

שומן רווי או לא רווי: מה בריא יותר עבורנו?

חלק מהשומנים מסוכנים לגוף האדם, אחרים מהווים מרכיב חיוני בתזונה שלנו. לכן חשוב להבחין בין הסוגים השונים

ד"ר סיגל אילת-אדרן | 17/3/2010 8:01

עד כה חינכו אותנו ששומנים מזיקים, ושכל דיאטה שהתחלנו היה עלינו להוריד תחילה את כמויות ואחוזי השומן. בפועל לא כך הדבר - מחקרים רבים שנעשו בתחום הראו כי השומן הוא מרכיב הכרחי בתזונה היומית שלנו, אם כי יש לצרוך אותו בתבונה ובזהירות.



המרגרינה מכילה שומן לא רווי צילום: רובי קסטרו

דיאטות דלות שומן ופחמימות, עדיפות על כאלו שמחרימות לחלוטין את השומנים הבנויים מחומצות שומן בדיוק כפי שמטר מורכב מסנטימטרים, ולהן ערכים והרכבים שונים שמשפיעים על מצבנו הבריאותי.

השומן הרווי מקורו בשומן בעלי החיים, והוכח שהוא המזיק לבריאות הלב. לדוגמה: חמאה, גבינות שמנות, שמנת, ובשר שמן. שומן לא רווי מקורו מהצומח, כמו: שמנים צמחיים (סויה וקנולה), אגוזים, שקדים, טחינה, אבוקדו, מרגרינה רכה. צריכת שומן לא רווי דווקא יכולה להועיל לבריאות הלב.

השומן הלא רווי מתחלק אף הוא למספר תתי קבוצות. המועילים הם השומן החד הבלתי רווי שזוכה לייצוג בדיאטה הים תיכונית, ושמן הזית ואומגה 3, שמקורה בשמן קנולה, פשתן, אגוזי מלך ודגים. מרגרינות רכות מכילות שומן לא רווי, חלקן עשירות באומגה 3.

ארגון הלב האמריקאי אף המליץ על צריכת מרגרינות רכות במסגרת תפריט מאוזן כתחליף למנת שומן. הערכות שבוצעו על סמך מחקרים בנושא, הראו כי צריכה של מרגרינה רכה במקום פחמימות יכולה להביא לירידה ברמת הכולסטרול הרע, ה-LDL, שנוטה לשקוע בכלי הדם.

להוריד את שומן הטרנס

כולסטרול יכול להימצא רק במזונות שמקורם מהחי. שמנים צמחיים לא מכילים כולסטרול, והחלפת שומנים מהחי בשמנים צמחיים היא צעד חשוב בשמירה על בריאות הלב.

שומן טרנס מקורו גם כן בשומן מהחי ובשומן מהצומח שעבר תהליך תעשייתי לקבלת מבנה מוצק בטמפרטורת החדר. שומן במצב זה מאבד את תכונותיו המועילות והופך מזיק ללב - זהו שומן מוקשה חלקית, וכך הוא מופיע על תווית המזון. כיום נוכל למצוא חומצות שומן טרנס במזון מטוגן, עוגות, לחמים ועוד.

בשנים האחרונות נעשה ניסיון לצמצם ואף להוריד לחלוטין את כמות חומצות שומן הטרנס במזונות. התעשייה הצליחה לייצר מרגרינות ללא חומצות שומן טרנס ופועלת להכנסתן לשוק. עמדת איגוד הלב האמריקאי היא שיש להגביל צריכת מזונות המכילים כמות גדולה של שומן רווי, ובמקומם להגביר צריכת מזונות המכילים שמנים צמחיים בלתי רוויים. בנוסף מומלץ להפחית בצריכת כולסטרול ולהוריד למינימום את צריכת השומן מסוג טרנס.

למרות שמקובל לחשוב כי שימוש בתוספי מזון כדוגמת בטא קרוטן, ויטמינים E, C ו-A וחומצה פולית מסייע לצמצום הסיכוי למחלות לב, אין לכך עדיין תמיכה מדעית ולגבי חלקם אף הוכח שהם מעלים סיכון (בטא קרוטן, ויטמין E).

להתמתן באלכוהול

דבר שכן הוכח, הוא שמחסור בוויטמין D יכול להיות קשור בסיכון למחלות. לכן, ההמלצות הן להתמקד בתפריט בריא, עשיר בדגנים מלאים, סיבים תזונתיים, ירקות, פירות, מוצרי חלב דלי שומן, בשר רזה, קטניות ומנת דגים לפחות פעמיים בשבוע.

אם בעבר נהוג היה להבחין בין טיפול תרופתי לטיפול לא תרופתי למניעת מחלות כרוניות והגעה למשקל גוף תקין, היום ההתייחסות היא במונחים יותר הוליסטיים: טיפול באורח החיים - Life Style Therapy. המלצות לאורח חיים בריא יכולות לספק תמיכה סינרגטית לצמצום הסיכון למחלות לב.

הקפידו על צריכת קלוריות מאוזנת ופעילות גופנית כדי להשיג ולשמר משקל גוף תקין ובריא. הגבילו את צריכת השומן הרווי (פחות מ-7% מהאנרגיה היומית). הגבילו את שומן הטרנס לפחות מ-1% מהאנרגיה היומית והגבילו את הכולסטרול לעד 300 מ"ג ליום.

איך עושים זאת? בחרו בשר רזה וירקות, מוצרי חלב דלי שומן, הפחיתו למינימום האפשרי צריכת מוצרים עם שומן טרנס, הקטינו צריכה של משקאות ומזונות עם תוספת סוכר, בחרו והכינו מזונות עם מעט מלח או נטולי מלח לחלוטין, צרכו אלכוהול בצורה מתונה והמשיכו להקפיד על המלצות לאורח חיים בריא גם כשאתם אוכלים מחוץ לבית.

הכותבת היא דיאטנית קלינית ואפידמיולוגית, חברת עמותת עתיד - עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל

רוצה לקבל את כל המבזקים של nrg מעריב לסלולרי שלך? לחץ כאן