



## מיתוס השומן

לכל סוג שומן יש תכונות ותפקידים שונים הקשורים בשמירה על הבריאות שלנו או בגרימת חולי. כדאי להבין אילו שומנים עלינו לצרוך ובאיזו כמות ומאילו שומנים מומלץ להימנע

העולם המערבי מתאפיין במחלות כרוניות כגון השמנה, סוכרת, מחלות לב וכלי דם, דלקות מפרקים וסרטן. ידוע כי קיים קשר משמעותי בין אורח החיים שלנו, לרבות התזונה, ובין מחלות אלה. "במשך שנים רבות חשבו ששומנים הם גורם סיכון משמעותי, אך כיום יש מידע רב המעיד כי הם אינם הגורם הרע בתזונה שמגביר את הסיכון למחלות. יתרה מכך, לסוג ולכמות של השומנים שאנו אוכלים יש תפקיד מפתח במניעת מחלות ובטיפול בהן", מסביר הנטורופת **תמיר ג'רבי** ומפרט.

### שומן רווי

שומן זה מגיע בעיקר ממזונות מהחי כגון בשר, עוף, חלב ומוצריה, אבל גם מקוקוס ומדקלים. חשוב להבדיל בין תתי הסוגים של השומן הרווי. **שומן רווי מבעלי חיים**. בעל פוטנציאל להגביר רמות של LDL, הכולסטרול "הרע", ומכיל חומצה ארכידונית - חומר מוצא לייצור דלקת בגוף. שילוב של רמות LDL גבוהות וייצור מוגבר של דלקת נחשב לגורם סיכון משמעותי למחלות לב וכלי דם, ומכאן שומן רווי ידוע לשמצה. ואולם, יש מחקרים המלמדים שאם מפחיתים את צריכת הפחמימות לטובת צריכת שומן רווי חלה ירידה ברמת ה-LDL ובמקרים דלקתיים. מידע זה מרמז שיש להתייחס ליחס הכללי בין סוגי המזונות בדיאטה. כיום נהוג לחשוב שהבעיה בשומן מהחי היא הרעלים שבעלי החיים חשופים אליהם, כגון אנטיביוטיקה, הורמונים ושאריות הדברה. כשאנחנו אוכלים שומן רווי מבעל חיים אנו צורכים את הרעלים שצבורים בתוכו, העלולים לפגוע במערכת העצבים, במערכת ההורמונלית ובמערכת החיסון ומכאן לגרום למחלות כרוניות. בקר האוכל עשב ואינו מפוטם בסויה ובתירס מכיל הרבה פחות רעלים. גם כמות החומצה הארכידונית שבו נמוכה משמעותית ולכן הוא עדיף.

**שמן קוקוס**. מכיל חומצות שומן קצרות שרשרת, שרובן מנוצלות על ידי הגוף ליצירת אנרגיה. מחקרים מראים שצריכת שומן



### כולסטרול

קשור בהתקפי לב ובשבץ, זאת על פי מחקר הלב המפורסם של פרמינגהם, שהחל ב-1948 ונמשך עד היום. מחקר זה הוביל לפיתוח תרופות ממשפחת הסטטינים להפחתת רמות הכולסטרול בדם, אך שכיחות התקפי הלב והשבץ לא פחתה כלל. חוקרים רבים מבינים כיום שהבעיה אינה נעוצה בכולסטרול אלא בחמצון שלו, שגורם לו לשקוע בעורקים. הגורמים העיקריים לחמצון ולשקיעת כולסטרול הם צריכה מופרזת של סוכרים ופחמימות, צריכה מועטה של ירקות ופירות, צריכה של שמנים בעלי פוטנציאל דלקתי, יתר לחץ דם, חוסר פעילות גופנית, השמנה בטנית וסטרס. בד בבד, לכולסטרול יש תפקידים ביולוגיים חשובים כגון ייצור ויטמין די, הורמוני מין והורמוני לחץ ופלוואידיות של הממברנות, כולל אלה שבמוח. מכאן שצריכת כולסטרול מתחת לצורך הביולוגי עלולה לגרום לבעיה בתפקודים חשובים אלה וכן לעייפות, לירידה במסת שריר, לאימפוטנציה ולדמנציה. מעניין לציין כי ככל שצורכים פחות כולסטרול בתזונה (נמצא רק במזונות מהחי) כך הכבד מייצר יותר כולסטרול, מה

