העולם]

[Jean-Pierre Bocquet-Appel \(July 29, 2011\). "When the World's Population Took Off: The Springboard of the Neolithic Demographic Transition". Science 333 \(6042\): 560-561](#)

[מחקר על המהפכה הניוליתית/החקלאית שסוקרת את המעבר מציד וליקוט לחקלאות וביות]

[Craig, Oliver E.; John Chapman, Carl Heron, Laura H. Willis, László Bartosiewicz, Gillian Taylor, Alasdair Whittle and Matthew Collins \(2005\). "Did the first farmers of central and eastern Europe produce dairy foods?". Antiquity 79 \(306\): 882-894](#)

[מחקר וסקירה על התחלת השימוש בחליבה באירופה]

[Copley, M. S.; Berstan, R.; Mukherjee, A. J.; Dudd, S. N.; Straker, V.; Payne, S.; Evershed, R. P. \(2005\). "Dairying in antiquity. III. Evidence from absorbed lipid residues dating to the British Neolithic". Journal of Archaeological Science 32 \(4\): 523-546](#)

[מחקר המראה את שימוש חלב במילניום ה-5 לפני הספירה בבריטניה]

[British Journal of Nutrition \(1984\), 52, 87-95 The yield and nutrient content of colostrum and milk of women from giving birth to 1 month post-partum BY L. SAINT, MARGARET SMITH AND P. E. HARTMANN Department of Biochemistry and 'Department of Obstetrics and Gynaecology, University of Western Australia, Nedlands, Western Australia 6009, Australia](#)

[התפוקה ותכולה תזונתית של קולוסטרומ וחלב של אישה מהיוולדות ועד חודש אחד לאחר הלידה]

[Friedman J, Alam SM, Shen X, Xia S-M, Stewart S, et al. \(2012\) Isolation of HIV-1-Neutralizing Mucosal Monoclonal Antibodies from Human Colostrum. PLoS ONE 7\(5\): e37648. doi:10.1371/journal.pone.0037648](#)

[בקולוסטרומ נמצא נוגדנים לנגיף האיידס]

[Dicks, LMT; M. Silvester, PA Lawson, MD Collins \(2000\). "Lactobacillus formicalis sp. nov., isolated from the posterior fornix of the human vagina". International Journal of Systematic and Evolutionary Microbiology \(Society for General Microbiology\) 50 \(3\): 1253-8](#)

[הימצאותו של חיידק לקטובסילוס בנרתיק האישה]

[Maria G. Dominguez-Bello, & et al. \(2010\). Delivery mode shapes the acquisition and structure of the initial microbiota across \(multiple body habitats in newborns Proceedings of the National Academy of Sciences, 107 \(26](#)

[מחקר שמראה שתינוקות הנולדים דרך הנרתיק מקבלות את הרכב החיידקים שבנרתיק ואלו שנולדים בניתוח קייסרי מקבלים את הרכב החיידקים שקיים על העור]

[Gastroenterology. 2009 Sep;137\(3\):914-23. Epub 2009 May 29. Saccharomyces boulardii inhibits EGF receptor signaling and intestinal tumor growth in Apc\(min\) mice](#)

[חיידק מסוים תורם ביכולתו למנוע צמיחת גידולים במעי]

[Bovine milk in human nutrition – a review Lipids in Health and Disease 2007, 6:25](#)

[סקירה של חלב פרה בתזונה האנושית]

[Can J Infect Dis Med Microbiol. 2006 Sep-Oct; 17\(5\): 270-272. PMID: PMC2095084 Maternal Infectious Diseases, Antimicrobial Therapy or Immunizations: Very Few Contraindications to Breastfeeding Canadian Paediatric Society](#)

[מחקר שבו מצוין מחקרים אחרים על יכולת מעבר חיידקים דרך יניקה של התינוק מאימו]

[J Dairy Sci. 1993 Jun;76\(6\):1753-71. Feed and animal factors influencing milk fat composition. Palmquist DL, Beaulieu AD, Barbano DM. Source Department of Dairy Science, Ohio Agricultural Research and Development Center, Ohio State University, Wooster 44691](#)

[מחקר על השפעתו של מזון על תכולת השומן בחלב פרה]

[Factors Affecting Fat Percent in Milk of Lactating Cows Jodie A. Pennington Extension Dairy Specialist Agriculture and Natural Resources University of Arkansas](#)

[סקירה על מחקרים רבים המראה את השפעתו של סוג המזון על רמת השומן בחלב]

