

## לקט קטעי עיתונות – דצמבר 2012



**תזונה**

לעזים נרמז כי שחטו שימונות הפשוטים והולכים ששיים להיות המונות הבריאים ביותר ודומה לכך תן הקטניות, שאולי דווקא בשל בני עות והחורן השווה לכל נפש, תן לרוב נעדרות מתפריטי טבעיות השמן ואף מהמטבח הביתי. רכיבים חשוכים שחומים משמין, אך לא כך הרבה בגורדי החומים עצמם, כמו ביתר הקטניות, יש טעם מאד שמו, ולמעשה קטניות תן מון מו שלם גם עבור מי שמכששים לשמור על המשי קל, בזכות השילוב המנצח בין חלבון לשפע של סיבים ותרכיבים - שני הרכיבים השארים תחושת שובע לאורך זמן.

הרכיבים התזונתיים חודשים גם לאיזון רמת המידר והבילסטרול ברם המסייעים במניעת סי כרום, מהחלת לב וכולי רם וסרטן, עומדים ידועים שקטניות נבחרה שעדיפת לבנה וסודה תן גם האשלגן החיוניים לבריאות העצם.

בנוסף לתרונת הבריאותיים המרשימים, הקטניות תן הנהנה פילגית של טעמים ומרקמים ירשים ושעדיפת על צבעות הרבים, מיה חסום, פולי אווקי, אפונה, פולי אטא, פול ועוד לקטניות יש שימושים מגוונים במטבח מרקקים, בתבשילים, בקרירות, במסרטים, במריצות, מבלית למטאלים, ככלים והמשיים ארומת, למשל.

כיצד הכב אפוא הקטניות ממוון מסוים שיש ככל כיר למון שמטשים אפוינו יודעים לשלול כמיוון, מחרת תול לא יחריב עק חרמיות. תן לא מתקשרות עם אובל פמט טעמים. תן נמכרות בשמים בשוק או באריות מפורסות במחירי גווי אף יש כמה מיתוסים שגויים הרכיבים בקטניות והוצאים לתן שם רע.

הגיע הזמן להחזיר לקטניות את כבודן האבוד, למען הגיוון בצלחתנו ולמען בריאותנו. הלון כמה מיתוסים שחשבו לשבור:

- הביטול ארוך: לא כל הקטניות זקוקות לכיר שול ארוך. כיו הקטניות יש המתבשלות תוך כ 20 דקות, ודומת אפונה וערשים כמיוון. בנוסף, ניתן לכשל פמט אתח כמות גדולה של קטניות, לחלק למטת קטנות ולהקפא.
- עדי דרכים לקבץ משעויות את הביטול תן השארה של הקטניות מראש או שימוש בסור להן.
- מר טמטש דרבה חיים קלים יכול לרכוש כפי

בית קפואות מבוטלות ברשתות השיווק, למשל אפונה, חמום, שעועית ארומה, שעועית לבנה, ערשים, פול ופולי סויה. להבדיל: סוגת יש סודה להכנה מהירה של קטניות ודגנים, כמו אורז מלא עם אפונה ועוד שים ארומות, או אורז בססני מלא עם שיבולת שועל וערשים.

דגרות גויב לא תמיד קטניות גורמות לגזים, וכלל משרה, ככל שדופכים את אכילת הקטניות להורג, תרוב סתגול עם הפון וכמות הגזים פו קטניות הן מוון מושלם גם עבור אלו המבקשים לשמור על המשקל, בזכות השילוב המנצח בין חלבון לשפע של סיבים תזונתיים - שני רכיבים המשרים תחושת שובע לאורך זמן.

תחת אף נעלמת. ניתן להוסיף לתרשים באופן דרונת, ולהחליף עם אלה שיעדיפת פחות גזים: ערשים, אפונה, אטא, אווקי ומוצרי סויה כמו טיפו הספק.