קוקוס על חשבון שמנים צמחיים אחרים מובילה לירידה במשקל ומשפרת את היחס בין הכולסטרול הכללי ל-HDL, הנחשב לכולסטרול "טוב", מה שקשור בהפחתת סיכון למחלות לב. שמן קוקוס מכיל חומצה לאורית וחומצה קפריילית, הנוגדות חיידקים ופטירות. צריכתו קשורה גם בשיפור זיכרון ובהפחתת סיכון לדמנציה.

**שמן דקלים**. מופק בטמפרטורות גבוהות וכולל תוספת של ממיסים כימיים שפוגעים באיכות, ועל כן עדיף להימנע מצריכתו. נמצא במזונות תעשייתיים כגון חטיפים, עוגות ושלגונים.

### שומן טרנס

מיוצר בתהליכי הידרוגנציה, כלומר מוסיפים מימן לקשרים הכפולים שלו וכך הוא נהפך למוצק בטמפרטורת החדר ולעמיד בפני חמצון. כיום הוא אינו מאושר לשימוש בארצות הברית וגם בישראל השימוש בו פוחת. שומן טרנס מעלה רמות של LDL ומפחית רמות של HDL ולכן מגביר סיכון למחלות לב וכלי דם. הוא גם מגביר סיכון להפרעות קשב וריכוז, כנראה עקב פגיעה בתפקוד הממברנות במוח.

שמרמז על חיוניותו ומעיד שיש להתייחס לאינטראקציה שלו עם גורמים נוספים.

### שומן חד בלתי רווי

נמצא בעיקר בשמן זית, באבוקדו, בשקדים ובאגוזים. שומן זה הוא מרכיב מרכזי בדיאטה הים-תיכונית, שהוכחה כמפחיתה סיכון למחלות לב וכלי דם, למחלות אוטואימוניות ולסרטן. המנגנונים הביולוגיים העיקריים של שומן חד בלתי רווי הם ויסות רמות LDL ודלקות.

### אומגה 3 ואומגה 6

מחלות כרוניות כגון מחלות לב וכלי דם, דיכאון, קשב וריכוז, אוטיזם, דמנציה, מחלות מפרקים, מחלות דרכי עיכול וסרטן מאופיינות בדלקת כרונית שקטה. אומגה 3 מפעילה גנים שאורמים לוויסות דלקת ואילו אומגה 6 מפעילה גנים שמגבירים דלקת. כמו כן, ככל שהממברנות מכילות יותר אומגה 3 ופחות אומגה 6, כך הן מתפקדות טוב יותר והתאים מתקשרים טוב יותר זה עם זה, מה שחשוב לזיכרון, לקשב וריכוז ולמצב רוח. אומגה 6 גם מפעילה גנים לוויסות לחץ דם וויסות קרישת דם ואומגה 6 עושה בדיוק ההפך. דבר זה מלמד כי שינוי בצריכת חומרים פשוטים כגון אומגה 3 ואומגה 6 יכול לעזור במאבק במחלות קשות. אומגה 3 נמצאת בדגי מים עמוקים, בזרעי פשתן וצ'יה, באגוזי מלך וברגלת הגינה. אומגה 3 מהצומח אינה פעילה ביולוגית, ולכן עדיף לצרוך אומגה 3 מדגים. אומגה 6 נמצאת בשמנים כגון תירס, סויה, חריע, כותנה וחמנייה.

### שמנים מזוככים או מזוקקים

אלה שמנים שעברו תהליכי עיבוד בטמפרטורות גבוהות מאוד ונוספו להם ממיסים כימיים, שאורמים לשמנים להיות פרו דלקתיים בגוף. דוגמאות: תירס, סויה, קנולה, חריע, כותנה וחמנייה.

