



אגוזי מלך

מתוך "נפלאות הבריאה"

מלקט ועורך: 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 לאנשיכם או כתובות של נציג עלון. 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. אבל הבא להדפיס וידפיס בשם אומרם. יביא גאולה לעולם. כמו כן יש אפשרות לקבל כל עלון בכל שפה כמעט שתרצו בתרגום של ווארד.

החיבור הראשון הופיע במסגרת
'מפעל ליקוטי שמואל'
"זה היום עשה ה' נגילה ונשמחה בו"

בשעה טובה ומוצלחת, בסייעתא דשמיא, רואה אור ספר חדש ומפעים:

ליקוטי שמואל – חומש בראשית

לאחר שנים של עיון, איסוף, ליקוט ועריכה, יוצא לאור ספר ייחודי המאגד – סוף מעשה במחשבה תחילה את מיטב הקטעים, המאמרים, הסיפורים והמשלים שהופיעו בעלוני פרשת השבוע בשנים האחרונות. דברי חן ושכל טוב, שנבחרו בקפידה וערוכים בטוב טעם, כדי להחיות את הלב ולהאיר את השולחן.

- מתוכן הפרקים: רעיונות מאירי עיניים לפרשיות השבוע • משלים מעוררי מחשבה • סיפורים נוגעים ללב • פנינים להעשרה ולהעברה בשולחן שבת

מתאים ללימוד אישי, למסירת דבר תורה ולשיחה משפחתית

ערוך ומוגש בעמל רב על ידי הרה"ג שמואל אייזיקוביץ שליט"א



כעת למכירה במחיר שווה לכל נפש – כרך ראשון על חומש בראשית

60 ש"ח

בלבד



להזמנה:

<https://dash.bookpod.co.il/product/2231>

דיאטנים אומרים שזה האגוז הטוב ביותר לתמיכה בכולסטרול "הטוב" שלכם

מדוע דיאטנים קוראים לאגוזי מלך אחד האגוזים הטובים ביותר ללב שלך.

באמצעות

M.S., RDN, בראונשטיין,

קלי פלואו, MS, RD

- אכילת אגוזי מלך כחלק מתזונה בריאה יכולה לתמוך ברמות הכולסטרול ובבריאות הלב.
- אגוזי מלך מציעים חומצות שומן אומגה 9, סטרולים צמחיים ופוליפנולים, הפועלים יחד כדי לעזור ללב שלך.
- תיהנו מאגוזי מלך בפסטו, מעל יוגורט או סלט, או אפילו כקרום לדגים או טופו בעת האפייה.

אגוזים הם זעירים אך חזקים לבריאות הלב. בעוד שאף אגוז בודד לא יגביר את הכולסטרול "הטוב" שלך בצפיפות גבוהה (HDL), אגוזי מלך בולטים כאחת הבחירות הבריאות ביותר ללב. "זה צירוף מקרים מהנה שאגוזי מלך מעוצבים לעתים קרובות כמו לב, והם אחד האגוזים הטובים ביותר לתמיכה בבריאות הלב", מסבירה שרי גו, RDN, CDCES.

מחקרים מראים באופן עקבי שאכילת אגוזים יכולה להפחית ליפופרוטאין בצפיפות נמוכה (LDL) או כולסטרול "רע". אבל כשמדובר ב-HDL, הממצאים מעורבים. "מה שנצפה באופן עקבי יותר הוא ירידה ב-LDL ויחס משופר של HDL לכולסטרול הכולל, שעדיין מהווה תוצאה חיובית מאוד לבריאות הלב", מסבירה סטפני סאסוס, M.S., RDN, CDN, NASM-CPT.

"HDL פועל כמו צוות ניקוי, ועוזר להסיר עודף כולסטרול 'רע' LDL מהעורקים ובחזרה לכבד, שם הוא יכול להתפרק ולעבור מהגוף", מתאר סאסוס. מחקרים חדשים מצביעים על כך שאגוזי מלך עשויים לעזור ל-HDL לבצע את העבודה הזו בצורה יעילה יותר.^D

במאמר זה, מומחים מסבירים כיצד אגוזי מלך תומכים ב-HDL ובכולסטרול הכללי ומשתפים דרכים להוסיף חופן לשגרת היומיום שלך.

