

שומן זו לא מילה גסה

מיכל וינברגר- דיאטנית קלינית

יש נטייה להחשיב את השומנים כאחד האויבים של האנושות, ולא תמיד בצדק. לשומנים יש גם נקודות זכות רבות. הכל עניין של מידה.

1. השומנים מספקים מקור אנרגיה נוח ומרוכז (תשע קלוריות לגרם) ושומרים על חום הגוף.

2. השומנים מסייעים בספיגת הוויטמינים המסיסים בשומן (ויטמינים A, D, E, ו-K) ובספיגת קרוטנואידים (בטה-קרוטן המצוי בגזרים וליקופן המצוי בעגבניות), ויש להם תפקיד ביצירת מרקם המזון וטעמו.

3. לחומצות השומנים תפקיד חשוב ביציבות של קרומי התאים בגוף, בהעברת אותות בין תאים, בחילוף החומרים של פחמימות ושומנים ובבקרה על תהליכים כמו אגירת שומן, דלקות, פעילות האינסולין, איזון הורמונלי ותפקודים עצביים.

4. קיימות חומצות שומן שחיוניות לגוף ממש כמו ויטמינים – הגוף שלנו לא יכול לייצר אותן בעצמו ולכן הוא חייב לקבל אותן מהמזון.

ישנם מספר סוגים של שומנים במזון: (ממקורות צמחיים או מבעלי חיים)

שומן רווי

- שומן זה הינו מוצק בטמפרטורת החדר משום שמכיל הרבה חומצות שומן רוויות. נמצא בעיקר בשומן מן החי. יוצאי הדופן הם שמן הקוקוס ושמן הדקלים והקקאו שגם עשירים בשומן זה.
- שומן רווי מעודד יצור כולסטרול בגוף.
- שומן רווי נוטה להתחמצן וליצור שכבה טרשתית על דפנות העורק.
- (כולסטרול- סוג של שומן, נמצא רק במזונות מן החי)

שומן רב בלתי רווי-

- רוב השומן הצמחי, כולל את חומצות השומן החיוניות- חומצות שומן שאותם הגוף אינו מייצר, ולכן חייב לקבלם מהמזון.
- ניתן לחלק חומצות שומן אלו ל-2 סוגים: אומגה 3, אומגה 6.
- אומגה 6- מצויה בעיקר בשומן צמחי- תירס, שומשום, חמניות, סויה, סוגי האגוזים השונים
- אומגה 3 מצויה בעיקר בשמנים מן החי- דגים. חומצות שומן אלו, מיוצרות ע"י תערובת צמחים ובעלי חיים חד תאיים המשמשת מזון לדגים (פלאנקטון).
- סוג נוסף של אומגה 3 מצוי גם בזרעי פשתן, שמן קנולה אגוזי מלך וסויה.
- לחומצת שומן אומגה 3 מעלות רבות במניעת וריפוי מחלות לב וכלי דם, מחלות דלקתיות, הפרעות קשב וריכוז ועוד..

שומן חד בלתי רווי:

- אומגה 9-חומצת שומן בעל הרכב ייחודי-עוזרת בהורדת כולסטרול.
- נמצאת ב- שמן זית (70% מחומצות השומן בו הן אומגה 9), טחינה, חלק מהאגוזים, אבוקדו, בחלק מהדגים וגם בבשר בקר.
- **שומן מוקשה (טרנס)- השומן הגרוע ביותר!**

- שומן צמחי שעבר תהליך הקשיה נמצא במאכלים תעשייתיים כמו- מרגרינה קשה לתעשייה, בורקס, קראסונים, מלואח, שקדי מרק, חטיפים, ופלים, עוגות, עוגיות, תערובות לבישול מהיר.
- שומן זה הינו צמחי ואינו מכיל כולסטרול. מצד שני ברגע שנספג ומגיע לכבד מתנהג כמו שומן רווי ומעודד יצור כולסטרול!
- כיום יש מרגרינות ובצקים המופחתים בשומן טרנס –ומזיקים פחות אך עדיין מכילים שומן רווי. כמו כן כיום יצרני מזון רבים מציינים את תכולת שומן הטרנס הסימון התזונתי (בד"כ אלו שכותבים אינם מכילים)
- בכל שמן מצוי יחס שונה של חומצות השומנים והוא מוגדר לפי סוג השומנים העיקרי שהוא מכיל-
- להלן- דוגמאות של שמנים והרבכי חומצות השומן שלהם:

יוני 2017
(לפי אחוז חומצות השומנים הרוויות¹)

מקור השומנים	רווי %	חד-בלתי-רווי %	רב-בלתי-רווי %	כולסטרול g/L
שמן קמלה ²	6	62	31	0
שמן חריוע	9	12	78	0
שמן חמניות	11	20	69	0
שמן תירס	13	25	62	0
שמן בוטנים	13	49	33	0
שמן זית	14	77	9	0
שמן סויה ²	15	24	61	0
מרגרינה ³	18	48	29	0
שמן כותנה ²	27	19	54	0
שומן עוף	30	47	22	2.2
שומן חזיר	41	47	12	2.4
שומן בקר	51	44	4	2.8
שמן דקלים	51	39	10	0
חמאה ³	54	30	12	6.6
שמן קוקוס	77	6	15	0

הערכים הם האחוזים מסך הקלוריות משומן.
מכיל כמות משמעותית (יותר מ- 5%) של חומצה אלפא-לינולית.
ישווי להביל כמות גבוהה של חומצות שומן טרנס

אז מה עדיף????

- כמה שפחות מוצרים תעשייתיים כגון חטיפים, שקדי מרק, וכו'..
- כמה שפחות טיגון- טיגון גורם לחימצון חומצות השומן !
- כמה שפחות מרגרינה וחמאה- ניתן להשתמש במרגרינות ללא טרנס מופחתות שומן
- להעדיף בישול/אפיה בשמן זית /קנולה
- ניתן להמיר 200 גר' מרגרינה /חמאה ב-150 cc שמן
- לא להתייחס לסמאות "ללא כולסטרול" של המוצרים התעשייתיים, הם אכן לא מכילים כולסטרול אך מעודדים את יצורו בגוף.
- להוסיף שומנים בריאים כמו-שמן זית, קנולה, אבוקדו, טחינה, אגוזים ושקדים לא קלויים בכמויות קטנות כי זה עדיין משמין...
- להגביר את צריכת האומגה 3 – יותר דגים מכל סוג, אגוזי מלך, זרעי פשתן, שמן קנולה על חשבון שומן צמחי מסוג אומגה 6.

מיכל וינברגר, BSc -דיאטנית קלינית לקבוצות ופרטיים

2277134-050

www.michalw.co.il

•