[EFFECTS OF COW COMFORT ON MILK QUALITY. PRODUCTIVITY AND BEHAVIOR Peter Krawczel and Rick Grant William H. Miner Agricultural Research Institute and The University of Vermont Chazy, New York, USA, and Burlington, Vermont, USA](#)

[דף הדן על צפיפות עדר פרות ברפת והשפעתו על תפוקתו ואיכותו של חלב הפרה]

[Ruminal Acidosis in Dairy Cows: Balancing Physically Effective Fiber with Starch Availability: Karen A. Beauchemin: Lethbridge Research Centre; Agriculture and Agri-Food Canada](#)

[דף סקירה על מחקרים רבים. השפעת המזון של הפרה על החומציות בקיבתו וכתוצאה מכך על איכות החלב]

[Am J Clin Nutr. 1991 Jul;54\(1\):81-92. Studies in human lactation: milk volume and nutrient composition during weaning and lactogenesis. Neville MC, Allen JC, Archer PC, Casey CE, Seacat J, Keller RP, Lutes V, Rasbach J, Neifert M. Source Department of Physiology, University of Colorado School of Medicine, Denver 80262](#)

[מחקר המראה שינוי משמעותי בנפח ומרכיביו של חלב אם מיד לאחר הלידה והשוואה לחלב בתהליך הגמילה לאחר חצי שנה ויותר]

[Aust J Exp Biol Med Sci. 1984 Apr;62 \(Pt 2\):215-28. Mammary gland function during gradual weaning and early gestation in women. Prosser CG, Saint L, Hartmann PE](#)

[מחקר המראה שינוי בכמות יצור חלב האם בתקופת הגמילה והשפעתו על תדירות היניקה]

השפעה של IGF-1

[J Dairy Res. 1989 Feb;56\(1\):17-26. Increased secretion of insulin-like growth factor I into milk of cows treated with recombinant derived bovine growth hormone. Prosser CG, Fleet IR, Corps AN. Source AFRC Institute of Animal Physiology and Genetics Research, Babraham, Cambridge, UK](#)

[מחקר ב-1989 מצא ששימוש בהורמון גדילה סינטטי מגדיל את רמות IGF-1 בחלב הפרה]

[Int J Health Serv. 1996;26\(1\):173-85. Unlabeled milk from cows treated with biosynthetic growth hormones: a case of regulatory abdication. Epstein SS. Source School of Public Health West, University of Illinois, Chicago 60612, USA](#)

[שימוש בהורמון גדילה סינטטי משפיע על רמות IGF-1 התורמת לסרטן השד ומעיין]

[J Natl Cancer Inst. 2001 Sep 5;93\(17\):1330-6. Milk intake, circulating levels of insulin-like growth factor-I, and risk of colorectal cancer in men. Ma J, Giovannucci E, Pollak M, Chan JM, Gaziano JM, Willett W, Stampfer MJ. Source Channing Laboratory, Department of Medicine, Brigham and Women's Hospital and Harvard Medical School, Boston, MA 02115, USA. jing.ma@channing.harvard.edu](#)

[חשיפה למוצרי חלב העלה את רמות ההורמון בדם ותרם להתפתחות סרטנית אצל מבוגרים]

[J Dtsch Dermatol Ges. 2009 Apr;7\(4\):364-70. Epub 2008 Feb 20. Milk consumption: aggravating factor of acne and promoter of chronic diseases of Western societies. \[Article in English, German\] Melnik B. Source Department of Dermatology, Environmental Medicine, and Health Theory, University of Osnabrück, Germany](#)

[עליה בצריכת חלב תורמת למחלות כרוניות של התרבויות המערביות]

[J Biol Chem. 1986 Jan 15;261\(2\):569-75. Insulin-like growth factors I and II in fetal and adult bovine serum. Purification, primary structures, and immunological cross-reactivities. Honegger A, Humbel RE](#)

[מחקר ב-1986 מצא שהורמון IGF-1 של פרות דומה במבנה החומצות אמיניות להורמון IGF-1 האנושי]

[J Dairy Sci. 1991 Sep;74\(9\):2905-11. Factors affecting insulin-like growth factor-I concentration in bovine milk. Collier RJ, Miller MA, Hildebrandt JR, Torkelson AR, White TC, Madsen KS, Vicini JL, Eppard PJ, Lanza GM. Source Monsanto Company St. Louis, MO 63198](#)

