

סדרת
סודות הבריאות

**שומנים טובים,
שומנים רעים**

הממצאים המדעיים
העדכניים על השומנים
החיוניים לבריאותנו
ואלה המקרבים
את קצנו



מרי מוניסמית'
עורך הסדרה: ג'ק צ'אלם

Authorized translation from the English language edition of:

User's Guide to Good Fats and Bad Fats

By Marie MoneySmith

Series Editor: Jack Challem

Published by Basic Health Publications, Inc.

Copyright © 2003 by Marie MoneySmith

תרגום:

מיכל קוך

עריכה:

עינב עמרם

עריכה מקצועית:

ד"ר רונית קרימר
(Med.Sc. D.M.D.)

עריכה ממוחשבת:

תמי טרכט

עיצוב גרפי ועטיפה:

סילביה לודמר-כהן,
www.silvia.co.il

לוחות:

מ. אביב בע"מ

הדפסה:

דפוס טופספרינט בע"מ

כריכה:

כריכיית אהרון בע"מ

הפצה לחנויות:

ליאור שרף
שיווק והפצה בע"מ
טל': 09-7498555
פקס: 09-7498844

שומנים טובים ושומנים רעים

מסדרת "סודות הבריאות"

דאנאקוד: 239-425

מהדורה ראשונה בעברית - 2004

הדפסה: 1 2 3 4 5 6

כל הזכויות למהדורה העברית שמורות

להוצאת פוקוס בע"מ, ©2004

אין להעתיק, לשכפל ולצלם את הספר,
או קטעים ממנו בשום צורה ובשום
אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני לכל
מטרה שהיא, ללא אישור מראש ובכתב
מהוצאת פוקוס בע"מ.

הוצאת פוקוס, ת"ד 863 ר"ג, 52108

טל': 1-700-700-212, פקס: 03-5746513

אתר אינטרנט: www.focus.co.il

דואר אלקטרוני: focus@focus.co.il

תוכן העניינים

מבוא.....	5
פרק 1: השומנים הטובים, הרעים והבריאים.....	9
פרק 2: מדוע אומגה-3 הוא שומן כה חשוב עבורנו?.....	23
פרק 3: מדוע עלינו לאזן בין צריכת אומגה-3 ואומגה-6?.....	35
פרק 4: מה הם השומנים הטובים הנוספים?.....	47
פרק 5: האם יש עוד שומנים טובים?.....	59
פרק 6: מה הם השומנים שעלינו להיזהר מהם?.....	65
פרק 7: מדוע שומנים טובים גם לחיות מחמד?.....	73
פרק 8: כיצד לבחור במזונות ובתוספי מזון עתירי שומנים טובים?.....	79
סיכום.....	91
מילון מונחים.....	93
ביבליוגרפיה.....	101
על המחברים.....	107
מפתח העניינים.....	109

מבוא

אם נושא השומן מדאיג אתכם, ספר זה נועד לכם. בשנים האחרונות, חל שינוי מצד המומחים לתזונה בנושא השומן. במקום הגישה שטענה ששומן, על כל סוגיו, הוא רע, כיום הגישה היא ריאליסטית יותר וקובעת כי יש גם שומנים טובים. המעבר בין שתי הגישות השאיר מאחוריו בלבול רב: איך יכול להיות ששמן זית בריא יותר משמן צמחי אחר, כשנדמה שהם דומים כל כך?

מה בריא יותר: מרגרינה או חמאה?

מה הופך שומן מסוים לטוב ושומן אחר לרע?

הפרדת השומנים הטובים מהרעים קלה יותר ממה שחושבים, והיא בהחלט שווה את המאמץ. צריכה של שומנים טובים וקיצוץ בשומנים הרעים, חשובה מסיבות רבות. מומחים רבים חושבים, שצריכה יומית נכונה של שומן יכולה לבקר ואף למנוע חלק מהמחלות הנפוצות ביותר כיום. מחקרים רבים מצאו, ששומנים טובים יכולים להשפיע לטובה על מצבים בריאותיים שונים, כגון:

- מחלות לב.
- סוגי סרטן מסוימים.
- יתר לחץ-דם.
- דלקות.
- סוכרת מסוג 2.