כיצד אגוזי מלך תומכים בבריאות הלב

אין אב מזון אחד באגוזי מלך שאחראי ליכולת הגברת הכולסטרול שלהם. במקום זאת, זו ההשפעה הסינרגטית של כל החומרים המזינים באגוזי מלך שמתאחדים, אומר סאסוס.

הם עשירים בשומנים רב בלתי רוויים

מנה של כ- $\frac{1}{2}$ מ"ל של אגוזי מלך — בערך חופן קטן — מכילה $\frac{1}{2}$ גרם של שומנים רב-בלתי רוויים, כולל חומצה אלפא-לינולנית (ALA), חומצת שומן אומגה- $\frac{1}{2}$ על בסיס צמחי.^E ALA תומכת בקרומי תאים בריאים ומפחיתה דלקת, מה שמסייע בהגנה על הלב.^ע

"מחקר אחד מצא שיפור משמעותי ברמות הכולסטרול אצל אנשים שאכלו אגוזי מלך ונטלו סטטינים", מדווח גו. "עבור אנשים אלה, רמות ה-LDL ירדו ב- $\frac{1}{2}$ % ורמות ה-HDL עלו ב- $\frac{1}{2}$ %", היא מוסיפה.

אמנם המחקר על ההשפעה של אגוזי מלך להעלאת HDL עדיין מוגבל, אבל ההשפעות המועילות הכלליות של אגוזי מלך על בריאות הלב מבוססות היטב. "מחקרים הראו שהחלפת שומנים רוויים

בשומנים רב בלתי רוויים, כמו אלה המצויים באגוזי מלך, עשויה להפחית את הסיכון למחלות לב", מעיר סאסוס.

אגוזי מלך עשירים בפוליפנולים, תרכובות הנלחמות בעקה חמצונית ודלקת בגוף. מחקר אחד מצא כי משתתפים שעקבו אחר דיאטה בסגנון ים תיכוני שכללה $E\dot{L}$ גרם אגוזי מלך ליום ראו שיפור ביחס הכולסטרול ל-HDL הכולל, סמן מפתח לבריאות הלב וכלי הדם, מדוח Gaw. ייתכן שמרכיבים אחרים של התזונה הים תיכונית תרמו לתוצאות המועילות הללו, אך סביר להניח שלאגוזי מלך לא הייתה השפעה שלילית.

הם מכילים פיטוסטרולים

אגוזי מלך מספקים גם פיטוסטרולים, תרכובות צמחיות הדומות מבחינה מבנית לכולסטרול שעוזרות לחסום את ספיגתו במעי. מנה של כ- $\epsilon d'd'$ מ"ל של חצאי אגוזי מלך מכילה כ- $E\dot{L}$ מ"ג של פיטוסטרולים, שתורמים לפרופיל כולסטרול בריא יותר.^E

"בעוד שאגוזי מלך קשורים באופן עקבי יותר להורדת כולסטרול LDL, הם גם עוזרים לשפר את פרופיל הכולסטרול הכללי, כולל יחס HDL לכולסטרול הכולל", מציין סאסוס.

הם עשויים לעזור לדכא דלקת

דלקת עלולה להפחית את רמות ה-HDL ולפגוע ביכולתו של HDL לבצע את עבודתו. שומני אומגה- ϵ באגוזי מלך יכולים לעזור להפחית דלקת ועשויים לשפר את איכות ה-HDL, סיבה נוספת לכך שאגוזי מלך צריכים לכלול בתזונה ידידותית לכולסטרול. ϵ אונקיה אחת של אגוזי מלך מכילה כ- $E\dot{x}$ גרם של חומצה אלפא-לינולנית, חומצת שומן אומגה- ϵ צמחית.