### מסקנות והמלצות

על ידי שינוי פשוט בצריכת השומנים שלנו אנחנו יכולים למנוע מחלות כרוניות חמורות ולטפל בהן. השומנים שרצוי לצרוך הם שמן זית כתית עד 0.5% חומציות, שקדים, אגוזים, אבוקדו, דגי מים עמוקים, בורי שגדל בישראל, זרעי פשתן וצ'יה, אגוזי מלך, רגלת הגינה ושמן קוקוס אורגני בכבישה קרה. יש להימנע משמנים מזוככים או מזוקקים,

משמן דקלים ומשומן טרנס. כמו כן, יש להימנע מטיגון בשמן עמוק, שמחמצן את השומנים. עדיף גם להמעיט בשומן רווי מהחי ולאכול עד 200 גרם ליום של עוף, הודו או בשר רזים, 1-2 מנות מוצרי חלב עד 5% שומן ועד שתי ביצים ליום. בשר אוכל עשב, עוף ומוצרי חלב אורגניים אפשר לצרוך

עם יותר שומן. כדאי לצרוך את השומנים המומלצים במקום חלק מהתזונה שלנו ולא בנוסף אליה. בעיקר כדאי לצרוך אותם על חשבון פחמימות ושומנים שאינם מומלצים. ככל שצורכים יותר שומנים על חשבון הפחמימות כך הגוף שורף יותר שומנים לצורך אנרגיה.



## מתכונים בריאים של תמיר ג'רבי

### קדרת דג וירקות

#### החומרים לשלוש עד חמש מנות

- 5 פרוסות דג בורי כחול-לבן
- 3 כפות שמן זית
- 2 פלפלים אדומים, חתוכים לרצועות
- 1 פלפל חריף, חתוך
- 4 עגבניות, פרוסות
- 7 שיני שום
- פרוסות מ"2 1/2 לימון טרי
- 1 כפית פפריקה חריפה או מתוקה
- 1/4 כפית כמון
- 1/4 כפית כורכום
- 2 כפיות מלח במיץ מלימון טרי
- כוסברה או סלרי, קצוצים

#### אופן ההכנה

- 1 מאדים את הפלפלים בשמן הזית בסיר כבד למשך שלוש דקות.
- 2 מוסיפים את העגבניות, את השום ואת פרוסות הלימון ומבשלים עד לריכוך העגבניות.
- 3 מוסיפים את התבלינים, את המלח עם מיץ הלימון ואת הכוסברה או הסלרי.
- 4 מוסיפים את הדג, מנערים ומבשלים במשך עשר דקות.



צילום: מורן לאור

## במיוחד לרצים

רשת קפה גן סיפור מארחת את מועדון האימונים ריאקשן. החיבור בין השניים הוליד תפריט מיוחד לרצים לצד שירות שמירת הפצים בעת הריצה. מפגשי הריצה יוצאים מבתי הקפה של הרשת ובתום האימון הרצים מוזמנים ליהנות מתפריט בריאות הכולל סלט ספורטאים ושייק בריאות על בסיס עשבי תיבול ופירות. התארונו בסניף גן סיפור בהרצליה - בית קפה בדמות בקתת עץ מטופחת בינות מדשאות ירוקות ומרחבים פתוחים. לגמנו מים מינרליים והתענגנו על התפריט המפנק והמשובח: סלט ספורטאים - קינואה, עדשים ירוקות ושחורות, מלפפון, בצל, פטרוזיליה, חמוציות, אגוזי מלך, שרי בצבעים, פיצוחי ג'עלה על גבינת לבנה דרוזית וטחינה גולמית לצד רוסטיקו דגנים; סטייק סלמון במידת עשייה מושלמת על מצע ריוטו נימוח ונפלא; ופוקצ'ת פיצה קריספית ומפנקת עם גבינת צאן ואנטיפסטי. מקום ששווה להכיר ולשוב לבקר בו.

סניפים: חולון, מוטה גור 15, 03-5011596; פארק הרצליה, מול קניון שבעת הכוכבים, 09-8850900; מזרח ראשון לציון צמוד לצריפין, רחוב חנה ומיכאל לוי, 03-9661172.

## עפים על הבריאות

אל על יוצאת בקו מנות בריאות חדשות פרי פיתוח של שפית עינת מזוז, המתמחה בבישול בריא, בשיתוף פעולה עם ישי הררי, השף הראשי של אל על. בין הארוחות: ארוחה צמחונית, טבעונית, הודית, ללא גלוקן, ללא אלרגנים, מופחתת סוכר ומלח, ארוחת פירות וארוחת ילדים. הדגש הוא על חומרי גלם בריאים, טבעיים ועונתיים.