מבוא

- דלקת מפרקים שיגרונתית (rheumatoid arthritis) או ניוונית (osteoarthritis).
- מחלות כליה.
- הפרעות במערכת העיכול, כגון דלקת כיבית של המעי הגס (ulcerative colitis) או מחלת קרוהן (Crohn's disease).
- אסתמה.
- הפרעות רגשיות.
- תפקוד נפשי.
- השמנה.

שמירה על משקל נכון כלל אינה קשורה ליוהרה. משקל עודף מכשיר את הקרקע לכל אחת מהמחלות החמורות שהוזכרו, ועלול לסכן את בריאותנו בדרכים רבות אחרות. בארה"ב, משקל עודף נחשב כיום לשני בשכיחותו מבין גורמי המוות הניתנים למניעה, אחרי עישון.

קיימות מספר סיבות להשמנת-היתר ההולכת ומתפשטת:

- הסיבה הראשונה היא אירונית למדי: הצפת השוק במוצרי מזון "נטולי שומן" או "דלי שומן". בשנים האחרונות, אותם מאכלים "בריאים" הפכו לתעשייה המגלגלת מיליארדי דולרים והביאו לכך, שיותר ויותר אנשים השמינו במקום שיהפכו לבריאים יותר.

הצרכנים הוטעו להאמין, שכל מזון מופחת שומן הוא טוב יותר לבריאותם ויעזור להפחית במשקלם, כשלמעשה, ההפך הוא הנכון: על מנת לפצות על אבדן הטעם מהעדר השומן, רוב המאכלים הללו מועשרים בסוכר - שהוא פחמימה פשוטה, המכילה בתוכה קלוריות רבות וכמעט חסרת ערך תזונתי.

כמו כן, התועלת הבריאותית המיוחסת לדיאטה דלת שומן, לא התממשה. מחלות לב, סרטן ואירועים מוחיים הם עדיין סיבת המוות העיקרית בארה"ב. מספר מקרי המוות כתוצאה מכל אחד משלושת המצבים הללו ב-1999, היה זהה למספרם בשנת 1981. מכאן ניתן לראות בבירור, שהפחתת כמות השומן במזון לא הפחיתה את הסיכוי לחלות במחלות השכיחות ביותר.

- הסיבה השנייה קשורה לבלבול שקיים בנוגע לשומן: בהתחלה נאמר לנו להוציא לגמרי את השומן מהתפריט ואחר כך דובר על כך שיש שומנים שהם בסדר, אבל אחרים אינם. מומחים לדיאטות התווכחו זה עם זה איזה תפריט הוא הטוב ביותר (הרבה חלבונים? הרבה פחמימות? ללא פחמימות?), עד כי אין פלא שהצרכנים הותשו מהעניין ופשוט ויתרו.

הרעיון ששומן הוא האויב, פשטני למדי. אנו זקוקים לשומן, או ליתר דיוק, לסוגי השומן הנכונים. מערכת העצבים והמוח מתפקדים טוב יותר בעזרתם, הוויטמינים נספגים היטב, השיער והעור נראים טוב יותר ומערכות החיסון, הלב וכלי הדם, מתפקדות כהלכה.

לרוע המזל, התפריט הטיפוסי כיום, מכיל כמות רבה מדי של שומנים רעים - בחטיפים ובמזון מעובד, מטוגן ומהיר. בנוסף, צרכנים שקוראים את התוויות על אריזות המזון, עלולים לחשוב שמה שהם אוכלים טוב יותר ממה שהוא באמת והסיבה לכך היא, שהתוויות לא מונות את השומנים המזיקים ביותר הקיימים במוצר.

בין השומנים הבריאים לבין אלו המזיקים לבריאות, יש מגוון רחב למדי של שומנים שלהם יש גם יתרונות וגם חסרונות. שומנים אלה מסייעים במצבים מסוימים. יש גם שומנים,

מבוא

שרק לאחרונה התגלו במפתיע התועלות הבריאותיות שטמונות בהם.

אף על פי כן, הבלבול נותר, שכן חלק מהחוקרים טוענים שאנו אוכלים יותר מדי שומנים ואילו חוקרים אחרים מתעקשים שאיננו מקבלים מספיק שומנים טובים.

ספר זה יסייע לכם להבחין בין השומנים הטובים והרעים, לחשוב אחרת על שומן, להכיר אותו על סוגיו השונים ולהוסיף יותר שומנים טובים לתפריט. לנוחות הקורא, מצורף מילון מונחים בסוף הספר, המסביר את המונחים השונים המופיעים לאורכו.