כיר לטנות את השעת הגזים מוסלף להקפיד על השריה הנכונה מראש, פעולות שמפחיתות משעויות את הנטייה לייצר גזים. כך גם תור לתפן מו ברישול אחרי הרהיחה השאונה מילוק הקנה הלבן שצפ על בני המב. אפונה גם להי שחמט בתבשילים ודודעים שהשפתם המונעת גזים בזמן הבישול, כמו כמות, שמה, אגים, קימל ואפנת קומבנ.

• יש כרו חמרים המפחיתים ספינת מינרליים: קטניות ישנה חמבה מינית שמפחיתה אף גה של ברזל, סידן והצב במערכת העיכול. אף גם אם הפחיון הוא השריה, ככל שמשרים את הקטניות יותר זמן, כך יורדת רמתן של החומי זה השריית. נבק ששיים ספינה מוכה יותר של מינרלים מקטניות. בנוסף, אכילת מונות עשי רים מיווסיף C אכחה ארומה, כמו פלפל ארום ועגבניות, מנבירה את ספינת המינרלים מאוון גם מהיר וגם מהמבט.

**הקטניות הצנועות**

**יש להן דימוי אפרורי, זול ופשוט. אמרים עליהן שהן משמינות, שלא לדבר על עוד כמה תכונות ריחניות - אבל כל אלה מיתוסים לא מוצדקים • הקטניות הן מוון בריא מאוד, מגוון ולא משמין, ואם משרים ומנבשים, לא סובלים אחרי הארוחה | אורית אושר**

המונבת היא דיאטנית קלינית, חברה במונות עורד - עמותת התזונאים והדיאטנים בישראל

עמוד 1 מתוך 4

06:49, 30.11.12

## health ynet **בריאות+** ידיעות אחרונות

שלח לדפוס

**ברזל: התוסף שאתם נוטלים באמת נוסף בגוף?**

כמיליארד איש בעולם סובלים ממחסור בברזל - אך לא יודעים על כך. חלקם נוטלים באופן קבוע תוסף, שכלל אינו נוסף בגוף. התוצאה: אנמיה חמורה, סחרחורת ואפילו נשירת שיער קשה. מה הפתרון? המדריך השלם למינרל הכי חזק בסביבה רינה זיסמביץ

האם רמת הברזל שלכם מסוכנת לבריאותכם? על פי ממוג ארגון הבריאות העולמי, כמיליארד איש בעולם סובלים ממחסור בברזל. אולם אלה הם הנתונים האופטימיים. הנתון המדויק באמת הוא כקצת מרות חובקת עולם לגבי היחסים המתמטיים על **מסוקר בברזל**. כך למשל, 40% מהנשים לא מודעות לסימנים המעידים על מחסור בברזל כמו למשל עייפות מוגברת או משיכת שיער מאטביה.

סקר בריטי מקיף שנערך בספטמבר 2011 גילה כי 86% מתושבי בריטניה הערים כי הם לא סובלים ממחסור בברזל, אבל בפועל הם מעולם לא בדקו את רמת הברזל באמצעות בדיקות דם. גם 91% מהנשים בבריטניה בין הגילאים 18-64 סבלו ממחסור בברזל מבלי שידעו על כך. בהשוואה, 93% מהנשאלים בסקר שידעו כי הם סובלים ממחסור בברזל וכי הם זקוקים לתוספי ברזל כדי לאן את רמת הברזל, אכן גילו זאת באמצעות **בדיקות דם**.

**קריאו עוד על צריכת ברזל ותוספי תזונה**

- **לא חייבים שבר: המדענות שיסיפנו לכם ברזל**
- **התחושות חדות: ברזל לתינוקות עד גיל שנה וחצי**
- **עמית: למת זה מוכר. איך מאבחנים ומה הטיפול?**

חוסר המדענות לטווח ברזל הקצנת בגוף, מפיג את האמינים בסכנה בריאותית חמורה. עד ז'ר דאסכת ק'י'ית, מאמת בריאות, חברת הוועד המנרל של עמותת דראסכס ב'ש'ראל 'עוד', ז'ר פורס לטיפול בהתנהגות אכילה, מסבירה כי חשוב מאוד להיות מודעים לסימנים.