## ללא גלוטן

המעדנייה משיקה סדרת אטריות אורגניות טבעוניות העשויות מפולי סויה. הסדרה כוללת אטריות פטוצ'יני מפולי סויה ירוקה, אטריות פטוצ'יני מפולי סויה צהובה ואטריות נודלס מפולי סויה צהובה - המכילות 41.6-42 אחוזים חלבון ו-21 או 22.2 אחוזים סיבים תזונתיים. האטריות עשויות ממאה אחוזים פולי סויה אורגניים, בעלות ערך גליקמי נמוך, אינן מכילות גלוטן ומכילות אחוזים גבוהים של חלבונים וסיבים תזונתיים. מחיר: 17 שקלים ל-200 גרם. להשיג במעדניות ובחורות וב-03-9416054, www.the-deli.co.il.



צילום: יח'צ

## סודות בריאים

הספר "הסודות הפשוטים של הבריאות" פורש את תורת התזונה והחיים הבריאים. כל אחד משבעת העקרונות שבספר - שינה, פעילות גופנית, תזונה, ניקוי, שתייה, סביבה ונפש - זוכה להתייחסות מעמיקה המלווה בהסברים ובמחקרים לצד עדויות של מטופלים. אימוץ העקרונות מאפשר לכל אחד לחיות חיים בריאים בקלות ובאמצעים פשוטים וזולים. שיטת קינגסטון קליניק מבוססת על שינוי אורח חיים ועל תזונה טבעית ומאוזנת, הנמנעת ממזון מתועש, מתיבול עז ומשתייה מזיקה. היא דוגלת בהתאמת אורח החיים לשעון הביולוגי מבחינת שעות אכילה וסוגי המזון וכן מבחינת פעילות גופנית ושינה בשעות נכונות. מאת: שרה חמו, הוצאת הכורסא.



צילום: שאטרסטוק, א.ס.א.ב קריאייטיב



## תבשיל עדשים עם כרוב וכוסברה

### החומרים לחמש עד שבע מנות

- 2 כפות שמן זית או קוקוס
- 1 בצל בינוני, פרוס
- 4 כוסות כרוב, קצוץ
- 2 גזרים, חתוכים לקוביות
- 1 חבילה כוסברה, קצוצה
- 1/4 כפית כורכום
- 1/2 כפית כמון
- 3 פרוסות ג'ינג'ר דקות
- מלח ופלפל שחור
- 1 כוס עדשים ירוקות או שחורות

### אופן ההכנה

- 1 מזהיבים קלות את הבצל ואת הכרוב בשמן על להבה בינונית.
- 2 מוסיפים את הגזר, את הכוסברה ואת התבלינים. מחלישים את הלהבה ומערבבים במשך שתי דקות.
- 3 מוסיפים את העדשים ו-3/4 כוס מים, מגביהים את הלהבה ומביאים לרתיחה. מנמיכים את הלהבה ומבשלים במשך חצי שעה עד לריכוך העדשים. מנערים את הסיר מדי פעם.

תמיר ג'רבי. נטורופת, בעל קליניקה פרטית בתל אביב, מטפל במכבי טבעי ומרצה במכללת רידמן.



