



האם תה או קפה טובים יותר
לעצמות שלך?

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>

האם תה או קפה טובים יותר לעצמות שלך?

לאחד יש יתרון קל על השני.

גם תה וגם קפה מציעים יתרונות בריאותיים שונים, אך מחקר עדכני מציע שתה עשוי להיות מעט מעל בריאות העצמות. וכמות מופרזת של קפה — חמש כוסות או יותר ביום — עלולה להשפיע לרעה על בריאות העצמות שלך.

חוקרים מאוניברסיטת פלינדרס באוסטרליה בחנו נתונים ממחקר השברים האוסטיאופורוטיים, ניתוח מתמשך של כמעט 10,000 נשים בגיל 65 ומעלה. הם תיעדו את צריכת התה והקפה של המשתתפים ואת צפיפות המינרלים של העצם בירך ובצוואר הירך — החלק שהכי סביר לשבר כששוברים ירך — בתקופות מעקב שונות. הממצאים פורסמו בחודש שעבר בכתב העת *Nutrients*.

לאחר 10 שנים, שותי תה הראו צפיפות מינרלית כוללת של עצם הירך מעט גבוהה יותר מאשר אלו שדיווחו על שתיית קפה.

"אנחנו לא בדיוק יודעים למה תה נראה מגן יותר מקפה", אמר ריאן ליו, שותף למחבר המחקר. "עם זאת, בהתבסס על מחקרים קיימים בתאים, ייתכן שזה נובע מتركובות המכילות תה כמו קטכינים, שעשויות לעודד תאי בניית עצם ולגרום לעלייה בצפיפות המינרלים בעצם."

אבל העלייה בצפיפות המינרלים מהתה לא הייתה דרמטית. "נכון שיש יתרון קל לתה שקשור לצפיפות מינרלים בעצם, אבל ההבדל כל כך קטן שקלינית הוא אולי לא ממש רלוונטי," אמר מייקל הוליק, פרופסור לאנדוקרינולוגיה, סוכרת, תזונה וניהול משקל בבית הספר לרפואה צ'ובניאן ואבדיסיאן באוניברסיטת בוסטון, שלא היה מעורב במחקר.

צפיפות מינרלים נמוכה בעצם מגבירה את הסיכון לאוסטאופורוזיס ול"דילול הדרגתי של העצם ככל שאנו מתבגרים, מה שהופך את האדם לפגיע יותר לשברים," אמר קנדל מוסלי, המנהל הרפואי של מרכז העצמות והאוסטאופורוזיס המטבולית של ג'ונס הופקינס. כ-10 מיליון אמריקאים סובלים מאוסטאופורוזיס, ועוד 44 מיליון עם צפיפות מינרלים נמוכה נמצאים בסיכון לפתח את המצב, לפי קבוצת העבודה לאוסטאופורוזיס, פאנל מומחים במשרד הבריאות ושירותי האנוש.

למרות שלשותי תה הייתה יתרון קל על פני שותי קפה בכל הנוגע לצפיפות מינרלים של עצמות הירך במחקר זה, אין צורך לוותר על הקפה למען העצמות — אם כי שתיה במתינות היא רעיון טוב, אמרו מומחים. ישנן דרכים רבות נוספות לחזק את העצמות שלך ככל שאתה מתבגר.

מה שצריך לדעת על קפה ובריאות העצמות

עם קפה, החוקרים הבחינו באפקט סף או נקודת מפנה: צריכה מתונה, כשתיים עד שלוש כוסות ביום, לא נראתה משפיעה לרעה על צפיפות המינרלים בעצם. אך שתיית חמש כוסות קפה או יותר ביום הייתה קשורה לרמות נמוכות יותר בצפיפות המינרלים בעצמות. שותי קפה שדיווחו על צריכת אלכוהול גבוהה יותר לאורך כל החיים הראו גם צפיפות מינרלית נמוכה יותר בעצם הצוואר הירך.

צריכת התה והקפה במחקר זה דווחה על ידי עצמם, והחוקרים "ביקשו את מספר הכוסות, אך לא בהכרח את סוג התה, או את שיטות הבישול של הקפה, או את גודל או חוזק הכוס," אמרה אניקה אנם, מרצה לרפואה בבית הספר לרפואה של ייל שלא הייתה מעורבת במחקר. שאל את The Post - צלול לעומק הבינה המלאכותית

החוקרים לקחו בחשבון את השימוש של המשתתפים באסטרונגן דרך הפה, סוג של טיפול הורמונלי שיכול לחזק את העצמות, אך לא את האסטרונגן הטרנסדרמלי, טלאי שמונח על העור, ולכן הוא לא לקח בחשבון את כל הגורמים שיכולים להשפיע על חוזק העצם. אוסטאופורוזיס היא "מחלה רב-גורמית," הוסיפה. גורמים רבים משפיעים על הסיכוי לפתח מצב זה, כולל היסטוריה משפחתית, שימוש באלכוהול, עישון, וגזע ואתניות.

האם כדאי לעבור לתה?