"מבד אחד, יכולה להופיע עייפות, אבל מבד שני לא ישיש טוב. כלומר, אנשים יכולים לפרש את העייפות בענדה שהם לא ישיש טוב, אבל זה מעל מסוק", היא מסבירה ומסופה: "בקרב ילדים ניתן לראות פעמים רבות גם חוסר תיאבון".



לא תמיד התזונה יכולה לספק את המחסור בברזל (צילום: shutterstock)

**איך מתפתח מחסור בברזל?**

כמעט 2/3 מכמות הברזל בגוף נמצאת בהמוגלובין - מולקולה המכילה ברזל ומובילה חמצן למתן לאישים השונים בגוף. כמות דומה של ברזל נמצאת במיגלובין, חלבון שעוזר ללספק חמצן לשרירים באנדרמים המסייעים בתנועת ביוכימית. ברזל נמצא גם בחלבונים המאחסנים ברזל לזכרים עתידים ואשר מובילים ברזל בזרם הדם.

מחסור בענודות הברזל בגוף מתפתח בודרונה. בדרך כלל הוא מתחיל בגן ישמנת הברזל הנספגת מהחזן אינה תואמת למנות הברזל שהגוף זקוק לו לטווח בריאות תקינה. זו הסיבה שרמות נספגת הברזל בגוף ולא כמות הברזל היא המנהיג הגדולה באמת.



מחסור בברזל משרת שיער יכולה להיות אחד הסימנים הראשונים  
צילום: shutterstock  
לחצו כאן להגדיל תוספת

עמוד 1 מתוך 3

09:37, 04.12.12

## health + ynet ידועות אחידות

שלח לדפוס

### עשירה בחלבון ומחזקת עצם: שעועית לבנה לבריאות

היא התחילה את דרכה כמאכל מליכים באירופה ורק אחר כך נדדה בעולם. למרות החשישה מתופעות הלואי שלה, השעועית הלבנה חסימת לבריאות העצם ועשירה בסיידן, כמעט כמו חלב. כתבה שלישית בסדרת הקטניות הטובות אגריד אפיר

השעועית הלבנה החלה את דרכה כמאכל מליכים. גילי אמריקה במאה ה-15 הביא גם לנליה הקולומבי של השעועית בזמן הכיבוש המזרחי. תחילה כבשה השעועית את לבנה של אגולת אירופה, ורק בהמשך הופצה הבשורה על הקטניה החז בכל רחבי העולם.

מפאה של השעועית באמריקה המרכזית. ככל הנראה באאסמולה. וביניה החל לפני כ-6000 שנה בפרו ובקפריסין. מועד העתה של השעועית לישראל אינו ברור, אך ידוע כי היא נזלה על ידי ערבי הארץ עוד לפני שהתישבות הערבית החלה.

קראו עוד על [דאטנה ותזונה נכונה](#):

- [מטרת משומן בסני: 5 סיבות לאכול שעועית](#)
- [מזנה ומלאן סיידן: למת החומס, רצות למע](#)
- [תזונה חורבנית - למת מדאי לכם לאכול מטטות?](#)

לשעועית זנים רבים, הנבדלים זה מזה, בין היתר בגודל הזרעים ובמנם. בארץ ניתן להשיג שעועית אדומה, שחורה, בובס, ממפרת, פדה, לבנה ועוד.

חשוב להבדיל בין סוגי השעועית היבשים לבין השעועית הירוקה והצהובה. האמלחת בתרמילין ושייכות לשפחה [הירוקה](#) ולא לקטניות. אמנם ערכיהן התזונתיים של סוגי השעועית היבשים דומים, אך השעועית הלבנה עולה על אחיהן. במנות היצרן והברזל המרשימות שהיא מכילה.

