

השומנים שטובים לעור הפנים

נמנעות משומנים כי הם מזיקים לעור הפנים? יש לנו חדשות טובות: ישנם לא מעט מזונות עתירי שומן שתורמים לעור חלק, צעיר ורענן. החדשות הרעות: לא מדובר בצ'יפס

מאת: שולמית אביצור, [אתר סלונה](#)

נכתב בשיתוף מכבי שירותי בריאות וד"ר סיגל אילת, דיאטנית קלינית

מתקמצנות על הזיתים בסלט, נבהלות מאגוזים ומטחינה, מבררות במסעדה אם המרק מוקרם, ונמנעות מלצאת לסיבוב נוסף על סלט האבוקדו המעלף. למה בעצם?

השומנים פשוט טובים מיחסי ציבור גרועים, זה הכל. מפמפמים לנו כל הזמן שהם גורמים למחלות, שהם אוהבים להתנחל לנו בגוף באזורים אסטרטגיים, והכי מלחיץ: שהם הורסים לנו את עור הפנים (על העובדה שהם משמינים אין עוררין).

גם תעשיית המזון משתתפת בחגיגה, וכל הפרסומים מתמקדים תמיד ב-0% שומן. אף מילה על כמות הסוכר שיש בכל ביס. אבל בואו ניזכר רגע במידע מוכר וידוע, אם כי מודחק מעט: השומנים הם אחד מאבות המזון, ויש להם תפקיד קריטי בשמירה על הבריאות שלנו. ותתפלאו לדעת – דווקא הם אלו ששומרים על חיוניות העור שלנו. יש לא מעט ויטמינים שמאטים את קצב הזדקנות העור, והם פשוט לא מסוגלים להיספג בגוף בלי נוכחות של שומנים.

אז כדי להישאר צעירות ויפות לנצח, או לפחות לעוד כמה שנים, ביקשנו מהדיאטנית הקלינית ד"ר סיגל אילת ממכבי שירותי בריאות להסביר לנו מהם חמשת סוגי השומנים (והחומצות) הקיימים, ולדרג אותם מאלו שעושים הכי טוב לעור הפנים שלנו – לאלו שמאיצים את תהליך הזדקנות העור, ומומלץ לתפוס מהם מרחק.

1. שומן חד בלתי רווי

האבטיפוס שלו הוא שמן הזית, ותוכלו למצוא אותו בשפע גם באבוקדו ובשמן קנולה. על הרדיקלים החופשיים שמאיצים את תהליך ההזדקנות של העור שמעתן? בטח ששמעתן, כי הם הגורמים המשמעותיים ביותר להזדקנות העור (אוקיי, אולי חוץ מהזמן שלא ניתן לעצור). אז תשמחו לדעת שהשומן החד הבלתי רווי מונע חמצון יתר, ומסייע לנו לשמור על עור חלק, צעיר ורענן. כל עוד אתן שומרות על איזון נכון של קלוריות ולא נסחפות עם הכמויות – מומלץ אפילו להחליף כמה שיותר פחמימות בסוג השומן הזה.

2. שומן רב בלתי רווי

לסוג השומן הזה משתייכים רוב השומנים הצמחיים האחרים: טחינה, חמניות, אגוזים, שקדים, שמן תירס, שמן סויה, וגם דגים. שומן רב בלתי רווי מתחלק לשתי סוגי חומצות:

חומצת אומגה 3: נמצאת באגוזי מלך, פשתן, קנולה ודגים. זהו סוג השומן האולטימטיבי, אבל די מאתגר לצרוך ממנו בכמות גדולה כי הוא לא מצוי במגוון רחב של מזונות. בכל זאת, השתדלו במיוחד להעלות את הצריכה היומית שלו. הטרנד לצרוך אומגה 3 כתוסף תזונה לא הוכח במחקרים כיעיל, ולכן פשוט תאכלו את המזון הנכון.

חומצת אומגה 6: נמצאת בטחינה, בחמניות, בשמן תירס ועוד פיצוחים. מתברר, שסוג זה של שומן מעודד תהליכים של דלקת בגוף יותר מאשר האומגה 3. מאחר ותהליכי דלקת הם גורם הזדקנות משמעותי, עדיף להחליפו עד כמה שניתן בחומצות שומן אומגה 3.

בשונה משומן חד בלתי רווי, השומן הרב הבלתי רווי מסוג אומגה 6 נוטה להתחמצן יותר, וכפי שאמרנו – חמצן לא עושה טוב לעור הפנים. לכן כאמור, מבין שני סוגי החומצות של שומן זה העדיפו לצרוך אומגה 3, באמצעות מזון ולא בכדורים.

3. שומן רווי

בשונה ממה שנהוג לחשוב, שומן רווי לא נמצא רק בחלב ובשר, אלא גם בשלושה מקורות מהצומח: שמן דקל, שמן קוקוס ושמן קקאו. האופנה העכשווית קוראת לכל מי שחפץ בסם הנעורים לצרוך כמות גדולה של שמן קוקוס ושמן קקאו, אבל כמו רוב הטרנדים, מסתבר שזה לא מעוגן באף מחקר. מה שכן ידוע הוא ששומן רווי לא מומלץ, מאחר שהוא גורם לנזקים בלב.

ומה לגבי התחמצנות? שהרי בעור הפנים עסקין. האינטואיציה אומרת שהוא בטח מתחמצן, המציאות דווקא מלמדת שלא. אבל חכו עם השווארמה, זה לא אומר שהוא בריא יותר או מיווד עם עור הפנים. השומן הרווי עדיין מעודד תהליכים דלקתיים בגוף שמזיקים גם לבריאות הכללית וגם לעור. הוא גם גורם להשמנה ולמראה עייף וזקן. בקיצור – עדיף להוריד את הצריכה שלו ככל הניתן (ולמרות מה שנאמר על אומגה 6, היא עדיפה על הרווי).

4. שומן טרנס

זהו השם הדיפלומטי לשומן מתועש, והוא כמובן הכי גרוע לבריאות שלנו והכי מעודד תהליכי הזדקנות. למרבה השמחה, מדינת ישראל היא מהמובילות בעולם במלחמה בשומן הטרנס, והיא פועלת בצורה נמרצת להוצאתו מהמזון. יצרניות המזון בישראל אף מחויבות לציין על גבי האריזה את כמות שומן הטרנס שמכיל המוצר, אז תנו הצצה על האריזה לפני שאתן חוטאות בג'ונן קנוי.

במרגרינות הקשות שבסופר כבר אין כיום שומן טרנס, אבל אפשר למצוא אותו בכמויות מפוארות בעוגיות ומאפים למשל. אז אם אתן מחפשות מראה יותר מיושב ועשיר בניסיון חיים – תוכלו לכרסם להנאתכן כמה בורקסים ביום, שיעשו יופי את העבודה.

הכתבה נכתבה במקור באתר סלונה. לקריאת הכתבה באתר סלונה: <http://saloon.co.il/?p=388168>