לידיעת הקוראים,

מחבר הספר והוצאות הספרים בייסיק הלס ופוקוס עשו את כל המאמצים על מנת שהמידע בספר זה יהיה מדויק ככל האפשר. מטרת הספר היא ללמד ולכן העדויות הרפואיות מוצגות בו לצורך מתן מידע בלבד. אין להשתמש במידע המובא בספר זה לצורך ביצוע של אבחנה או טיפול עצמיים. כמו כן, אין לראות בו הצדקה לקבלה או לדחייה של טיפול רפואי מכל סוג שהוא, או לצורך טיפול בבעיה או מחלה כלשהי. יישום העצות שבספר זה, הוא באחריות הקורא בלבד. לאור זאת, כל אדם שסובל מבעיה בריאותית כלשהי, ילדים, נשים הרות ומניקות או מי שנוטל תרופות מרשם - חייב להיוועץ ברופאו לפני התחלת ביצוע של כל תוכנית תזונתית. מחבר הספר והוצאות הספרים בייסיק הלס ופוקוס לא ישאו בכל אחריות משפטית או אחרת, לנזקים כלשהם (ישירים או עקיפים) שייגרמו (או שנטען כי נגרמו) לכל אדם או גוף, בעקבות המידע המובא בספר זה. אין אנו נושאים באחריות לטעויות, אי דיוקים או השמטות בספר. אם נפלו טעויות בספר, הן נעשו בתום לב.

השומנים הטובים, הרעים והבריאים

שומן הוא נושא פשוט למדי ולכאורה, לא אמורים להיות כל כך הרבה מחקרים סותרים ודעות מומחים המנוגדות זו לזו. עם זאת, זהו המצב כיום ויש לשים לב שבלבול זה לא ימנע מכם לשמור על הבריאות.

ראשית, נעמיד דברים על דיוקם: השומן איננו האויב. למעשה, בהרבה דרכים, השומן הוא ידיד. הוא מרפד איברים פנימיים רבים בגופנו ומהווה חומר בידוד שמגן עלינו מפני קור.

**גברים, נשים
ושומן**
גברים אוגרים פחות שומן בגופם מאשר נשים. בערך 16% ממשקל גופם של גברים הוא שומן, לעומת כ-25% אצל נשים.

שומן הוא אחד משלושת אבות המזון המרכזיים, יחד עם חלבונים ופחמימות. כל הקלוריות במזון שלנו מגיעות ממולקולות הענק הללו, כשהשומן הוא מקור האנרגיה העשיר ביותר - חלבונים ופחמימות מכילים כ-60 קלוריות לכפית, בעוד ששומן מכיל כ-135 קלוריות לכפית.

פרק 1: השומנים הטובים, הרעים והבריאים

שומן הוא מקור מצוין לאנרגיה, אך יש לצרוך אותו בצורה מתונה. רובנו היינו יכולים לשרוד למשך 30 או 40 יום עם מים בלבד, על ידי שימוש במאגרי השומן שבגופנו.

בממוצע, כ-34% מכמות הקלוריות היומית שלנו מגיעה משומן או משמן, שהוא צורה נוזלית של שומן. הכמות המומלצת ליום על ידי איגוד הלב האמריקני, המכון לחקר הסרטן האמריקני וארגוני בריאות רבים אחרים, היא 30%. הפרש של 4% נראה פעוט, אך לרוע המזל אין זה נכון, שכן מספר האנשים הסובלים ממשקל עודף ממשיך לעלות.

משקל עודף של קילוגרמים ספורים אולי לא נראה נורא כל כך, אך זוהי טעות. במחקר שנערך בארה"ב על יותר מ-120,000 אנשים בגיל העמידה נמצא, שהנחקרים הכבדים יותר היו בסיכון גבוה לפתח מחלות לב, יתר לחץ-דם, סוכרת מסוג 2, אירוע מוחי, סרטן במעי הגס ואבני מרה.

מאגרי שומן

כשאנו צורכים יותר פחמימות ממה שהפעילות היומית שלנו דורשת, הן נאגרות בגוף כשומן, בדיוק כמו שומן שנצרך ככזה.

גם מספר קטן של קילוגרמים עודפים מגדיל את הסבירות ללקות במחלה כרונית אחת לפחות.

הסיכון הבריאותי שבמשקל עודף

בחברה בה אנו חיים כיום, יש אמנם אובססיה מסוימת בנושא המשקל, אך עדיין יש לשומן תפקיד מרכזי בסיבת המוות המובילה בארה"ב.

