



נפלאות הבריא

שום

עורך ומלקט שמואל 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 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 אומרים. אבל הבא להדפיס וידפיס בשם אומרו. יביא גאולה לעולם. כמו כן יש אפשרות לקבל כל עלון בכל שפה כמעט שתרצו בתרגום של ווארד.

מדוע שום בריא? | יתרונות, טיפים לצריכה ושמירה על טריות

השום ליווה את האנושות במשך אלפי שנים, מתועד עוד במצרים העתיקה, יוון ורומא, שם הוא שימש כמזון מחזק וכאמצעי רפואי | מחקרים מודרניים ממשיכים לאשר את יתרונותיו הבריאותיים, כגון שיפור מערכת החיסון, הורדת לחץ דם והפחתת דלקות. כיצד ניתן למקסם את סגולותיו באמצעות צריכה נכונה ואחסון נכון? המחקרים המדעיים והדרכים המיטביות לשימוש בשום.

אבישי לוי

השום הוא אחד המזונות הבריאים ביותר בטבע, ומשמש כבר אלפי שנים ברפואה המסורתית בזכות סגולותיו הרפואיות המרשימות. הוא עשיר בנוגדי חמצון, ויטמינים ומינרלים, ותורם לשיפור הבריאות הכללית בדרכים רבות. בכתבה נסקור את הרקע ההיסטורי של השום, יתרונותיו הבריאותיים, נציע טיפים לצריכתו ונדריך כיצד לשמור עליו טרי לאורך זמן.

רקע היסטורי

השום היה בשימוש האדם כבר אלפי שנים ונמצא בתיעודים היסטוריים מתקופת מצרים העתיקה, יוון, רומא, סין והודו. במצרים העתיקה הוא שימש כחלק מהתזונה של בני ישראל כשהיו עבדים כפי שצינו זאת במדבר "זכרנו את הדגה אשר נאכל במצרים חנם את הקשאים ואת האבטחים ואת החציר ואת הבצלים ואת

השומים (במדבר יא ד) כשהיסטוריונים מציינים שהיה זה מתוך אמונה שהוא מחזק את כוחם ומונע מחלות. ביוון ורומא הוא היה מרכיב בתזונה של חיילים ומרפאים, ושימש כחומר אנטיספטי לפציעות קרב. בכתבי הרפואה ההודים והסיניים הקדומים, השום הופיע כחומר מרפא לשיפור זרימת הדם, חיזוק מערכת החיסון ולחימה בזיהומים. גם בימי הביניים הוא נחשב לאמצעי מונע נגד מגפות, כולל המגפה השחורה באירופה.

יתרונות בריאותיים של השום

לשום יתרונות בריאותיים רבים, יש הקוראים לו 'האנטיביוטיקה של הטבע', נציג את מעלותיו הבריאותיות שנמצאו במחקרים מהתקופה האחרונה:

1. **שיפור מערכת החיסון** - השום מכיל תרכובות גופרית, כגון אליצין, שעשויות לחזק את מערכת החיסון ולעזור במניעת מחלות חורף. מחקר שפורסם ב Journal of Nutrition - מצא כי צריכת שום על בסיס יומי יכולה להפחית את השכיחות של הצטננות ושפעת.
2. **הורדת לחץ דם** - מחקרים מצביעים על כך ששום עשוי לסייע בהפחתת לחץ דם, מה שתורם לבריאות הלב. סקירה שפורסמה ב Journal of Hypertension הראתה כי תמציות שום עשויות להוריד לחץ דם בצורה דומה לתרופות מרשם מלאכותיות.
3. **הפחתת כולסטרול** - שום מסייע בהורדת רמות הכולסטרול הרע (LDL) ובכך עשוי להפחית את הסיכון למחלות לב. מחקר שנערך ב American Journal of Clinical Nutrition מצביע על כך שצריכת שום מסייעת בהפחתת כולסטרול בכ-10% במוצע.
4. **תכונות אנטי-דלקתיות** - רכיבי השום ידועים ככאלה העשויים להפחית דלקות ולשפר מצבים כמו דלקות פרקים. ואכן מחקר ב Phytotherapy Research-הדגיש את הפוטנציאל של השום בהפחתת תהליכים דלקתיים בגוף.
5. **תמיכה בבריאות מערכת העיכול** - שום מכיל פרה-ביוטיקה, אשר מסייעת לצמיחה של חיידקים טובים במערכת העיכול. מחקרים מ Gut Microbes - מצאו כי שום עשוי לשפר את מאזן המיקרוביוטה ובכך לתרום לבריאות המעיים.

טיפים לצריכת שום בצורה מיטבית

- **ריסוק או קיצוץ לפני השימוש** - כדי להפיק את המירב מהשום, מומלץ לרסק או לקצוץ אותו ולהמתין מספר דקות לפני הבישול, מה שמאפשר לאליצין להתפתח ולמקסם את היתרונות הבריאותיים.
- **הוספה למאכלים טריים** - ניתן להוסיף שום לסלטים, ממרחים, רטבים או כתיבול למנות מבושלות, כדי ליהנות מיתרונותיו בצורה הטבעית ביותר.
- **שימוש בשום כתוסף תזונה** - מי שלא אוהב את הטעם החריף של השום יכול לצרוך אותו בצורת תוסף, כמו כמוסות שום נטולות ריח. מחקרים מ Advances in Therapy-הראו כי תוספי שום עדין משפרים את בריאות הלב וכלי הדם ויש בהם תועלת בדומה לשום טרי.
- **אכילה על בטן ריקה** – יש האומרים כי אכילת שן שום על בטן ריקה בבוקר עשויה לחזק את מערכת החיסון ולסייע בניקוי רעלים מהגוף (פה באמת כדאי לצרוך תוספי תזונה כמו כמוסות נטולות ריח ולא להתחיל את היום כשמהפה נודף ריח שום...).

כיצד לשמור על טריות השום לאורך זמן?

1. **אחסון במקום יבש וקריר** - שימרו את השום במקום מאוורר, יבש וקריר, הרחק מקרני שמש ישירות.
2. **לא לאחסן במקרר** - אחסון השום במקרר עלול לגרום לו להנביט מהר יותר ולפתח טעם מריר.
3. **שמירה בשמן זית** - ניתן לקצוץ את השום ולשמור אותו בשמן זית בצנצנת אטומה, מה שיעזור להאריך את חיי המדף שלו.
4. **ייבוש או הקפאה** - אפשרות נוספת היא לייבש את השום או להקפיא אותו כשהוא קצוץ, מה שיאפשר שימוש נוח לאורך זמן.

לסיכום, השום הוא מזון-על בעל יתרונות רבים לבריאות הגוף, וניתן לשלבו בקלות בתזונה היומיומית. מחקרים רבים הוכיחו את תרומתו לבריאות מערכת הלב וכלי הדם, תמיכה במערכת החיסון ושיפור בריאות העיכול. בנוסף, הרקע ההיסטורי שלו מעיד על השימוש הנרחב שלו ברפואה המסורתית לאורך ההיסטוריה האנושית. בעזרת טיפים נכונים לצריכתו ואחסונו, תוכלו למקסם את תרומתו לבריאות ולהאריך את טריותו.

