

עשרת המזונות המובילים להורדת כולסטרול LDL: מבוססי מחקר ומועילים לבריאות הלב

להלן רשימת המזונות המבוססים ביותר מחקרית להורדת כולסטרול LDL, עם דגש על מנגנוני הפעולה שלהם ועצות לשילוב יומיומי. המזונות נבחרו בקפידה בהתאם להשפעתם על סיבים מסיסים/בלתי מסיסים, נוגדי חמצון, ושומנים בריאים:

1. שיבולת שועל (דגנים מלאים) – רצוי אורגני **

- **מרכיבים פעילים**^{*}: סיבים מסיסים (בטא-גלוקן - 3-4 גרם לכוס), נוגדי חמצון (אבננטרמידים).

- **יתרונות**^{*}: הבטא-גלוקן יוצר ג'ל במעי הקושר כולסטרול ומונע ספיגתו לדם. מחקר ב-
American Journal of Clinical Nutrition מצא כי צריכה יומית מורידה LDL ב-6.9 מ"ג/ד"ל.

- **אופן צריכה**^{*}:

- **בוקר**^{*}: דייסה עם קינמון ואגוזי מלך (הוסף 1/2 כוס שיבולת שועל + כוס חלב שקדים).

- **ערב**^{*}: כתחליף לפירורי לחם בקציצות עוף.

2. קטניות (עדשים, חמוס, שעועית) **

- **מרכיבים פעילים**^{*}: סיבים מסיסים (פקטין - 6-8 גרם לכוס), חלבון צמחי, ספונינים נוגדי חמצון.

- **יתרונות**^{*}: הסיבים המסיסים מורידים ספיגת כולסטרול, בעוד ספונינים מעכבים ייצור כולסטרול בכבד. מחקר 2021 הראה ירידה של 5% ב-LDL מצריכה יומית.

- **אופן צריכה**^{*}:

- **צהריים**^{*}: מרק עדשים עם ירקות שורש.

- **ערב**^{*}: ממרח חמוס ביתי עם שום ולימון.

3. אגוזי מלך ושקדים **

- **מרכיבים פעילים**^{*}: שומנים בלתי רוויים (אומגה-3), פיטוסטרולים, ויטמין E.

- **יתרונות**^{*}: פיטוסטרולים "מתחרים" עם כולסטרול על ספיגה במעי. מחקר ב-Journal
of Nutrition * מצא ש-28 גרם אגוזים ליום מורידים LDL ב-5%.

- **אופן צריכה**^{*}:

- **בוקר**^{*}: 2 כפות אגוזים קצוצים ביוגורט.

- **חטיף**^{*}: חופן שקדים לא קלויים.

4. דגים שומניים (פורל-נחל הדן , מוסר ים , לברק ים , בר-ים , סרגוס, מקרל , סרדינים בשמן זית או מלח)****

- **מרכיבים פעילים** : אומגה-3 (EPA ו-DHA).

- **יתרונות** : מפחיתים דלקת בעורקים ומורידים טריגליצרידים, המשפיעים על חמצון LDL .

- **אופן צריכה** :

- **ערב** : דג אפוי בתנור עם רוזמרין ולימון (2 מנות בשבוע).

סלמון – לא מומלץ – הכל דגי חוות – גם האורגני , בחווה המזון הוא אומגה 6 .

5. פירות יער (אוכמניות, תותים)****

- **מרכיבים פעילים** : אנתוציאנינים (נוגדי חמצון), סיבים מסיסים (פקטין).

- **יתרונות** : האנתוציאנינים מונעים חמצון LDL ומפחיתים דלקת בכלי הדם .

- **אופן צריכה** :

- **בוקר** : סופר יוגורט עם 1/2 כוס פירות יער טריים/קפואים.

- **צהריים** : תוספת לסלט עלים.

6. שום** (אפשר גם שום מבושל)**

- **מרכיבים פעילים** : אליצין (תרכובת גופרית), נוגדי חמצון.

- **יתרונות** : מעכב אנזימי ייצור כולסטרול בכבד ומוריד חמצון LDL .

- **אופן צריכה** :

- **כל ארוחה** : כתוספת למרקים, רטבים או תבשילים (3 שיניים ליום).