### ערכים תזונתיים של שעועית לבנה

שעועית לבנה	מנות בסוג שעועית (מבושלות) (179 גרם)	אחוז מרכיבים המומלצת הזמית
שומן (גרם)	1	
פחמימות (גרם)	45	
חלבון (גרם)	17	35% (מההמלצה לאדם השוקל 65 ק"ג)
סיבים (גרם)	11	45%
חומצה פחית (מק"ג)	145	36%
סידן (מ"ג)	161	16% (מתוך 1000 מ"ג)
ברזל (מ"ג)	6.6	37% מהצריכה המומלצת 82%



שעועית לבנה כמות חלב בה דומה לזו של חלב צילום: shutterstock

לחצו כאן להגדיל הקטס

שמוד 1 סרוך 2

12:37, 10.12.12

## health+ ynet יריעות אחריות

שלח לדפסה

### מערכת הדקדוק: למה שועית אזוקי טובה עבורכם

פפסי פיתחה חשקה בטעמה, היפנים וזכיינים מעריצים אותה וזה עוד לפני שאמרנו מילה על היתרונות בבריאותיים שלה! מערכת הדקדוק, תמונת את רמת הכלסטרוול ורמת הסוכר בדם. מי את, הקטניה הכי אדומה בסביבה? כתבה רביעות בסדרה אריות אפיר

הפעם, הסענו בעקבות הקטניות הטובות ביותר לייח אתנו לית הרחוקה. בה מה כ-4000 שנים הולכים שבי אתר קטיל קטנו תדומות - שועית האזוקי. השועית מערכת במטון קטנים יצרים, שומרה עד כדי כך טמאנת 2000 תבנית פפסי השיקה חשקה טעם אזוקי במטון לזרים המלבים.

גם בכין קתנה לעצמה האזוקי מעריצים **במטון הכיבן** המפורזת מיחסת לה טמולת של עיכב תולכי הדקדוק, רבים מאמינים כי היא מביאה מלל טוב, ולכן צבעה הארמנני מקטט הבשלים בארומת ראש השנה בכין.



שועית אזוקי, פפסי השיקה חשקה בטעם שלח לדפסה Open

- [עמירה גולדמן ומחברות פפסי: שועית למה לבריאות](#)
- [תמונת את הסוכר בדם, למה בריא לאכול ערשית](#)
- [מרוח ומלא סידר, למה חמוס בריא לכן](#)

### טבלת ערכים תזונתיים:

שועית אזוקי	
אחוז מהימנות רישית המומלצת	כמות בנס שועית אזוקי (מבטולת 230 ג')
	שמן (גרם)
	0.2
	פתמנות (גרם)
	57
35%	17
	חלבון (גרם)
67%	16.5
	סיבים (גרם)
8%	64.5
(מתוך 1000 ג')	
26%	4.6
מהחריכה לרשים 58%	
מהחריכה לבריס 27%	
	4
34%	0.7
	1.3
66%	120
30%	

מסד 1 סוף 4

1451, 18.12.12

**health** **ynet**  
יריעות אחריות

שלח לדפסה

**פצת חלבון: למה דאי לשלב סויה בתפריט**

הסויה עשירה מאוד בחלבון, מקלה על הסמני ביל המעבר בקרב נשים ולנרות שבשישים האחרונות הייתה נשירה בתחילתן. הניסוח הדומה ההנחיית באר"ב מסבירות כי היא מוגנה מפני סרטן השד וסוגים נוספים של סרטן. כל הסיבות לאוכל סויה כתבה אחרונה בסדרת "5 הקטניות הטובות"

ארית אפיר  
הקטניה האחרונה והמגיבה בסדרה היא הסויה. מנסה של הסויה הוא בחלקה המרכזי-עממי של הן שם עלתה קרנה כבר לפני כ-4000 שנה, כאשר נחשבה לאחד מחמשת המזונות הקדומים ליד הדגים. שיעור, אשר חזקן, סמן והמסמט לל רוב מנות אסיה קיי במאה ה-19 הניק לאריות האפיריק.



