

המשך קריאה - ביצים - מזון איכות ומזין או מתכון למחלות לב?!

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

הרבה דברים כבר נאמרו על ביצים, בעיקר בהקשר של פסח (כמעט אין בית בישראל שבו לא מסבירים למה אוכלים ביצים בפסח – בהקשר של חציית הים). למרות זאת, עדיין קיימת מחלוקת האם מדובר במזון איכותי ומזין או פצצת כולסטרול, שמאיימת לסתום לנו את כלי הדם. מצד אחד יש הטוענים כי מדובר במזון שמכיל את חלבון הבריא ביותר ואין כל סכנה לצרוך ביצים באופן חופשי ומצד שני יש הטוענים שצריך להגביל את צריכתן מאחר והן מכילות כמות גבוהה של כולסטרול, שמעלה את הכולסטרול בדם ועלול להעלות את הסיכון למחלות לב וכלי דם. נושא זה הפך למורכב יותר כאשר בהמלצות התזונתיות האחרונות של משרד החקלאות האמריקאי (USDA) יצאו שתי המלצות שלכאורה סותרות אחת את השנייה. הראשונה "כולסטרול אינו רכיב מזון שיש לחשוש מצריכתו" והשנייה "יש לצרוך כולסטרול מועט ככל הניתן תוך כדי שמירה על דפוסי תזונה בריאים". אז כיצד מומלץ לפרש את הספרות המקצועית? האם עלינו לחשוש מצריכה מופרזת של כולסטרול בכלל או ביצים בפרט?

מחקר שפורסם לפני מספר שבועות ב-Journal of the American Medical Association מנסה לענות על השאלה באמצעות מטה אנאליזה של נתונים של מחקרים רבים.

כמות הכולסטרול היומית המומלצת לאדם מבוגר עד כה, היא עד 300 מ"ג ביום ובביצה ממוצעת יש כ- 250-200 מ"ג כולסטרול מאידך, קשה לתת המלצה חד משמעית מכיוון, שקיים קושי רב לבדד רכיב תזונה אחד ולהעריך את השפעתו על בריאותנו. השיח העיקרי תחת נושא זה הוא רמות הכולסטרול הגבוהות יחסית הנמצאים בביצים.. בנייר העמדה למניעת מחלות קרדיווסקולריות שנכתב בשיתוף פעולה של האיגוד הקרדיולוגי ועמותת הדיאטנים בישראל, בראשות הכותבת מעלה, בשנת 2015 נכתב כי "הביצה מהווה מקור חשוב לחלבון בעל ערך ביולוגי גבוה וכן לויטמינים ולמינרלים בהם חומצה פולית, ויטמין B₁₂ ויטמין A, ויטמין D, אבץ, סלניום, כולין ועוד". למרות תכולת הכולסטרול היא מכילה כמות נמוכה יחסית של שומן רווי (כ- 6.1-2 גר' לביצה) ומחצית מן השומן בה הוא חד בלתי רווי (1).

במטה אנאליזה שפורסמה ב- JAMA נאספו נתונים מ- 6 מחקרי עוקבה פרוספקטיביים ונכללו 29,615 אנשים. ממוצע הגילאים היה 51.6 שנים ואוכלוסיית המחקר מנתה 44.9% גברים. משך המעקב הממוצע היה 17 שנה. נמצא, שכל תוספת של 300 מ"ג כולסטרול לתפריט קשורה לסיכון מוגבר ב- 17% למחלות קרדיווסקולריות וב- 18% לסך תמותה.

ממצא נוסף הוא, שהסיכון למחלות לב וכלי דם גבוה יותר ב- 6% עבור כל תוספת של חצי ביצה ביום. יחד עם זאת, הסיכון המוגבר נעלם לאחר תיקנון לסך כולסטרול בדיאטה, כלומר עלולים להיות מקורות אחרים לכולסטרול האחראים על הסכנה המיוחסת לו, שאינם דווקא ביצים. ממצא זה מצטרף לאחרים כמוהו ועולה בקנה אחד עם ההמלצות שניתנו בנייר העמדה שהוזכר מקודם המציין כי "לאחר סקירת הנתונים המחקריים והמלצות הוועדות השונות, הוועדה השתכנעה, שהחשש מצריכת ביצים שהיה נהוג בעבר, אינו במקומו וניתן להגמיש את ההגבלות שהיו נהוגות בצריכת ביצים, כחלק מתזונה מאוזנת".

רמת ההוכחה	חוקק ההמלצה	המלצות הועדה
B	Ila	ניתן לשקול לצרוך 5-6 ביצים בשבוע ללא חשש לעליה בסיכון הקרדיוואסקולרי
B	Ila	לאנשים הסובלים מסוכרת מומלץ להקפיד על הגבלת צריכת ביצים ל- 4 בשבוע, כולל ביצים הנמצאות במזונות מורכבים
C	Ila	לאנשים הסובלים ממחלת לב כלילית ו/או היפרכולסטרולמיה אשר אינה מאוזנת ע"י טיפול תרופתי מומלץ להקפיד על הגבלת צריכת ביצים ל- 4 בשבוע, כולל ביצים הנמצאות במזונות מורכבים

אז: האם כדאי לנו להגביל את צריכת הכולסטרול ל-300 מ"ג ביום? נראה שכן. נראה, שגם בשיח זה אנחנו חוזרים להמלצות התזונה העדכניות, שמתמקדות בדפוסי תזונה ולא במוצרים/מאכלים ספציפיים או בהרכב שלהם. דפוס התזונה הבריאה כולל אכילת מזון טרי, עונתי וקרוב ככל הניתן למצבו הטבעי. הפחתת צריכת מזון מעובד, שתיה מתוקה וסוכר מוסף כמו זה הנמצא בממתקים.

אז כאשר אתם יושבים לארוחת הסדר ומגיע הזמן של הבדיחה הקלאסית "למה אנו אוכלים ביצים במי מלח?" זכרו כי ניתן לשלב ביצים בצורה מתונה בשגרת יומנו וליהנות מערך התזונתי הגבוה, אך לא יותר מביצה ביום ובתכיפות של מספר פעמים בשבוע.

חג שמח!



<https://www.sheknows.com/living/articles/1033825/crochet-some-cute-hats-for-your-easter-eggs/>

מקורות:

- [נייר עמדה של איגוד הקרדילוגים ועמותת עתיד](#)
- [מחקר חדש על ביצים](#)