

השמן הטוב

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



בעבר, החשיבה הרווחת הייתה ששמן או מאכלים עשירים בשומן מזיקים לבריאות וגם מעלים במשקל. בהתאם לכך, פותחו סוגי דיאטות דלות בשומן.

מאז עברו שנים, ועם התפתחות המדע נמצא שיש חילוק בתוך קבוצת השומנים. יש שומנים מן הצומח הטובים ומועילים לבריאות כמו: שמן זית, שמן קנולה, שומן הנמצא באבוקדו ובטחינה, באגוזים, בזרעים ובשקדים. לעומת זאת, יש שומנים רוויים מן החי או מן הצומח העלולים להזיק לבריאות כמו: שומנים הנמצאים במוצרי חלב שומנים, בעוף ובבשר, שמן קוקוס ושמן דקלים. גם שומנים הנמצאים במוצרי מאפה שונים, למשל מרגרינה, בעוגות, עוגיות, חטיפים, ממתקים ובורקס, מזיקים לבריאותנו. התורה מכליטה כבר בתחילת פרשתנו את חשיבותו הרוחנית של שמן הזית, שהיה משמש לצורך הדלקת מנורת המאור בבית המקדש. בנוסף לכך, נעשה שימוש בשמן הזית לצורך משיחת כלי המשכן, הכהנים, מלכי בית דוד ומלך המשיח לעתיד לבוא. ויש

לשאול - האם מלבד המעלה הרוחנית של שמן הזית, יש לו יתרון בריאותי על פני שומנים אחרים בשילובו בתפריט המזון שלנו?

כאמור, שמן הזית משתייך לקבוצת השומנים מן הצומח המועילה לבריאות.

שמן זית כתית בכבישה קרה צריך להיות המקור העיקרי לשמן בתפריט שלנו בגלל איכותו הגבוהה. שמן זית עשיר בנוגדי חמצון, ולפי מחקרים נמצא שהוא עוזר לבריאות תאי הגוף ומסייע להורדת הכולסטרול השלילי (LDL) שבדם.

לעומת זאת, צריכת שומן רווי ושומן טראנס (הנמצאים בשמן דקלים, שמן קוקוס, מוצרי מאפה וממתקים) גורמת לפעולה הפוכה ויש לה קשר ישיר לעלייה של הכולסטרול השלילי, מה שמעלה את הסיכון למחלות לב וכלי דם, רחמנא ליצלן.

שמן זית כתית מומלץ לשימוש בכל שיטות הבישול, אך כיצד נדע איזה סוג מומלץ לבחור? לשבח ארצנו הקדושה, ניתן לציין שאיכותו של שמן הזית הישראלי היא מן הגבוהות שבעולם. בתחרות היוקרתית 'טרה אוליבו' שהתקיימה בשנה שעברה, השתתפו 611 שמני-זית כתית מעולה (בדרגת חומציות נמוכה של עד 0.8%). מעשרים ואחת מדינות בעולם כולל ישראל. במדליה לשמני-הזית שדורגו ברמה הגבוהה ביותר - זכו עשרים וחמישה יצרנים ישראלים! לכן, מומלץ לבחור שמן זית הנושא על גביו את תו האיכות 'שמן זית ישראלי', המבטיח שמן זית בריא, איכותי, טרי ו-100% ישראלי. יחד עם זאת, לא בכל מאכל ניתן לשלב שמן זית. לא כולם אוהבים את טעמו, וכאשר אופים עוגה למשל ורוצים להחליף את המרגרינה בשמן - טעמו של שמן הזית חזק מדי. במקרה זה ניתן להמיר את שמן הזית בשמן קנולה או בשומנים אחרים כמו שמן חמניות, סויה או תירס.

על פי ההמלצות התזונתיות של ישראל לפי קשת המזון החדשה, חשוב לשלב את שמן הזית בארוחות לאורך היום בכמות מתונה, בהתאם לגיל, למצב הבריאותי ולכמות האנרגיה שאדם מוציא בכל יום. אז, כדאי לצרוך ולאהוב את השמן הטוב.