7. אבוקדו****

- **מרכיבים פעילים** : שומן חד בלתי רווי, סיבים מסיסים (6-7 גרם לפרי), פיטוסטרולים.

- **יתרונות** : השומן הבריא מעלה HDL ומוריד LDL, בעוד הפיטוסטרולים חוסמים ספיגת כולסטרול .

- **אופן צריכה** :

- **צהריים** : פרוסות בסלט או כממרח על לחם מלא.

8. תה ירוק****

- **מרכיבים פעילים** : קטכינים (EGCG - נוגד חמצון עוצמתי).

- **יתרונות** : הקטכינים מעכבים ספיגת כולסטרול במעי ומורידים ייצור LDL בכבד . מטא-אנליזה מ-2011 הראתה ירידה של 5-6 מ"ג/ד"צ ב-LDL.

- **אופן צריכה**:

- **בוקר/צהריים** : 2-3 כוסות תה ירוק (לא על בטן ריקה).

****9. ירקות עליים כהים (תרד - עדיף מבושל, קייל)****

- **מרכיבים פעילים** : לוטאין, סיבים בלתי מסיסים, ניטרטים.

- **יתרונות** : הלוטאין מונע חמצון LDL, וסיבים בלתי מסיסים משפרים פריסטליטיקה ומסלקים פסולת .

- **אופן צריכה**:

- **ערב** : סלט עם קייל ותרד, או מוקפץ עם שום.

****10. שמן זית כתית מעולה****

- **מרכיבים פעילים** : שומן חד בלתי רווי, פוליפנולים.

- **יתרונות** : הפוליפנולים מורידים דלקת ומעכבים חמצון LDL, בעוד השומן הבריא מוריד LDL כולל .

- **אופן צריכה**:

- **כל ארוחה** : 2 כפות ליום לרוטב סלט או בישול (לא בחום גבוה!).

להימנע משמנים מזוככים : קנולה , סויה , חמניות , תירס, ואחרים ואוכל מטוגן.

תפריט יום מומלץ לשילוב המזונות

****בוקר**** | דייסת שיבולת שועל + 1/2 כוס אוכמניות + 2 אגוזי מלך
| סיבים מסיסים, נוגדי חמצון

****צהריים**** | דג ים אפוי + קינואה + סלט תרד עם אבוקדו וגרעיני דלעת
| אומגה-3, פיטוסטרולים, לוטאין

****ערב**** | מרק עדשים אדומות עם שום + קייל מוקפץ בשמן זית
| סיבים מסיסים, אליצין, שומן בריא

****חטיפים**** | יוגורט יווני עם פטל + חופן שקדים
| פוליפנולים, ויטמין E

טבלת סיכום: מנגנונים וכמויות מומלצות

מזון	**מרכיבים פעילים**	**השפעה על LDL**	**כמות יומית**
שיבולת שועל	בטא-גלוקן	↓ 5-7%	40-80 גרם
קטניות	פקטין, ספונינים	↓ 5-8%	1 כוס מבושלות
אגוזי מלך	פיטוסטרולים, אומגה-3	↓ 4-6%	28 גרם (חופן)
תה ירוק	קטכינים	↓ 3-5%	2-3 כוסות
אבוקדו	שומן חד בלתי רווי	↓ 8-10%	1/2 פרי

נקודות מפתח לשילוב יעיל:

1. **סינרגיה בין מזונות** : שילוב אבוקדו (שומן בריא) עם ירקות עליים משפר ספיגת נוגדי חמצון .
2. **הכנה מיטבית** : הימנעו מטיגון שמן זית - השתמשו בו קר . בשום כתשו לחכות 10 דקות לפני הבישול לשפעול אליצין .
3. **עקביות** : מחקר מ-*Journal of the American Heart Association* * מראה כי אפקט הורדת ה-LDL מצטבר לאחר 6-8 שבועות של צריכה עקבית.
4. **תוספים** : אם LDL גבוה מ-130, שקול תוספי פיטוסטרולים (1.5-2.4 גרם/יום) להפחתה נוספת של 10-15% .
5. זהירות מטחינה (גלומית או מעובדת) בעיקר אומגה 6
אם מכינים טחינה – אפשר חוץ משמן זית להוסיף גם כמה אגוזי מלך .