הסטטיסטיקה מראה, שמחלות לב וכלי דם מהוות את סיבת המוות המובילה (עם יותר מ-700,000 מקרים בשנה), כשאחריה סרטן (550,000 בערך) ואירוע מוחי (166,000).

שומנים טובים מסוגלים למנוע התפתחות של מחלות אלה ובמקרים רבים, גם להקל על התסמינים. שומנים רעים, לעומת זאת, מהווים גורמי סיכון לכל שלוש המחלות.

מספר מקרי המוות שבסטטיסטיקה, מראה רק את מחצית התמונה.

נכון להיום, מיליוני אנשים ממשיכים לחיות בצל מחלות לב וכלי דם, סרטן או סיבוכים שלאחר אירוע מוחי. מיליוני אנשים סובלים מסוכרת, מדלקות מפרקים (arthritis) ומדיכאון, וגם כאן לשומן יש תפקיד חשוב בהתפתחות מצבים אלו ובהשפעתם על

חינו. בואו נבחן לדוגמה, מחלות לב וכלי דם. כינוי זה מכיל בתוכו:

- מחלות לב (הידועות גם כמחלות של העורקים הכליליים, המספקים דם לשריר הלב עצמו).
 - אירוע מוחי.
 - יתר לחץ-דם.
 - אי-ספיקת לב גדשתית (congestive heart failure).
- בארה"ב אובחנו 62 מיליון איש כחולים באחד מהמצבים הללו, ורבים מהם סובלים משני מצבים או יותר.

נשים ומחלות לב

נשים נוטות להיות מודאגות מסרטן השד, אך הסיכון שלהן ללקות במחלות לב וכלי דם גדול פי 10 מאשר הסיכון לחלות בסרטן השד.

אחד המצבים המוכרים ביותר של מחלות לב וכלי דם הוא, טרשת עורקים (atherosclerosis), מצב הנגרם כתוצאה מחסימה של רובד או פלאק (plaque): אלה הם גושים קטנים הנוצרים כששומן דמוי שעווה בשם כולסטרול, מתאחד עם חומרים אחרים בדם. עם הצטברות הרובד על הדופן הפנימית של כלי הדם, זרימת הדם דרך העורק מואטת, ואם מדובר בעורק המוביל דם ללב, זוהי מחלת עורקים כליליים.

מכשולים אלו גורמים לתאי הדם להיצמד זה לזה, מה שיוצר חסימה גדולה יותר. בסופו של דבר, הדם לא יכול לעבור באותו עורק כלל, הלב לא מקבל חמצן וכתגובה, שולח אותות בצורת כאב בחזה או בזרוע - ולבסוף בצורת התקף לב. התוצאה הסופית של חסימת עורק המוביל דם למוח, היא אירוע מוחי (שבץ).

מומחים טענו בעשורים האחרונים, שעל ידי הפחתה של צריכת השומן ורמות הכולסטרול בדם, ניתן להקטין את הסיכויים ללקות בהתקף לב או באירוע מוחי. הסיבה לכך היא, שהפחתת כמות השומן והכולסטרול בדם מקטינה את הסיכוי שעורק מסוים ייחסם.

הצעד הראשון של אנשים רבים שאובחנו אצלם רמות גבוהות של כולסטרול, היה לקצץ במוצרי מזון שמכילים כמויות גדולות של כולסטרול, כגון בשר אדום, ביצים ומוצרי חלב מלא. תעשייה שלמה התפתחה סביב מזון דל שומן ונטול שומן ולמרות זאת, המספר הכולל של התקפי הלב נותר כפי שהיה. בעקבות זאת נמצא, כי הוצאת שומן מהתפריט פשוט אינה מספיקה.

אחד מהמחקרים הוכיח בבירור, שסוג השומן הוא שמשפיע על רמת הכולסטרול ולא כמות השומן הכוללת. בנוסף הראה המחקר, שהמפתח להפחתת הסיכויים להתקף לב, הוא העלאת כמות קבוצת שומנים בשם אומגה-3 בתפריט (שומנים הנחשבים לשומנים טובים) ושמירה על איזון בינם לבין קבוצת השומנים אומגה-6.

פחות שומנים - יותר קילוגרמים

ההתמקדות בקרב המומחים בנושא סילוק שומן מהדיאטה, יצרה בעיה חדשה ובלתי צפויה: עלייה במשקל.

