

מה זה פיטוכימיקלים ומדוע אי אפשר בלעדיהם

בשנות השישים והשבעים, כשחשבו על החיים במאה ה-21, דמיינו, ביחד עם החליפות הצמודות הבלתי נמנעות והקרחת סטייל "מסע בין כוכבים" גם שהתזונה תהיה מורכבת מכמה גלולות שנוטלים וזהו. היום, בעשור השני של המאה החדשה, אפשר לראות כמה שאנחנו רחוקים מהתחזית הזאת: אין תחליף למזון השלם.

מה זה פיטוכימיקלים?

המונח "פיטוכימיקלים" הינו למעשה שם כולל לתרכובות שנמצאות באופן טבעי במזונות מן הצומח כמו פירות, ירקות, זרעים, קטניות ודגנים. המילה "פיטו" ביוונית פירושה צמח – כך שמדובר בקבוצה של חומרים שמקורם מן הצומח ומונה אלפי סוגים. לחומרים אלו תפקידים בהגנה על הצמח מפני השפעות מזיקות של הסביבה, וכאשר אנו אוכלים את הצמחים, אנו נהנים מהשפעותיהם המיטיבות של החומרים המגינים. היתרונות של הפיטוכימיקלים רבים ומגוונים: חלקם מגנים מפני סוגים שונים של סרטן, חלקם מסייעים במניעת מחלות לב ופיטוכימיקלים מסוימים עשויים למנוע התפתחות קטראקט (עכירות העדשה) בעין. המחקר בחומרים מופלאים אלו עדיין בחיתוליו, רוב מנגנוני הפעולה שלהם עדיין אינו ברור, ואנו צפויים ללמוד בעתיד רבות על תכונות נוספות ומועילות של פיטוכימיקלים שונים.

מה צריך לאכול כדי לקבל אותם: פירות וירקות טריים מכאן

הסוף!!

האם בישול הורס את הפיטוכימיקלים?

כן ולא. חלקם נפגעים מהבישול וחלקם לא.

השורה התחתונה היא לאכול מאון של מזונות 3 מחייב חיים ומאופיים כדי להאביר האופן מירבי את צריכת הפיטוכימיקלים היומית שלנו.

אולי בכל זאת אפשר לקחת תוספים של פיטוכימיקלים וזהו?

קיימים אלפי פיטוכימיקלים בצמחים אשר לא ניתן לבדוד בצורת גלולה. חומרים אלו פועלים יחדיו באופן סינארגיסטי (כלומר, סך פעולתם המשותפת עולה על סכום פעולת כל אחד מהם בנפרד) כנגד מחלות אשר נגרמות בעקבות תהליכי חימצון, ופעולתם חזקה יותר כאשר הם נצרכים מהמקור הטבעי שלהם. עדיין לא הוכחה יעילותן של כמוסות פיטוכימיקלים אשר נמכרות כיום אך קיימות עדויות לנזקים אפשריים כתוצאה מנטילתן. זאת משום שריכוזים גבוהים של פיטוכימיקלים, כפי שנלקחים בתוספי מזון, יכולים להתנהג באופן הפוך מהרצוי ולהיות בעלי פעילות מחמצנת חזקה, לעודד גדילת תאים סרטניים או להיות רעילה לגופנו.

צוד סיבה טובה לא להתעצל ולקוט אחרתוק סלט...

