



“שמן כבד בקלה”

מתוך “נפלאות הבריאה”

עורך ומלקט ש. אייזיקוביץ

eisikovits1@gmail.com

הגיליון מופיע באתר 'לדעת' וכן ניתן לקבלו לאימייל מדי שבוע על ידי שליחת בקשה. eisikovits1@gmail.com,

058-4852-443

אודה לכם אם תעבירו את העלון לאנשי הקשר שלכם או כתובות של מעוניינים בעלון. אשמח לקבל הערות מחכימות ובל"נ אשתדל להתייחס אליהם. גם רשות להדפיס / לחלק / להעתיק / לשמור. - בשעת הצורך הרשות נתונה לאמור מהדברים שבעלון אף שלא בשם אומרם. אך הבא להדפיס וידפיס בשם אומרם. יביא גאולה לעולם. כמו כן יש אפשרות לקבל כל עלון בכל שפה כמעט שתרצו בתרגום של ווארד.

שמן כבד בקלה: תיקון דגי שיש לו יתרונות בריאותיים ברורים להפליא

ורוניק גרינווד

כאשר אנשים רבים התקשו לאכול תזונה בריאה, שמנים בעלי טעם מוזר הוצגו כפתרון לכל דבר. מתברר שאחד מהם אכן ארז אגרוף ויטמינים.

בימים אלה, המילים "שמן כבד בקלה" הן בגוון ספיה מעורפל. הם מעלים תמונה של כפית עכורה של משהו, שמנופפת על ידי אחות בית ספר או מנהל דיקנסיאני.

כל כך הרבה תרופות מהמאות ה-18 וה-19 לא עמדו במבחן הזמן. אנחנו כבר לא נותנים לתינוקות בוכים אופיאטים באופן שגרת. סירופ תאנים ושמן קיק כבר לא נחשבים לתרופה, אם כי הם מטפלים בעצירות אולי קצת יותר מדי טוב. ומתי בפעם האחרונה עצרת אצל הכימאי לאבן גפרית וטרקל?

אבל שמן כבד בקלה הוא אחת מאותן תרופות נדירות מעידן שמן הנחשים ורפואת הפטנט שדווקא היה בהן משהו. החומר עשוי מחימום כבדים של דגי בקלה ותפיסת השמן שדולף החוצה, והוא עשיר להפליא בוויטמין D ובוויטמין A. לפני גילוי הוויטמינים – שיצטרכו לחכות עוד כמה שנים – אנשים שמו לב שילדים שקיבלו שמן כבד בקלה היו בסיכון נמוך יותר לפתח רככת, מחלת עצמות הילדות שממנה נגזר המונח "רעוע" ועלולה לגרום להתקפים והתקפי לב.

התגלית בשנת 1919 כי מחסור בסיידן ומחסור בוויטמין D עומדים מאחורי רככת הסבירה את כוחו המפתיע של הטוניק. במהלך מלחמת העולם השנייה, ממשלת

בריטניה הנפיקה שמן כבד בקלה בחינם לילדים מתחת לגיל חמש. "אל תשכח מיץ תפוזים ושמן כבד בקלה של ג'ימי!" קרא כרזה עכשווית אחת.

שמן כבד בקלה, יהיו תכונותיו האחרות אשר יהיו, היה לעתים קרובות דבר לא נעים לבליעה. כמו כל שמן, מגע עם חמצן יכול לגרום לו להתעפש, ולייצר טעם דגי מצחין. אבל מה שנראה כמו דרך אחרת, פחות דוחה, לקבל ויטמין D – לשבת בשמש ולתת לאנזימים מתחת לפני העור לטפל בייצורו – לא היה אופציה שגרתית לילדים בבריטניה, עובדה שנתרה נכונה היום כפי שהייתה לפני מאה שנה. (וזה צפוי להחמיר, כפי שחוזה משרד המטרופוליטן החורפים נעשים גשומים יותר ב-30% מאשר ב-1990 עד 2070).

מאמצי הביצור בבריטניה נתקלו במחסום בשלב מוקדם

לכן, לפני עשרות שנים, ממשלות רבות פנו להעשרת מזונות. בשנת 1940 החלה בריטניה בהעשרת חובה של מרגרינה בוויטמין D. יצרני לחם, חלב ודגני בוקר הצטרפו. בארה"ב, חלב נוזלי מועשר בוויטמין D על פי חוק מאז 1933, ודגני בוקר, לחם וקמח מועשרים באופן שגרתני, גם אם מרצון. אפילו במאה ה-21, ממשלות שינו מדיניות כדי לנסות להעלות את רמות ויטמין D: פינלנד הציגה תוכנית העשרה וולונטרית משלה בשנת 2003, עם השתתפות כמעט אוניברסלית של יצרני מזון.

אבל מאמצי הביצור בבריטניה נתקלו במחסום בשלב מוקדם. מקרים של מחלה בשם היפרקלקמיה, שבה עודף סידן בדם יוצר אבנים בכליות וגורם לבעיות אחרות, התגלו לאחר תחילת ההעשרה. זה הוביל מומחים לחשוד כי ילדים לוקחים מנת יתר של ויטמין D. ההעשרה נאסרה בשנות החמישים, למעט מרגרינה ותרכובת מזון לתינוקות.

עם זאת, שמן כבד בקלה לא נראה לעשות קאמבק. בשנת 2013, בריטניה הפסיקה את העשרת המרגרינה, מתוך כוונה מוצהרת לעודד אנשים לקחת תוספי מזון במקום (מעטים הקשיבו, או אולי אפילו היו מודעים, לעצה זו). ובשנים האחרונות, ככל שבדיקות הדם לרמות ויטמין D השתפרו, כמה אמיתות מדהימות יצאו לאור. בין ינואר למרץ, כאשר אור השמש נמצא בשפל של כל הזמנים, חלק עצום מהילדים – כמעט 40% בקבוצות גיל מסוימות – בבריטניה סובלים ממחסור בוויטמין D. כמעט 30% מהמבוגרים נמצאים באותו מצב. אנשים עם עור כהה יותר נמצאים בסיכון מיוחד. "מצב נמוך של ויטמין D הוא כמעט אוניברסלי באוכלוסיית דרום אסיה בבריטניה", כתבה תזונאית בריאות הציבור ג'ודית בוטריס מהאקדמיה למדעי התזונה במאמר מערכת בכתב העת Nutrition Bulletin.

מה שכן, רככת חזרה. מספר האשפוזים בבתי חולים בגין רככת בבריטניה היה נמוך בשנות ה-60 וה-70 וצנח עוד יותר בעשורים הבאים. בשנת 1991, סטטיסטית, היו 0.34 מקרים של רככת לכל 100,000 אנשים מתחת לגיל 15 באנגליה. אבל בשנות ה-2000, הריביות החלו לעלות, אפילו להרקיע שחקים. "שיעורי האשפוז של רככת באנגליה הם כעת הגבוהים ביותר מזה חמישה עשורים", כתבו מדענים ב-2011.