ב-20 השנה האחרונות מספר האמריקאים שמוגדרים כשומנים מאוד, הוכפל. כיום, 61% מהאוכלוסייה הבוגרת בארה"ב סובלת מעודף משקל. מלבד הנזקים הבריאותיים לחברה, מצב זה הוביל לנטל כלכלי בגובה של 117 מיליארד דולרים למדינה, בשל עלויות שירותי בריאות.

ניתן לקבוע עד כמה אדם הוא שמן באמצעות מדד מסת הגוף - BMI (Body Mass Index):

כל אחד יכול לבדוק את ה-BMI שלו באתר nhlbisupport.com/bmi/bmicalc.htm, על ידי מסירת נתוני גובה ומשקל. טווח הערכים מגדיר תת משקל, משקל נורמלי, עודף משקל או השמנת-יתר.

כדי לחשב את אינדקס מסת הגוף בצורה קלה ופשוטה, היעזרו במחשבון וחלקו את משקל הגוף (בקילוגרמים) בגובה ריבוע (במטרים), לפי הנוסחה שלהלן:

$$\text{משקל (בק"ג)} \\ \text{גובה}^2 \text{ (במטרים)} \\ \text{BMI} = \frac{\text{משקל (בק"ג)}}{\text{גובה}^2 \text{ (במטרים)}} = \text{אינדקס מסת הגוף}$$

לדוגמה, אם משקלכם הוא 85 ק"ג והגובה הוא 1.70, החישוב הוא:

$$29.4 = \frac{85}{(1.70 \times 1.70)} = 29.4$$

בדוגמה זו, ערכי ה-BMI הם 29.4 ולפי ההגדרות, אתם סובלים ממשקל עודף.

כיצד הפחתת השומן גורמת להשמנה?

על מנת להימנע משומן, אנשים צרכו יותר מוצרים דלי שומן, מבלי לשים לב שהם מכילים יותר קלוריות. במילים אחרות: החלפנו שומן בפחמימות ואכלנו יותר, כי האמנו בטעות, שהתווית "דל שומן" היא מעין רישיון להיכנע לתשוקה לאוכל.

הגדרות שומן

המונח "ללא שומן", מתאר מוצר בו כמות השומן היא 0.5% גרם או פחות. המונח "דל שומן" מתאר מוצר, בו כמות השומן היא 3% או פחות.

מבוא קצר על שומנים

כדי לבצע החלטות חכמות בנוגע לשומן, יש צורך במעט מידע בסיסי. נתחיל עם כמה מונחים מוכרים שאנו מוצאים על תוויות מזון:

שומנים חד-בלתי-רוויים (monounsaturated).

שומנים רב-בלתי-רוויים (polyunsaturated).

שומנים רוויים (saturated).

מונחים אלה מסווגים כשומנים לפי מספר אטומי המימן הקשורים לאטומי הפחמן, שבמולקולות השומן:

שומן חד-בלתי-רווי, הוא מולקולת שומן שיש בה קשר כפול אחד ויחיד בין שני אטומי פחמן, המפצה על מימן חסר.

שומן רב-בלתי-רווי, הוא מולקולת שומן שיש בה חוסר של יותר מאטום אחד של מימן ויש בה מספר קשרים כפולים בין אטומי הפחמן.

שומן רווי (או מלא), הוא מולקולת שומן שלכל אטומי הפחמן שבה, יש מימן שקשור אליהם.

דרך נוספת לזהות שומן רווי, היא בצורה המוצקה שהוא מקבל בטמפרטורת החדר. לדוגמה, חמאה, שומן חזיר והשומן בבשר, הם כולם שומנים רוויים.

שומן חד-בלתי-רווי (לדוגמה שמן זית ושמן קנולה) וכן שומן רב-בלתי-רווי (לדוגמה רוב השמנים הצמחיים כגון שמן תירס ושמן חמניות), הם נוזליים בטמפרטורת החדר.

אנשים רבים נוטים לחשוב, שמזון מסוים מכיל רק סוג אחד של שומן, אך האמת שונה במקצת: כל שלושת חומצות השומן נמצאות ברוב סוגי המזון.