פול סויה מומלץ מאוד גם במשטש ירלם: Index

- עוד כתבות בסדרת "הקטניות הטובות"**
- [מקבצת הדקטנות: למה שקטיות ארוכות טובות עבורכם](#)
  - [מפירה בלול או נפחיות עובי: שקטיות לבנות לריות](#)
  - [ממנות את הסמני, ברוט, ללום ברוט ליאכל עושים](#)
  - [מרוח ופולא סירי: למה החמוס ברוט ללם](#)

הסויה נמסאת הרבה באר חרקים, עם לרוב ופעם לשללה. יש הקופות ברו הכנירו אנה כמון האולטימי כי למציע מלות הרבר השפע, עגוד, הקופת ברו היל את הגריר הדור על דגן המאמנים חסוד בירות סרטן, הממנות מרת מקימת ועד. במכה מניחם למונת מוקדת אלו, אך רשימת רבה כבר את הרבה החזות.

למה סאן ליגדיל הסקסט



ראיון עם הדיאטנית טובה קראוזה



<http://www.icast.co.il/default.aspx?p=Podcast&id=389807>



## מה חושבות המזמחיות על עקרונות הדיאטה של רינסקי?

ביקשנו מד"ר טלי סיני, יו"ר עמותת עתיד, עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל ויועצת מנטה לתזונה, ודנה אדלר, בוגרת מדעי הרפואה בהתמחות בפיזיולוגיה של המאמץ, דוקטורנטית למדעי החיים ומרצה בקמפוס שיאים באוניברסיטת תל אביב, לחוות דעה מקצועית על המלצות "המדריך האחרון".

- הגדירו משקל יעד הנמוך ב-5% ממשקלכם. אכלו כמות המתאימה למשקל זה, המשיכו כך עד שתגיעו ליעד הסופי.**
- ודאו שמרכיב החלבונים בתזונה שלכם מספיק לבניית מסת שריר: כ-1.5 גרם ביום לכל קילוגרם ממשקל היעד הקרוב (הנמוך ב-5% ממשקלכם היום).**  
את רמת החלבון כדאי לקבוע לפי המצב הגופני והצרכים של האדם. ההמלצות המקובלות הן 0.8 גרם לק"ג גוף במשקל הרצוי, ורובנו צורכים יותר מכך. כמות גבוהה מדי עלולה לנרדם לעומס על הכליות.
- הקפידו על תזונה המורכבת מכל אבות המזון.**
- הגדילו את מסת השריר באמצעות שלושה אימונים אנאירוביים שבועיים בני חצי שעה. זה מגביר את שריפת הקלוריות.**
- אכלו שש ארוחות קטנות ביום. כך תנצלו נכון את מרכיבי המזון, ותימנעו מרעב שעלול לגרום לכם לאכול יותר מהדרוש.**
- מחקרים מוכיחים שמומלץ להימנע מאכילת פחמימה עם שומן, כי שילוב השניים בארוחה יגרום לגוף להשתמש בפחמימה ולאגור את השומן.**
- לא חייבים להתייחס לאינדקס הגליקמי של המזון. מדובר בממדד הבוחן את עליית רמת הסוכר לאחר צום לילה של מרכיב מזון אחד, אבל אנו לא נמצאים כל הזמן אחרי צום לילה ולא אוכלים רק מוצר מזון אחד ולכן מדד זה אינו רלוונטי.**  
אנשים הסובלים מעודף מושקל נמצאים בסיכון לטרם סוכרת או סוכרת, ולכן עליהם להקפיד לצרוך מזון שהאינדקס הגליקמי שלו נמוך כדי למנוע את עליית הסוכר בדם.
- הפחיתו את כמות השומן במזון. דיאטות רבות מכילות אחוזי שומן גבוהים מהכמות המומלצת, ויש לשאוף ששיעורו לא יעלה על 15% מהרכב המזון.**  
בסך היומי מומלץ לצרוך 20%-35% קלוריות שמקורן בשומן מסך הקלוריות היומי.
- שתו הרבה מים קרים. הגוף צריך לחמם את המים לטמפרטורת הגוף. בנוסף המים ממלאים וגורמים לתחושת שובע.**
- לא חייבים לבצע פעילות אירובית בדיאטה, כי אימון אירובי לצד דיאט הרזיה אינו תורם ברוב המקרים לירידה במשקל, מבדד זמן יקר ומהווה כר נוח לתירוצים (חסר עכשיו, קר עכשיו, יורד גשם וכו'). מומלץ: פעילות גופנית אנאירובית בעצימות גבוהה, שזמינה בכל מצב.**  
כוח הוא מרכיב חשוב, אך לפעילות אירובית יש תרומה למניעה ולמיגור של בעיות בלב, בכלי הדם, סוכרת, לחץ דם ועוד, ודיאטה מאוזנת צריכה לכלול את שני המרכיבים.
- ד"ר טלי סיני מסכמת: "המלצתי היא לא להסתמך על המלצות גורפות אלא להתייעץ עם דיאטן ומאמן כושר מוסמך ולהביא בחשבון הבדלים במצב השומנים והסוכר בדם, העדפות אישיות וסגנון חיים".**  
חיים רינסקי מוגיב: "כבוגר הפקולטה לרפואה, בית הספר לרוקחות, ביססתי את השיטה שלי על מחקרים מדעיים בלתי תלויים, אמיתיים ומעודכנים, כולם מהשנים האחרונות. אני עומד מאחורי הדברים חד משמעית וללא עוררין".



