



פירות יער, אנתוציאנינים

ומה שביניהם...

נטע אמירי, תזונאית קלינית חברת ג'וס פלאס ישראל

תזונאית קלינית ומאמנת כושר

פירות יער הוא שם כולל למספר פירות בהם- פטל אדום, פטל שחור, אוכמניות, חמוציות, תותים, דומדמניות ועוד. פירות היער מאופיינים בתרכובת תזונתית ייחודית הכוללת ויטמינים, מינרלים, סיבים תזונתיים ופיטוכימיקלים (תרכובות צמחיות) שונים כמו אנתוציאנינים האחראים לצבעם האדום- סגול הבולט והמיוחד, טנינים ועוד.

פירות היער ידועים בתכונות נוגדות הדלקת שלהם, בתרומתם להאטת תהליכי הזדקנות והורדת הסיכון למחלות לב וכלי דם.

אחת הדוגמאות הבולטות והידועות ביותר בקרב פירות היער למניעת דלקות הן החמוציות.

החמוציות בעלות הטעם החמצמץ שהעניק להן את שמן בעברית, בעלות צבע אדום-סגול, תכולה גבוהה של ויטמין C, אנתוציאנינים וטנינים המתפקדים כמערכת הגנה טבעית של הצמח כנגד מזיקים.

נראה במחקרים רבים כי לחמוציות השפעה מיטיבה על דלקות בדרכי השתן וכן יכולת למניעת הדלקת. המנגנון המשוער הוא, מניעת הצמדות החיידק היוצר את הדלקת (בד"כ E.Coli), למערכת השתן ועל ידי כך מניעת הדלקת. למשל, ישנם מחקרים שהראו השפעה מיטיבה של מיץ חמוציות על הדלקת, לאחר 8 שעות בלבד!

לפירות יער עדויות רבות נוספות לתרומתם לבריאות הלב, והם נמצאו במס' מחקרים, קשורים עם ירידה במחלות לב והתקפי לב. מחקר בולט אחד עקב אחר כ-93 אלף נשים בגילאי 25-42 (כחלק ממחקר האחיות השני) במשך 18 שנים, וראה כי צריכה מרובה של פירות יער הייתה קשורה בסיכון מופחת להתקף לב בקרב משתתפות המחקר (דווחו סה"כ 405 מקרים של התקפי לב בקרב המשתתפות). החוקרים ייחסו את ההשפעה המיטיבה לתכולה הגבוהה יחסית של אנתוציאנינים בפירות היער.

מחקרים נוספים שבדקו כיצד משפיעים פירות היער על בריאות הלב מצאו כי תוספת של פירות יער לדיאטה משפיעה על הסיכון למחלות לב וכלי דם על ידי מניעת דלקת, שיפור התפקוד של כלי הדם, מניעת קרישי דם (מניעת הצמדות טסיות הדם), שיפור פרופיל השומנים בדם, נטרול רדיקלים חופשיים, ושיפור העמידות של ה-LDL (הכולסטרול הרע) מול הסטרס החימצוני. חימצון ה-LDL הוא מה שמאמינים היום כי גורם לשקיעתו בדפנות כלי הדם וליצירת הפלאק הגורם למחלות לב. בנוסף, נמצא כי צריכה ממושכת של פירות יער מעורבים, העלתה את רמת ה-HDL (הכולסטרול ה"טוב"), הורידה ל"ד ושיפרה תפקוד הטסיות (קרישיות הדם).

עם השנים הולכות ומצטברות עדויות על התועלת של אכילת פירות היער לבריאות, כשבעבר ידעו רק כי הם תורמים לאספקטים שונים בבריאות, היום מתחילים להבין את המנגנונים העומדים מאחורי השפעתם החיובית. בארץ, עקב האקלים החם, קשה יותר למצוא פירות יער, כיוון שגדלות באקלים קר, לכן לרשותנו עומדות הקפסולות הסגולות של JuicePLUS+® של תערובת פירות יער וענבים (ענבי קונקורד) המכילות פירות יער שונים- אוכמניות כחולות, חמוציות, אוכמניות בילברי, פטל, פטל שחור, דומדמנית שחורה, דומדמנית ועוד. כך נוכל ליהנות מתועלתם גם בארץ.