שמן זית, למשל, שנחשב לשומן חד-בלתי-רווי, מכיל גם כמויות קטנות של שומן רב-בלתי-רווי ורווי. גם סלמון, שהוא מקור טוב לשומן בריא ושומן חד-בלתי-רווי, מכיל מעט שומן רווי. קביעת הקטגוריה אליה ישתייך אותו סוג מזון, נעשית לפי סוג השומן הנפוץ ביותר במזון זה.

שומנים רעים

כפי שוודאי הבנתם, שומן רווי, המצוי בעיקר בבשר ובמוצרי חלב, לא נחשב לשומן טוב במיוחד.

המוניטין הרע שיצא לשומן רווי נובע מהנטייה שלו להעלות את רמת הכולסטרול ה"רע" - LDL (Low Density Lipoprotein) ולהוריד את זו של הכולסטרול ה"טוב" - HDL (High Density Lipoprotein).

למרות זאת, יש לו יתרון אחד:

בגלל שכל אטומי הפחמן שלו קשורים לאטומי מימן, הוא יציב יותר משומנים בלתי רוויים, כלומר, הוא נשאר טרי למשך זמן רב יותר ולא מתקלקל מהר כמו שמנים לא רוויים. לרוע המזל, זה לא הופך אותו לטוב. בהמשך נבחן את

כולסטרול

HDL - הכולסטרול ה"טוב", מנקה את העורקים ושומר על שלמות מבנה התאים, בעוד LDL - הכולסטרול ה"רע", מעלה את הסיכון למחלות לב, שבץ ומחלות נוספות.

השומן הזה יותר לעומק.

שומנים מוקשים חלקית (partially hydrogenated oils), הם שומן רב-בלתי-רווי, שהוסף לו מימן והוא עבר חימום על מנת

להפוך למוצק, לדוגמה, מרגרינה. תהליך זה נועד להפוך את השומן ליציב יותר ולהקטין את סיכוייו להתקלקל. במהלך תהליך זה, נוצרות גם חומצות שומן רוויות בעמדת טרנס (trans-saturated fatty acids), אשר פוגעות בלב ובעורקים. זו הסיבה שיש להימנע משומנים מוקשים בחלקם.

השומן הידוע מכולם

השומן הידוע לכל, הוא כמובן הכולסטרול. הדעה הרווחת היא, שיש להימנע מכולסטרול, אך חשוב לדעת שמומחים מחשיבים את הכולסטרול מזיק פחות מאשר שומן טרנס או שומן רווי. הסיבה לכך היא, שכולסטרול מיוצר בגופנו ויש לו תפקידים מועילים רבים.

מונחים בשימוש בבדיקות דם

טריגליצרידים (triglycerides)
הם שומנים הנמצאים בזרם הדם.
ליפופרוטאינים (lipoproteins)
הם שילוב של שומן ושל חלבון, שמובילים שומנים בזרם הדם.

למעשה, כולסטרול חיוני לבריאות ולרווחה גופנית ונפשית. הגוף משתמש בו ליצירת הורמונים, לתחזוקה של קרומי התאים ולשמירה על גמישותם. לכולסטרול יש תפקיד חשוב גם בעיכול שומנים, בשמירה על עור בריא והוא מהווה מקור לוויטמין D, הנחוץ לספיגת סידן.

שמו הרע של הכולסטרול נובע מהבעיות שעלולות להתרחש כאשר

הוא מצטבר בעורקים: אם זרימת הדם בעורקים נחסמת על ידי הצטברות של רובד שמורכב מכולסטרול, התוצאה עלולה להיות אירוע מוחי, התקף לב או מצבים חמורים אחרים.

בנוסף, כיום מגלים החוקרים, שעשוי להיות קשר בין כולסטרול גבוה ובין אלצהיימר (Alzheimer's disease), מחלה הפוגעת במוח, ששכיחותה הולכת וגוברת.

כולסטרול במזון מופיע בצורה אחת בלבד, אבל כל מי שעבר אי פעם בדיקת דם מקיפה, יודע שיש בגוף סוגים שונים של כולסטרול. כיום הכולסטרול מחולק על ידי החוקרים לקטגוריות, הכוללים HDL (טוב) ו-LDL (רע).

גופנו זקוק גם ל-HDL וגם ל-LDL, אך כל עוד הם נמצאים ביחסים הנכונים. באופן אידיאלי, סך כל הכולסטרול בגוף אמור להיות פחות מ-200 מיליגרם לדציליטר. רמות כולסטרול של 240 מיליגרם לדציליטר נחשבות כגורם סיכון למחלות לב.