**אמיתי גזית** • צילום: דן לב • סגנון: קרן ברק

## שמן, אבל פחות

6 טיפים לצמצום נזקי השמן בטיגון סופגניות:

1. סגנו בשמן איכותי, רצוי כזה המעשר בוויטמין E.
2. בתחילת הטיגון הכניסו לשמן חתיכת גור טרי והחליפו אותה במהלך הטיגון. הגור עשיר בבטא קרוטן ובקרוטנואידים ונוספים המסייעים בהאטת קצב התחמצנות השמן.
3. השתמשו בסיר נירוסטה: מחקרים מצאו כי בניגוד לתחרות אחרות בסיר נירוסטה יש פחות תהליכי חמצון שקן החומר אינו יוצר ריאקציה עם המזון.
4. הוסיפו לשמן תמצית זרעי ענבים להפחתת החמצון.

5. כדי להרווח סופגניות פחות שמנה טגנו אותה לזמן קצר מאוד והעבירו את הבצק החפוח לאפיה בתנור על גבי רשת.

6. טגנו בשמן חם. בטמפרטורה של 180 מעלות צלזיוס השמן ייספג פחות.

**ייעוץ מקצועי:** ד"ר בוריה טל, דיאטנית קלינית, חברת עמותת הדיאטנים יתח"ד ומנהלת טל הבריאות, המרכז לחזנה בנתני; ריקי לנבנר, נטורופתית PH.D

