

## השר וקטניות



### מדוע חשוב לצרוך מוצרים דלי שומן או רזים מקבוצת המזון של השר והקטניות?

מזון מקבוצת השר, הצופות, הדגים, הביצים, האגוזים והרצנינים מספק חומרים מזינים רבים ההכרחיים לבריאות ולשמירה על אפנו. למרות זאת, לצריכת מזון העל רמות גבוהות של שומן רווי מקבוצה זו, השלכות שליליות לבריאותנו.

### צובדות תזונתיות

- השר, הצופות, הדגים, הביצים, האגוזים והרצנינים מספקים חומרים מזינים רבים ההכרחיים לבריאות ולשמירה על אפנו האדם. רכיבים תזונתיים אלו כוללים חלבונים, מספר ויטמינים B (ניאצין, תיאמין, ריבופלאבין, B6), ויטמין E, ברזל, אבץ ומגנזיום.
- חלבונים הנם אבני הבניין של הצממות, השרירים, הסחוס, העור והדם. כמו כן הם אבני הבניין של אנלימיס, הורמונים וויטמינים. החלבון הוא אחד משלושת רכיבי המזון המספקים קלוריות (השניים האחרים הם שומן ופחמימות).
- ויטמין B (ניאצין, תיאמין, ריבופלאבין, B6) תפקיד מרכזי בתהליך חיזור החומרים בכך שמאפשר לאפנו לשחרר אנרגיה. ויטמין B חיוני לבריאות תקינה של מערכת העצבים, עוזרים בהתהוות כדוריות דם אדומות ועוזרים בקמת הדם.
- ויטמין E הוא אנטי-אוקסידנט שצורך להגן על ויטמין A ועל חומצות שומן חיוניות מפני התחמצנות בתא.
- ברזל מטפל בנשיאת החמצן בדם. מתבצרות רבות ונשים בימי הפוריות סובלות מחוסר ברזל (אנמיה). אוכלוסיה זו, רצוי שתאכל מזון עשיר ברזל (מקורו מן החי) או שתצרכנה מזון אחר המכיל ברזל והעשיר בויטמין C, כאשר ויטמין C יכולת לסייע בספיגת המזון שאינו מוצר ברזל.
- מגנזיום משמש לבניית עצם ולשחרור אנרגיה משרירים.

<sup>1</sup> התכנים בנושא פיברידת המזון (הפיברידה שלי) תורגמו מאתר ה USDA (משרד החקלאות האמריקאי) ואומצו צ"י משרד הבריאות בארץ.

- אבץ נחוץ עבור ראקציות ביוכימיות ותורם לתפקוד תקין של המערכת החיסונית באופן.
- תפריטים צעירי שומן רווי מצלים את רמת הכולסטרול ה"רע" בדם. הכולסטרול הרע נקרא כולסטרול LDL (Low Density Lipoprotein). רמות גבוהות של LDL מאבירות את הסיכוי למחלות לב וכלי דם. מספר מאכלים בקבוצה זו הנם בעלי רמה גבוהה של שומן רווי (נתחי שומן, נתחי בקר, בשר טלה, בשר בקר טחון, נקניקיות, נקניקים, בשר אלוו...) על מנת לצזור לאספנו לשמור על רמות כולסטרול תקינות בדם, יש להגביל את צריכת המוצרים בעלי השומן הרווי. צריכה גבוהה של שומן רווי מקשה על רצוננו לצרוק כמות קלוריות נמוכה.
- הכולסטרול מצוי רק במקורות מן החי. כמה סוגי מזון מקבוצה זו מכילים כמות גדולה של כולסטרול כגון חמיון הביצה וחלקים אורגניים כדוגמת הכבד וקרבייו של צוף (החלבון אינו מכיל כולסטרול)

### מדוע חשוב לכלול דגים, אגוזים וזרעים בתפריט?

- מרבית האוכלוסייה, אינה צורכת את כל מאוון המוצרים מקבוצה זו, רובם צורכים צוף או בשר כמות הציקריות שלהם.
- גיוון הצריכה והכללת דגים, אגוזים וזרעים בארוחות יש בו כדי להגדיל את הצריכה של חומצות שומן חד בלתי רוויות (MUFAs) וחומצות שומן רב בלתי רוויות (PUFAs). רב השומן בתפריט אמור להגיע ממקורות MUFAs ו PUFAs. חלק מה PUFAs חיוניות לבריאות היות ואספנו אינו יכול לייצר אותם ממונים אחרים.
- ישנם מיני דגים (כגון סלמון, דג מלוח, טרוטה) שלהם רמת PUFA מסוימת גבוהה והנקראת "חומצת שומן אומגה 3". האומגה 3 בדגים נפוצה בשם "EPA" ו "DHA". קיימת סברה כי אכילת דגים הצעירים באומגה 3, עשויה להפחית את הסיכוי למחלות ממחלות לב וכלי דם.
- מספר אגוזים וזרעים (פשתן, אגוז מלך) הנם מקורות מצוינים לחומצות שומן חיוניות, וכמה אחרים (זרעוני חמניה, שקדים, אגוזי לוז) הנם מקורות טובים לויטמין E.

### איזו סוגי מזון נכללים בקבוצת הבשר, הצופות, הדגים, הביצים, האגוזים והזרעים?

כל המוצרים העשויים מבשר, צוף, דגים, קטניות יבשות, ביצים, אגוזים, וזרעים שייכים לקבוצה זו. קטניות יבשות הם חלק מקבוצה זו ואף נכללים בקבוצת הירקות (מבחינה בוטנית ולקבוצת הפחמימות מבחינה תזונתית).

צריכת בשר וצוף יש להגדיל את הבשר הרזה או דג השומן. דגים, אגוזים וזרעים מכילים שמנים בריאים, לכן יש לצרוק אותם לצד קרובות ולהעדיףם על בשר או צוף.