כמות הכולסטרול הכללית **חשובה פחות**, מאשר היחס בין HDL ל-LDL. שמירה על רמת LDL נמוכה מ-100, היא הטובה ביותר. כל רמה מעל 100, מגדילה את הסיכוי למחלת לב ועל אחת כמה וכמה, רמה מעל 130.

ערכים אלה מתייחסים גם לגברים וגם לנשים.

רמת הכולסטרול HDL בקרב גברים צריכה להיות מעל 40 מיליגרם לדציליטר, בעוד שבקרב נשים, הרמה צריכה להיות בין 50-60. לרוע המזל, התפריט הטיפוסי מספק הרבה יותר כולסטרול LDL ממה שגופנו צריך ומעט מדי כולסטרול HDL. חוסר איזון זה, הוא הגורם לבעיות לב ולמצבים בריאותיים אחרים.

חטיפים, מזון מעובד ומזון מהיר, נוטים להכיל כמויות רבות של שומן בצורותיו הגרועות ביותר: רווי וטרנס. אל תלכו שולל אחר התווית "נטול כולסטרול", המופיעה על גבי האריזות של רבים מהמוצרים הללו. תווית זו נכונה מבחינה

שומנים טובים ושומנים רעים

טכנית, אבל ברגע שגופנו מקבל מנה גדושה של שומנים רעים, הוא מיד פותח בפעילות ליצירת כולסטרול. לא רק זאת, אלא שהכולסטרול שנוצר נוטה להיות מסוג LDL. אם זה לא מספיק, רמות הכולסטרול הטוב (HDL), צונחות בתפריט עשיר בשומנים רוויים. בנוסף, יותר מדי שומנים רוויים וטרנס עלולים למנוע מהגוף לנצל במלואם את השומנים הטובים שהוא כן מקבל.

כשצורכים שומנים טובים, התוצאה היא שונה לחלוטין. ברוב המקרים, ארוחה עשירה בשומנים המועילים - שומנים חד-בלתי-רוויים (monounsaturated) - מסוגלת להוריד את רמת הכולסטרול LDL, מבלי להוריד את רמות הכולסטרול HDL.

שומנים צמחיים רב-בלתי-רוויים (polyunsaturated), כגון שמן תירס, חריע, סויה, סומסום וחמניות, בריאים פחות מאשר שומנים חד-בלתי-רוויים. הראשונים מורידים את רמת ה-LDL, אך יחד אתו יורד גם הכולסטרול HDL.

שומנים רב-בלתי-רוויים הם מהשומנים הנפוצים ביותר במזון. צריכה של שומנים מסוג זה, איננה גרועה כמו צריכה של שומנים רוויים או טרנס, שכן הגוף משתמש בהם ליצירת חומרים שמרפאים דלקות והתאים משתמשים בהם לתמיכה בקרומי התאים, שתפקידם להגן על תוכן התא. לכן, ההמלצה הידועה היא, לבחור בשומנים צמחיים אלו.

תעשיית המזון מציגה לעתים קרובות מוצרים, כ"מכילים שמן חריע טהור" וכדומה. לכאורה, זהו שמן בריא, אך למעשה, שומנים צמחיים שהם נפוצים למדי, מועילים פחות מבחינת תועלת בריאותית, משומנים חד-בלתי-רוויים.

באופן אידיאלי, שמן זית ושומנים חד-בלתי-רוויים אחרים, אמורים לספק 10%-15% מכמות הקלוריות היומית, בזמן ששומנים רב-בלתי-רוויים אמורים לספק רק 5%-10%.

הצצה מקרוב על שומנים חד-בלתי-רוויים

שומנים חד-בלתי-רוויים (monounsaturated), מורכבים מחומצות שומן חד-בלתי-רוויים. הם יכולים להוריד את רמות הכולסטרול LDL, הכולסטרול הרע, מבלי לשנות את רמות הכולסטרול הטוב (HDL). בנוסף, הם מובילים ויטמינים וחומרים בריאים אחרים, המורידים את לחץ-הדם ומגנים מפני מחלות מסוימות, כמו סוכרת. יתרון נוסף של שומנים חד-בלתי-רוויים הוא מלחמתם בדלקות, שהוכחו כגורם משמעותי בסוגים רבים של מחלות ומקרים אחרים.