שימו נור בסיד כדי שישא את התחמצנות השמן



סופגניות: זדים כפתן, חנות פרחים ומעדנייה, כפר חם, 7569595-09

**10 עובדות**  
עובדות מרתקות על חי היומיום שלנו  
+ אראלה טהרלב בן שחר



חי בריא לצורך כלורופיל באמצעות איכות ירקות ירוקים

## כלורופיל

- 1. חומר הצמח הכלורופיל** הוא הפיגמנט שמעניק למזחים את צבעם הירוק. בתוכו מתקיים תהליך הפוטוסינתזה שבמהלכו הצמח מפיק גלוקוז סאטור, מים ווד תחמוצת הפחמן. הכלורופיל המקף למעשה את אנרגיית השמש לאנרגיה זמינה לעיכל לטוץ האנושי.
- 2. חזון על שיטת רפואה משלימות** שונת (כמו שיטת אן ויגור ותזונה אינטגרטיבית) מייחסות סגולות רבות לכלורופיל, כמו עיכוב תהליכי הודקנות, ירידה בתהליכי החלטה, חיזוק מערכת החיסון והקלה במחלות כמו סוכרת. לחץ דם ואפילו סרטן.
- 3. מנגה מרעילים?** למעט חסידי ניקוי הגוף מרעילים, הכלורופיל נקשר לרעלים (כמו תחכות) הנמצאים בתא ומסוגל להינע אותם מחוצה לו. נוסף על כך מאחר שהוא בסיסי הוא סותר תהליכים חומציים ומנעו התפתחות תהליכים דלקתיים בתא.
- 4. קצת תמיכה חמדוד** חוב הסגולות המיוחסות לכלורופיל לא הוכחו, אך קיימים מחקרים שמרמזים על קשר בינו ובין סרטן. המחקר המעניין ביותר הוא זה שנערך על בני אדם הראה שהכלורופיל אכן נקשר לחומרים מסרטנים ומנעו מהם להיספג בגוף.
- 5. תתחזה להמונולובין** מנגה מולקולת הכלורופיל דומה באופן ספחתי לכמה מולקולות ההמוגלובין (אחד הרכיבים המרכזיים בדם). חומץ הפיגמנט מקישים מכך שהכלורופיל בריא לאדם, אך למעשה הכלורופיל אינו מניע לדם אלא עובר בקביעה, שם הוא מתפרק ומאבד את דמיונו להמוגלובין.
- 6. דאדורנז לאכולה** בשנות ה-50 טען החוקר האמריקאי פרנקלין האורד ווסטקוט, שאכילת כלורופיל מונעת ריחות גוף לא נעימים כמו ריח זיעה, ריח רע מהפה, ואפילו ריח תלמים או ריח מחזור חדש. בעקבות התאוריה שלו ייצרו מסטיקים וסוכריות בחוספת כלורופיל וכן חוסף מון ייחודי בשם MULLO. מחקרים מאוחרים יותר סתרו את התאוריה.

- 7. כלורופיל אצל הירקן** הכלורופיל נמצא בכל הירקות הירוקים (ירקות עליים, ברוקולי, ששעית ירקה וכו'). הדרך הברירה ביותר לצרוך אותו היא באמצעות אכילתם.
- 8. שייק ירוק** לאחרונה עלתה הפופולריות של השייק הירוק העשוי מירקות ירוקים. שפע של כלורופיל תוכלו למצוא גם בעשב הרויסה ובסניף העשוי ממנו.
- 9. הפטרודיילה בראש** חי הרבה כלורופיל יש בפטרודיילה (38 מ"ג לכוס), תהדר צעד אחרת עם 23.7 מ"ג לכוס, אחרי הששעית הירוקה והארנוגלה עם 8.3 מ"ג לכוס, כרישה עם 7.7 מ"ג ואפונת ניה עם 4.8 מ"ג לכוס.
- 10. סבון וקישוט לעונה** צבעו הירוק העז של הכלורופיל הופך אותו לצבע המוסף למוצרים טבעיים רבים (E140), החל בסבון ומוצרי קוסמטיקה, דרך פסטו ומלפפונים חמוצים ועד לקישוטי עונה נעלדה.

אילנה ששומטחוק

ייעוץ תקשורת: נירה אינבר, הריאליטית הירוקה, חברת פורום טכניקות וצמיחות בעמותת עורחי; חזרה צמח ויילסון, ייעוץ תזונה אינטגרטיבי, ציפי מוסר, דקחות, חברת פוקה למוצרים אורגניים



## Lactose intolerant?

**RX FOR READERS**  
• JUDY SIEGEL-ITZKOVICH

*I am a 32-year-old man and have just been diagnosed with lactose intolerance, even though I never had such a problem before. But I'm a vegetarian and have loved milk products - from ordinary milk to yogurts and cheeses - since I was a child. Does having the condition mean I have to give them up completely?*

A.R., Rehovot

*Chavi Kramer, a nutritionist from Atid, the Israeli dietetic association, replies:*

Lactose intolerance is a condition that affects a large proportion of the adult population around the world. In the Caucasian population, approximately one in 20 people is lactose intolerant. By comparison, the prevalence in South America, Africa and Asia reaches a massive 50 percent, and 100% in some Asian countries. Thus there is a huge number of people affected by this condition.

