

תזונה

תזונה יס־תיכונית עשויה למנוע תסמונת מטבולית

הקפדה על תזונה יס־תיכונית כחלט מסייעת במניעת התפתחות התסמונת המטבולית.

עם זאת, תזונה היא לא הכל כשמדובר בבריאות, ויש לקחת בחשבון כי אנשים המקפידים על תזונה, לרוב שומרים גם על אורח חיים בריא, הכולל פעילות גופנית, דבר המסייע ביותר למנוע תסמונת מטבולית ושאר מחלות.

מדוי תסמונת מטבולית? תסמונת מטבולית היא מצב שבו חלים לפחות שלושה מתוך התסמינים הבאים: השמנה, רמות טריגליצרידים גבוהות, רמת הכולסטרול הטוב, רמות סוכר גבוהות בכדיקת דם בצום. לחץ דם גבוה – מעל 130/85.

מדוי תזונה יס־תיכונית? – בארץ ישראל חיים במציאות יס־תיכונית ומכירים את מרבית המאכלים מבית, לעיתים לא מעריכים נכונה את מה שיש לנו.

מחקרים שונים הראו כי תזונה מבוססת מאכלים מזרחיים הים התיכון עשירים בנוגדי חמצון, ויטמין C, אבץ ובטא-קרופן, ויעילים במניעת מחלות רבות, בין היתר: יתר לחץ דם, מחלות לב וכלי דם, מחלות כבד, סוגי מחלות קשות, מונעת השמנה, מעכבת התפרצות אלצהיימר, משפרת את הראיה ועוד.

מרכיבים עיקריים בתזונה יס־תיכונית – שמן זית, קטניות, ירקות ופירות, אגוזים ושקדים, דגנים מלאים, יתר דגים, מעט עוף והודו ופחות כשר אדום. יותר גבינות עזים, מעט יוגורט ופחות חלב סוה. ביצים – 5 בשבוע למבוגר. יין – כוס ביום.

תזונה יס־תיכונית המבוססת על דגים, שמן זית, פירות, ירקות, קטניות ויין יכולה להפחית את הסיכוי ללקות בתסמונת מטבולית, במחלות כלי דם, בלחץ דם גבוה ובסוכרת מסוג 2 – כך עולה ממחקר חדש שבדק את הקשר בין תזונה יס־תיכונית להתפתחות תסמונת מטבולית.

תוצאות המחקר הראו בצורה מובהקת – מציגת ד"ר רויאל, המנהלת הרפואית של מלביי – כי במשחתפים בעלי אורח חיים המבוסס על דיאטה יס־תיכונית תוערו ערכים נמוכים יותר של תסמיני הסינדרום המטבולי: ערכי הסוכר בדם בצום היו נמוכים יותר, וערכי הטריליגליצרידים היו נמוכים. בנוסף, ערכי הכולסטרול הטוב היו גבוהים יותר, ולא נרשמו שינויים בלחץ הדם. המסקנה היא כי