ניתן למצוא שומנים חד-בלתי-רוויים בכמויות גדולות בשמן זית, שמן קנולה ושמן בוטנים, כמו גם בשקדים, אבוקדו, זיתים ואגוזי פקאן. מבין כל המקורות הללו, שמן הזית קיבל את תשומת הלב הרבה ביותר, ככל הנראה משום שזהו השמן המועדף בדיאטה הים-תיכונית המהוללת כל כך. דיאטה זו נבנתה על פי הרגלי האכילה של תושבי יוון, דרום איטליה וספרד, מדינות הידועות בשכיחות הנמוכה של מחלת העורקים הכליליים (coronary artery disease). מומחים זוקפים זאת לזכות התפריט הנפוץ בהן, המשלב ירקות, דגנים ושמן זית.

שומנים מקולקלים

שומנים בלתי רוויים מתקלקלים במהירות, אם הם לא נשמרים בקירור. שמן מקולקל מכיל רדיקלים חופשיים מזיקים. לשמן כזה יש ריח שמזכיר צבע שמן ויש לזרוק אותו.

שמן זית מהווה כ-30% מצריכת הקלוריות היומית של התושבים במדינות אלה.

מחקרים הראו שוב ושוב, ששמן זית הוא אכן שומן טוב. היתרונות הבריאותיים, כפי שפורסמו בכתב העת Nutrition Review, היו:

- הפחתת גורמי הסיכון למחלות לב ועורקים כליליים.
 - מניעת סוגים שונים של סרטן.
 - השפעה על תגובות חיסוניות ודלקתיות.
- אלה יתרונות רבים, במיוחד בהתחשב בעובדה שלא מדובר בתרופה, אלא בחלק טעים של התפריט היומי.

חדשות טובות נוספות - חומצות השומן החיוניות

חומצות שומן חיוניות, (Essential Fatty Acids) EFA, הן קבוצה של שומנים שכשמים כן הם - חיוניים לבריאות. הגוף לא יכול לייצר אותן, לכן הוא זקוק למזון או לתוספים המכילים אותם. בעקבות שייגוען ה"נטול שומן", זרקנו את הטובים עם הרעים וכך מנענו מעצמנו את אותן חומצות שומן חיוניות.

כיום, ממליצים המומחים על צריכת חומצות אלה כטיפול במגוון רחב של מצבים, החל מבריאות הלב ועד להפרעות קשב וריכוז - ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder).

קיימים שלושה סוגים של חומצות שומן חיוניות:

- אומגה-3, הידועה גם כחומצה אלפא לינולאית (ALA).

- אומגה-6, הידועה גם כחומצה לינולאית (LA).
- אומגה-9, חומצה אולאית (oleic acid).

חומצות שומן חיוניות

אלה הם חומרים המצויים בשומן וחיוניים לבריאות טובה, אך הגוף אינו יכול לייצרם. ניתן לקבל אותם רק ממזון או מתוספים.

אין צורך להרגיש מאוימים מכל המונחים הללו, בהמשך עוד נדון בהם בהרחבה, אך לעת עתה חשוב לדעת, שאומגה-3 היא החומצה שחסרה לנו ביותר בתפריט הממוצע שלנו.

לרוע המזל, פירוט חומצות השומן החיוניות עדיין לא מצוין על תוויות המזון, אבל בהמשך יפורט היכן ניתן למצוא אותן.

חומצות השומן החיוניות מסווגות כשומנים-רב-בלתי-רוויים (polyunsaturated). מיוחסים להן יתרונות בריאותיים רבים, שבחלקם הגדול זהים לאלו שמספקים שומנים חד-בלתי-רוויים (monounsaturated) ורב-בלתי-רוויים.

חומצות השומן החיוניות מעורבות, בין היתר, ביצירת תאים חדשים ובתיקון ישנים, בתפקוד של מערכת העצבים ובבריאות הלב. על מנת לקבל את מרב היתרונות שיש לחומצות השומן החיוניות להציע, יש לאזן בין צריכת האומגה-3 והאומגה-6.

חומצות שומן מסוג אומגה-9 חיוניות אף הן לבריאות טובה, אך עם זאת, שלא כמו אומגה-3 ו-6, הגוף מסוגל לייצר אומגה-9.

בפרקים הבאים נבחן את חומצות השומן הללו ונראה מדוע מעריכים המומחים, שמחלות רבות הנפוצות ביותר כיום, הן תוצאה של חוסר איזון בין חומצות השומן החיוניות בתפריט שלנו.