## במקום לבשל

אמנם האוכל בשבילי הוא טעם החיים, אבל בישול הוא נקודה קצת כואבת ולעתים הוא נהפך למטלה מעט פחות נעימה. טעם וצבע Deli, המעדנייה החדשה של קייטרינג טעם וצבע, פותרת את הדילמה באלגנטיות. בשוק, שמתקיים בכל יום שישי בעמק חפר, אפשר להרכיב ארוחה של ממש עם תבשילים בכל קשת הטעמים הישראליים: קוסקוס וקציצות עוף, מוסקה ורוטב בלונז, סלטים רעננים, חמוצים ומבחר מנות טבעוניות. השוק מתקיים באווירת הפנינג ומציע דוכן גריל אסדו, דוכני ירקות טריים מחקלאי הסביבה ופרחים רעננים ממשותלות באזור. אפשר גם לרכוש עוגות שמרים, חלות, זיתים, חמוצים, יין ושמיני זית במחירים נוחים, ואף אפשר לקבל את האוכל במשלוח הביתה. במשלוח שהגיע אלינו שמחנו למצוא שניצלים עסיסיים, עלי גפן ממולאים כמו שסבתא הייתה מכינה, אורז ירוק, ירקות קלויים בסגנון אנטיפסטי, פרגיות בטריאקי והפתעת הערב - פילה שלמון בפסטו ושקדים, שנבחר כמנה המוצלחת ביותר. את קינוח הטפיוקה הילדים אהבו פחות, אבל החלה הוכרזה פה אחד כמשובחת. התפריט מתומחר לפי 100 גרם, כך שבקלות אפשר לחשב מה צריך כדי להרכיב ארוחה משפחתית בלי לבזבז מזון וכסף. לימים שבהם לא מתחשק לבשל זהו פתרון פשוט, קל, טעים ולא יקר.

גשר העץ 3 אזור תעשייה עמק חפר, 052-6634743, שוק בימי שישי - 9:00-15:00, [media.richkid.co.il/clients/deli](http://media.richkid.co.il/clients/deli)

## שרון בן דוד



## קפה בעולש

הבית בעולש הוא אולם אירועים ובית קפה. המקום מוקף בחצר פורחת ומעוצב כאחוזה, לרבות עמודי בריקים, שנדלירים מרשימים וריהוט עתיק שיובא מאירופה של סוף המאה ה-19 ותחילת המאה ה-20. המנות נרקחות מחומרי גלם של מגדלים מקומיים בעמק, בדגש על איכות וטריות, ובהן מנות חלביות, בשריות, טבעוניות ונטולות גלוטן. במהלך השבוע בשעות הערב, המקום מתפקד כבית קפה ובו סלטים, פסטה טרייה, פיצה תוצרת בית וקינוחים.

עמק חפר, ראשון עד חמישי - 18:00-23:00, 09-7932822.

הכותבת היא עיתונאית בתחומי תזונה ואורח חיים בריא, בעלת הבלוג [naturetali.com](http://naturetali.com), מרצה ומאמנת אישית לאורח חיים בריא



## מטבח בריא

ארקוסטיל מציגה מסננת אידוי נפתחת מנירוסטה איכותית לסירים בקוטר 18-28 סנטימטר. המסננת בעלת ידית מתכווננת ונוחה שאינה מתחממת, שוליים מתקפלים לאחסון נוח ויעיל ורגליים עם מגן סיליקון לשמירה על פנים הסיר. מחיר: 50 שקלים.

עוד מבית ארקוסטיל, תרמוסים למזון מנירוסטה בעלי פייה רחבה ונפח אחסון של 450 מ"ל. התרמוסים בעלי דופן כפולה לשמירה על טמפרטורת המזון במשך שש עד שמונה שעות, בעלי ציפוי פלסטיק צבעוני וידית סיליקון, אטומים באופן מלא לנוזלים ובעלי בידוד ואקום. מכסה התרמוס משמש גם כקערה למזון ובעל כפתור לחיצה לפליטת אדים. התרמוסים שומרים גם על קור המזון ונהדרים לפירות חתוכים, לשייקים או למוזלי.

מחיר: 85 שקלים.

להשיג בחנויות רשת ארקוסטיל קיטצ'ן.



## אכילה אורגנית

הספר "אוכל אורגני בישראל" עוקב אחר ההיבטים החברתיים הגלומים במרחבים החקלאיים שבהם גדלה תוצרת חקלאית אורגנית בישראל, בשוקי האיכרים, במרכולים האורגניים וברשתות השיווק, בארגזי הקרטון הנשלחים לצרכנים הרוכשים תוצרת ישירות מהחקלאי ואף בייצוגיו של האוכל האורגני באמצעי התקשורת. הספר חושף את התהליכים ההיסטוריים שעיצבו את שדה האוכל האורגני בישראל, את מיקומו בתרבות הגלובלית והניאורליברלית העכשווית לצד המתחים הפנימיים המתקיימים בו. מאת: ד"ר רפי גרוסגליק, הוצאת רסלינג.