[מחקר ב-1991 המראה שפסטור אינו פוגע ברמות ההורמון IGF-1 בחלב פרה]

חומצה לאורית בחלב אם ושמן קוקוס

[Hegde, BM \(2006\). "View Point: Coconut Oil – Ideal Fat next only to Mother's Milk \(Scanning Coconut's Horoscope\)" \(pdf\). JIACM 7: 16–19](#)

[המצאת חומצה לאורית בחלב אם ושמן קוקוס]

[Preuss, HG; Echard, B; Enig, M; Brook, I; Elliott, TB \(2005\). "Minimum inhibitory concentrations of herbal essential oils and monolaurin for gram-positive and gram-negative bacteria". Molecular and cellular biochemistry 272 \(1-2\): 29–34](#)

[מנולורין המופק מחומצה לאורית בגוף מחזיק תכונות נגד-חיידקים ונגיפים. נמצא כטיפול טוב למחלות החזקות מול אנטיביוטיקה]

[Isaacs, CE \(2001\). "The antimicrobial function of milk lipids". *Advances in nutritional research* 10: 271–85](#)

[שומן מחלב אם (חומצה לאורית) טובה להגנת התינוק מחיידקים פתוגניים]

Beare-Rogers, J.; Dieffenbacher, A.; Holm, J.V. (2001). ["Lexicon of lipid nutrition \(IUPAC Technical Report\)". *Pure and Applied Chemistry* 73 \(4\): 685–744](#)

[חומצה לאורית בפרה (2.9%) ובעזים (3.1%)]

מי גבינה

[Anticancer Res. 2000 Nov-Dec;20\(6C\):4785-92. Whey protein concentrate \(WPC\) and glutathione modulation in cancer treatment.](#)

[Bounous G. Source Research & Development Department, Immunotec Research Ltd., 292 Adrien-Patenaude,](#)

[Vaudreuil-Dorion, Quebec, Canada, J7V 5V5](#)

[החלבון מי גבינה מחלב מספק לגלוטטיון חומצה אמינית המחדשת את מצבוריה, ובכך נצפת כתורמת לטיפול נגד סרטן]

Luhovyy BL, Akhavan T, Anderson GH (2007). ["Whey proteins in the regulation of food intake and satiety". *Journal of the American College of Nutrition* 26 \(6\): 704S–712S](#)

[פה נאמר שהיחס חלבון קזאין למי גבינה בחלב אם אנושי הוא 40:60]

ויטמינים

[J Food Prot. 2011 Nov;74\(11\):1814-32. A systematic review and meta-analysis of the effects of pasteurization on milk vitamins, and evidence for raw milk consumption and other health-related outcomes. Macdonald LE, Brett J, Kelton D, Majowicz SE, Snedeker K,](#)

[Sargeant JM. Source Center for Public Health and Zoonoses, Ontario Veterinary College, Ontario, Canada N1G 2W1.](#)

[lauren.macdon@gmail.com](#)

[סקירה של מעל 40 מחקרים על יתרונותיה של חלב נא. נמצא שפסטור מפחית את רמות B12 וויטמין E בחלב]

[Br J Nutr. 2012 Jan;107\(1\):61-6. Epub 2011 Jun 27. Bioavailability of vitamin B12 in cows' milk. Matte JJ, Guay F, Girard CL. Source](#)

[Dairy and Swine Research and Development Centre, Agriculture and Agri-Food Canada, 2000 College Street, PO Box 90,](#)

[Lennoxville STN, Sherbrooke, QC, Canada J1M 1Z3. Jacques.Matte@agr.gc.ca](#)

[כוס (250 מ"ל) של חלב פרה מספק כ-50% מהצריכה היומית המומלצת. נמצא שה-B12 בחלב פרה יותר זמין ביולוגית מתוספי תזונה]

להמשיך לקרוא

[Dairy and Its Effect on Insulin Secretion \(and What It Means for Your Waistline\) - Mark's Daily Apple blog](#)

[כתבה בבלוג שיש בו המון קישורים למחקרים]

[Full-fat Dairy for Cardiovascular Health - Whole Health Source blog](#)

[כתבה בבלוג על מחקר המראה ששומן בחלב הוא הכרחי לבריאות]

[Debunking the Milk Myth: Why Milk is Bad for You and Your Bones - saveourbones.com](#)

[כתבה על החומציות של חלב וההרס שלו לעצמות בגוף. יש קישורים למחקרים]