

## האם superfood יהפוך אותנו ל - superman?

מאת: ד"ר סיגל אילת אדר - רכזת קידום בריאות מכללתית, ושי וייס - דיאטן קליני וסטודנט לתואר שני במכללה - אחראי קידום בריאות מכללתית

בניגוד לתופעות כגון ניקוי רעלים שאין בהם כל הגיון פיזיולוגי, קיימים מזונות רבים, שצריכתם תורמת לבריאות ועדיפה על פני מזונות אחרים (למשל ירקות, פירות, אגוזים וכו').

ננסה להגדיר "מזונות על" באופן שמתייחס לנושא בצורה הוגנת:

"מאכל אשר מכיל רכיבים תזונתיים בעלי פעילות ביו-אקטיבית (שמשפיעה על ייצור חי) ספציפית ובמינון ידוע"

הגדרה זו רחבה וחסר בה פירוט. למשל אילו רכיבים תזונתיים נכללים בהגדרה זו? מהי הפעילות שלהם? כיצד נדע אם היא תורמת לבריאות האדם? מה המינון הנדרש? כמה נספג בגוף? וכו'. כל זאת מכיוון שתחום זה בחיתוליו.

לשמחתנו קיימים מחקרים אשר מנסים לעשות סדר בנושא. לדוגמא המחקר הבא: בסקירה ספרותית סיסטמטית נבחנה השפעתם של "מזונות על" שונים (כלומר מאכלים/רכיבים שלגביהם קיימים מחקרים בבני אדם) על גורמים המרכיבים את התסמונת המטבולית. תסמונת זו מתארת מגוון תסמינים אשר נגרמים משילוב של גורמי הסיכון הבאים:

- השמנה
- היקף מותניים גבוה
- כולסטרול נמוך על HDL נמוך
- שומנים בדם (TG)
- לחץ דם גבוה
- טרום סוכרת

"מזונות העל" שנכללו בסקירה היו בין היתר אוכמניות, גוגי ברי, תותים ושום (ראו פירוט בעמוד הבא) מסקנות הסקירה:

"---עדויות מוגבלות מאוד----"

להשפעתם של מאכלים אלו על תסמיני תסמונת המטבולית.

תוצאות אלו התקבלו, בין היתר, בגלל היעדר הגדרות ברורות ואיכותם הירודה של המחקרים. מחקר זה מראה לנו עד מה תחום זה צעיר ופרוץ.

הביטוי "מזונות העל" – **superfoods** נזרק היום ללא הרף אך ערכו שיווקי בלבד.

מעתה כשאתם נתקלים במונח זה זכרו את שלוש הנקודות הבאות :

1. בהתייחסות למחלות כרוניות הקשורות לאורח חיים (סוכרת, תסמונת מטבולית וכו'), ייחוס ערך רב מדי לרכיב תזונה בודד הינה טעות חמורה. מדובר על מחלות שמושפעות ממגוון רחב של גורמים ושינוי רכיב אחד (הוספה/הפחתה) לא יפתור את הבעיה.
2. בשל היעדר מחקרים רשימת "מזונות העל" הולכת ומתארכת. השוק מוצף בחומר שיווקי (שיווקי ושיקרי) ובמגוון רחב של מוצרים אשר הגיעו למדפים ככל הנראה ללא בדיקות מעמיקות. לכן לנו כצרכנים קשה יותר לאתר את הרכיבים שהוכחו כיעילים.
3. עם הצהרות גדולות צריכות לבוא הוכחות גדולות. ככל שהצהרת היצרן מרהיבה יותר כך עליו להציג מחקרים איכותיים יותר. אם יש רכיב אשר אמור להוריד לחץ דם ו/או רמות סוכר אנו רוצים לדעת בדיוק איך הוא עושה את זה ולמה לא משווקים אותו כתרופה.

לסיכום, שוב אנו מגיעים למסקנה שעבור בריאות מיטבית אין תחליף לתזונה מאוזנת ופעילות גופנית. כל השאר הם קישוטים.

צוות קידום בריאות

ד"ר סיגל אילת אדר ושי וייס.

קישור למאמר : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29557436?dopt=Abstract>

"מזונות העל" שנבדקו והשפעתם לא הוכחה מדעית :

• זרעי פשתן	• אוכמניות
• קקאו	• חמוציות
• שורש מאקה	• גוג'י בריז
• ספירולניה	• תותים
• עשב חיטה	• פלפל צ'ילי
• אסאי	• שום
• זרעי המפ	• ג'ינג'ר
• זרעי צ'יה	• קינואה
• אבקני דבורים	