איך ליהנות מאגוזי מלך

אתה לא צריך לאכול הרבה אגוזי מלך כדי לראות יתרונות. אונקיה אחת בלבד, או בערך חופן, יכולה לתמוך בכולסטרול.

סאסוס ממליץ לבחור אגוזי מלך גולמיים או קלויים יבשים ללא מלח במידת האפשר. תוכלו ליהנות מאגוזי מלך במגוון דרכים:

- בפסטו: החליפו צנוברים באגוזי מלך לקבלת טעם עשיר ואדמתי יותר

- **מעל יוגורט או שיבולת שועל:** פזרו מעל אגוזי מלך קצוצים לפריכות
- **בסלטים או בקערות דגנים:** הוסיפו אגוזי מלך לתערובת של עלים ירוקים, ירקות קלויים או קינואה
- **על לוחות שרקוטרי:** שלב עם גבינה, פירות ודבש
- **כקרום:** השתמשו באגוזי מלך קצוצים דק לציפוי דגים, טופו או עוף לפני האפייה.

דרכים אחרות לשפר את כולסטרול HDL

הוספת אגוזי מלך לתזונה היא רק דרך אחת לתמוך ברמות HDL בריאות. לכמה הרגלים יומיומיים אחרים יכולות להיות השפעות משמעותיות על העלאת HDL:

- **שינה:** גם מעט מדי וגם יותר מדי שינה יכולים להשפיע לרעה על HDL, אומר סאסוס. יש לציין כי שינה לא מספקת קשורה לרמות HDL נמוכות יותר. "כאשר אתה חסר שינה, אתה נוטה יותר לעשות בחירות תזונתיות גרועות, להרגיש עייף מכדי להתאמן ולחיות חוסר איזון הורמונלי המשפיע על חילוף החומרים והדלקת", מתאר סאסוס. לגורמים אלה יש השפעות במורד הזרם על הכולסטרול, כולל רמות HDL.
- **שלב פועילות גופנית סדירה:** על פי סקירה שיטתית ומטא-אנליזה אחת גדולה, פעילות אירובית מחזיקה ביתרון הגדול ביותר להעלאת רמות ה-HDL⁷. "נסו 150 דקות של פעילות גופנית מתונה בשבוע עם פעילויות כמו הליכות נמרצות, רכיבה על אופניים, ריקוד או שחייה", ממליץ גו.
- **הפסקת עישון:** הפסקת עישון יכולה להשפיע לטובה על רמות הכולסטרול, כולל HDL. "אם אתה מעשן או מאדה, תכנן להפסיק", אומרת קלסי קוניק, RDN. "עישון ואידוי מובילים שניהם לרמות נמוכות יותר של כולסטרול HDL", היא ממשיכה. אפילו עישון פסיבי יכול להפחית את ה-HDL שלך, מוסיף סאסוס.
- **החלף שומנים רוויים בשומנים בלתי רוויים.** החלפת שומנים רוויים בבישול - כמו חמאה, גהי ושמן קוקוס - בשומנים בלתי רוויים כמו שמן זית או שמן צמחי יכולה להשפיע על רמות הכולסטרול. "אכילת E₂ עד E₃ כפיות שמן זית כתית מעולה ביום עשויה לתמוך בעלייה ב-HDL וירידה ב-LDL כדי להפחית את הסיכון למחלות לב", מציין קוניק.
- **הגבל סוכרים מוספים:** צריכה מוגזמת עלולה להוריד את ה-HDL. "היזהרו מתוספת סוכר ערמומית בכמה דגני בוקר יבשים, לחמים ורטבים", ממליץ גו. כדי לתמוך בבריאות הלב, איגוד הלב האמריקאי ממליץ להגביל את הסוכר המוסף ל- $\leq 6\%$ או פחות מסך

הקלוריות. עבור גברים, זה מסתכם ב- $\dot{V}O_2$ גרם, או $\dot{V}O_2$ כפיות, ליום, ו- $\dot{V}O_2$ גרם, או $\dot{V}O_2$ כפיות, ליום לנשים.