

## הלוז - שקד טבעי, ישראלי וחסכוני

| ניר כהן דיאטן קליני, יועץ אגף התזונה לציבור החרדי |



**כפרשתנו** מוזכר הלוז פעמיים. פעם ראשונה - כשמו של המקום אליו הגיע יעקב בדרכו לחרן, ובפעם השנייה - ברעותו את צאן לבן, כמו שכתוב: "ויקח לו יעקב מקל לבנה לח ולוז וערמון". היות והזכירה התורה פעמיים את הלוז.

### נרצה בעזרת ד' לברר; מהו הלוז? ומהן מעלותיו?

**פרשני** התורה רבי אברהם אבן עזרא ורכינו בחיי מזהים את הלוז המוזכר בפרשתנו כשקד של ימינו. לשקד שתי תכונות ייחודיות: זריזות ושקידה. **זריזות** ניכרת בכך שהשקד הוא פרי הממהר להפריח מכל הפירות ונזכר בפריחתו של מטה אהרון.

**שקידה** נזכרת אצל הנביא ירמיה שראה מקל שקד ואמר לו הקב"ה: "היטבת לראות כי שוקד אני על דברי לעשותו".

**נוסף** על תכונותיו הבולטות, מעניין לחקור - האם לשקד יש תכונות נוספות הקשורות גם לבריאותו של האדם? **התשובה** לכך חיובית. השקדים התברכו גם במעלות בריאותיות ומזינות עבור האדם. השקדים עשירים בחלבונים, בשומנים בריאים, מינרלים כגון: ברזל, סידן, אשלגן, מגנזיום ואבץ וכן עשירים במיוחד בוויטמין E ובוויטמינים מקבוצת B. השקדים עשירים גם בסיבים תזונתיים, בפיטוסטרולים ובנוגדי חמצון - חומרים המהווים חלק חשוב מהתזונה הבריאה.

**לאור** יתרונותיהם הבריאותיים של השקדים, ה-FDA - מנהל המזון והתרופות האמריקאי מאשר למגדלי השקדים לייחס לצריכתם קשר לבריאות הלב וכך נכתב בהצהרתם לציבור: "ישנן עדויות מדעיות לפיהן צריכת שקדים כחלק מתזונה דלה בשומן רווי ובכולסטרול, עשויה להפחית את הסיכון למחלת לב".

**ראינו** אם כן שהשקדים אכן בריאים וטובים, אבל - הם די יקרים!

**נכון**, מחירים אינו זול בהשוואה לחטיפים וממתקים, אבל אם בוחנים את עלותם מול תועלתם בצורה מושכלת, מגלים שדווקא השקדים והאגוזים הם לבסוף זולים מאוד.

**להסברת** העניין אשתף אתכם בשיחה שהייתה לי עם טבח באחת הישיבות בארץ. במהלך שיחתנו שאלתי אותו: "מה אתה חושב, האם מזון בריא הוא יקר?"

**וכן** הוא ענה: "ברור שבהסתכלות ראשונית על המחיר, מזון בריא הוא יקר יותר, אבל כשאנחנו לוקחים בחשבון את המחיר שנשלם בעתיד על טיפולי השיניים של הילדים, ובטח כאשר אנחנו חושבים על בריאותם ועל איכות החיים שלהם לאורך ימים, אז המחיר הכללי נמוך באופן משמעותי".

"**ולא** זו בלבד", המשיך הטבח והוסיף: "אני כבר לא מדבר על הפרעות קשב והריכוז שנמצאו אצל ילדים שצורכים מזון עם סוכרים ברמה גבוהה... אני כן חושב שכדאי לשלם את המחיר הגבוה-נמוך על תזונה בריאה ואיכותית, ולהרוויח ילדים רגועים יותר, עם פחות סיכוי לחלות חלילה ב'מחלה' ופחות סיכוי לחלות בסוכרת בהמשך החיים, וכן להינצל מעוד כל מיני 'מרעין בישין'".

**נהניתי** מדבריו הנבונים, וחיוכי התרחב כשסיים ואמר: "היום אני מביא לילדים שלי 'פעקאלה' לשבת שקית עם פירות יבשים ואגוזים, הם שמחים בשקית היקרה, תרתי משמע, יותר מאשר בחטיף".

**אכן** צודק הטבח החכם. לא רק לטווח הארוך השקדים והאגוזים זולים יותר אלא גם לטווח הקצר.

**אם** כן, מהן ההמלצות לצריכת שקדים - כמה כדאי לאכול? ואילו סוגים של שקדים?

**אגף** התזונה של משרד הבריאות הציב את מיני השקדים בחלק הצהוב של קשת המזון החדשה - זהו החלק המציג מזונות המומלצים לצריכה באופן חד יומי לפחות. הכמות היומית המומלצת היא של חופן אישי של שקדים שאינם מומלחים, אך לא בכמות מופרזת, כיוון שבמקביל לערכם התזונתי הם מכילים לא מעט קלוריות.

**אכילת** חופן שקדים יחד עם פרי כמו תמר, היא מתכון מנצח לאכילה בין הארוחות. כמו כן, יש עדיפות לצריכת שקדים שגדלו בארץ ובכך לתרום לחיזוק ענף מגדלי השקדים בארץ הקודש.

**אכלו** שקדים ישראליים ותזכו להיות זריזים בקיום המצוות ושקודים בלימוד התורה.

**חשוב** לזכור שנוסף על השקדים גם סוגי אגוזים נוספים הינם חשובים לתזונה בריאה ומאוזנת, ביניהם: אגוזי מלך, אגוזי פקאן, אגוזי קשיו, אגוזי לוז ועוד סוגים רבים וטובים. גם אותם מומלץ לאכול טבעיים, לא קלויים וללא תוספת מלח.

**ותזכורת** נוספת חשובה: בקרב ילדים מתחת לגיל 5 שנים קיימת סכנת חנק בעת אכילת פיצוחים, כיוון שהתיאום הטבעי בין הבליעה לנשימה עדיין אינו מפותח דיו. לעיתים ילדים אוכלים גם תוך כדי משחק, תנועה או דיבור, מה שמגדיל את הסיכון לשאיפת אוכל לדרכי הנשימה ומחייב אותנו המבוגרים בהשגחה מרובה.