לא בהכרח, אמרו מומחים. "פורסמו הרבה על קפאין וצפיפות עצם, והרבה מהם סותרים," אמרה אנאם.

מחקר נוסף, למשל, הציע קשר מועיל יותר בין קפה לבריאות העצמות: מחקר משנת 2016 על נשים קוריאניות לאחר גיל המעבר שפורסם ב-PLOS One ומחקר אורך מ-2018 ב-BMC Public Health קישר צריכת קפה לסיכון נמוך יותר לאוסטאופורוזיס. מטא-אנליזה על צריכת

קפה ותה ארוכת טווח שפורסמה מוקדם יותר השנה מצאה כי שני המשקאות קשורים להפחתת הסיכון לפתח את המצב.

המחקר "לא אומר שצריך להפסיק, אחרת קפה רע," אמר ליו. "אתה יכול להמשיך לשתות קפה, אבל יש תת-קבוצות שמגבירות אותך בסיכון לירידה בצפיפות המינרלים בעצם," כמו צריכת אלכוהול גבוהה יותר לאורך החיים או שתיית יותר מחמש כוסות ביום. המסקנה? אם אתה שותה קפה, סביר לעקוב אחרי הצריכה הכוללת שלך ולנסות לא לעלות על שתיים עד שלוש כוסות ביום, אמרו מומחים. זה תואם את ההמלצות של מנהל המזון והתזונה להיצמד ללא יותר מ-400 מיליגרם קפאין ביום, שזה בערך שלוש כוסות של 12 אונקיות נוזלים. "כמו כל דבר אחר בחיים, מתינות תמיד טובה," אמר הוליק. המחקר "בעצם מסיק שאפשר לשתות כמה כוסות קפה מבלי להשפיע כלל."

מה עוד אפשר לעשות כדי לשמור על עצמות חזקות?

מעבר לשאלה אם אתה מעדיף קפה או תה, ישנן אסטרטגיות נוספות שהוכחו כתומכות בצפיפות העצם עם הגיל. הנה מה שמומחים ממליצים:

קבל מספיק חומרים מזינים שמחזקים עצמות בתזונה שלך. "אני חושב על העצמות כאילו אתה בונה בית," אמר מוזלי. "כשאתה אוכל או בונה בית, אתה רוצה לבנות את הבית החזק ביותר שאפשר, והתזונה שלך היא גם בונה את העצמות החזקות ביותר האפשריות. תזונה מועשרת בסידן עם שפע של ויטמין D תבנה בית חזק יותר ותהפוך את העצמות שלך לפחות רגישות לשבירה."

מבוגרים בגילאי 19 עד 70 זקוקים ל-IU 600 של ויטמין D, ומבוגרים זקוקים ל-IU 800, לפי המכון הלאומי לבריאות. נשים בגילאי 19 עד 50 צריכות לשאוף ל-1,000 מיליגרם סידן ביום מתוספים ומזון, לפי Mayo Clinic, ו-1,200 מ"ג ביום לאחר גיל 51; גברים זקוקים ל-1,000 מ"ג עד גיל 71, ואז עליהם להגדיל את הצריכה ל-1,200 מ"ג לעצמות חזקות. בנוסף למוצרי חלב, "ישנם מקורות טובים רבים לסידן: ירקות ירוקים עליים כמו קייל ועלי קולרד, וסרדינים עם עצמות," אמרה אנאם. חלק מהמומחים של חלב ללא חלב ומיץ תפוזים מועשרים כיום בסידן וויטמין D באותה מידה כמו בחלב, הוסיף הוליק.

הוסף תרגילי התנגדות לשגרה שלך.

מחקרים מצאו שאימוני התנגדות עשויים לתמוך בצפיפות מינרלים בעצמות, במיוחד בקרב נשים לאחר גיל המעבר. פילאטיס או שיעורי בר, תרגילי נשיאת משקל כמו קפיצה, טיפוס מדרגות, הליכה, שימוש ברצועות התנגדות, או הליכה על הליכון או בחוץ – כולם יכולים להיות מועילים, אמרה אנאם.

אל תעשן, ותשמור על צריכת אלכוהול נמוכה.

בעוד שהרגלים בריאים כמו תזונה ופעילות גופנית תומכים בעצמותך, הרגלים לא בריאים עלולים להשפיע לרעה. "אם אתה מכניס דברים רעים לגוף, שותה יותר מדי אלכוהול או מעשן,

או אוכל יותר מדי מאכלים מעוררי דלקת, הדברים האלה עלולים להזיק לעצמותך, לפגוע בבריאות שלך ולהפוך את העצמות לחלשות ורגישות יותר לשברים, "אמר מוזלי. השורה התחתונה? עבור שותי תה, "מעניין שנראה שיש יתרון מסוים בירך לצפיפות המינרלים בעצמות, אבל לא הייתי אומר, 'אני הולך להתחיל לשתות הרבה תה', או אם אתה שותה תה, זה ימנע התעלמות מצריכת הסידן שלך, "אמרה אנאם.