It is common for many to assume they might suffer from this condition if they feel unwell after consuming milk or dairy in some form. Lactose is what we call a simple sugar. It is mainly found in dairy foods such as milk. Normally, the body breaks down lactose and uses it for energy with the help of an enzyme called lactase. Interestingly, the majority of mammals do not produce lactase once they are weaned, but most humans continue to produce it throughout life.

For those of us who do not have enough of the lactase enzyme, or don't produce it at all, problems such as diarrhea, flatulence, bloating and abdominal pain can occur if too much lactose is consumed at a meal. This condition is known to doctors as lactose intolerance or lactase deficiency.

What happens when the lactose isn't properly digested? Usually, lactose is broken down by lactase into two components called glucose and galactose. These compounds can be used by our body for energy. If lactase isn't around to break down the lactose, lactose remained undigested and is broken down by the bacteria in our called fermentation, causes the symptoms commonly experienced by those who are lactose intolerant.

Many people with lactose intolerance can actually consume a small amount of lactose and still not have symptoms. Depending on the person (everyone experiences different levels of tolerance), often one can have one third of a cup of milk (3.5 grams of lactose), while cheese and yogurt (the bacteria in the yogurt break down the lactose themselves) are usually well tolerated.

Full-fat milk is better tolerated than skim

**LACTOSE INTOLERANCE** is a condition that affects a large proportion of the adult population around the world. (MC7)

milk because the fat in the milk slows down the travel time of the lactose, allowing any lactase enzymes more time to break down the lactose. It is also recommended to spread consumption of milk products evenly throughout the day and consume them with other non-dairy products to improve tolerance.

There are three options when it comes to eating dairy products:

1. Choose milk alternatives, like soy. Remember to check that there is added calcium.
2. Choose lactose-free or lactose-reduced dairy products, items available in most supermarkets or health-food shops.
3. There are also lactase enzymes (Lacteeze), which can be taken before eating any lactose-containing product to help digest the lactose. The Lacteeze temporarily replaces the lactase enzyme in your digestive system, available as tablets or powder form. The tablets are taken before eating anything containing lactose, while the powder is mixed with dairy that is in a liquid form. For most adults, two tablets are sufficient, but the dose can be adjusted to meet your needs.

*A healthy friend of mine who is 64 told me her doctor suggested that she take zinc supplements because about two out of five people over 60 have a deficiency in the mineral because they don't eat enough whole grains, nuts, beans and low-fat dairy products. Her doctor says it is good for reducing the risk for cancer, gastrointestinal problems, dementia and inflammation, and for strengthening the immune system. I asked my doctor, and he didn't recommend it because he said he didn't know much about the subject. Do experts recommend that older people take the supplement?*

V.A., Ashkelon

*Dr. (PhD) Olga Raz, chief clinical dietitian of Tel Aviv Sourasky Medical Center, replies:*

I don't think any research on zinc has been conducted on Israelis. If I find patients who have hair loss or mouth sores, I prescribe it. But logically, there is likely to be a deficiency if there is stress, rapid growth of the body and as people get older. Zinc supplementation is an interesting issue that has not been studied enough. The problem is that zinc is an intracellular element, so when you check it in blood, extracellularly, you aren't really checking the actual values, so that even if a value is normal, it doesn't mean much. More studies are needed, but getting more zinc from one's diet, at least, is certainly recommended.

*Rx for Readers welcomes queries from readers about medical problems. Experts will answer those we find most interesting. Write Rx for Readers, The Jerusalem Post, POB 81, Jerusalem 91000, fax your question to Judy Siegel-Itzkovich at (02) 538-9527, or e-mail them to jsiegel@post.com, giving your initials, age and place of residence.*

If you suffer from this condition you are not alone