

## התקדמות

## מבנה הקורס

- מתחילים: היום הראשון
- היום השני: מנפצים מיתוסים
- **מיתוס: אכילת כולסטרול סותמת עורקים**
- ד"ר אילן קיציס על מיתוס הבריאות הלבבית: סרטון
- משימה: למדוד ולהצטלם
- היום השלישי: מה אוכלים?
- היום הרביעי: תפריט כללי
- היום החמישי: הכל על כולסטרול
- היום השישי: תשובות לכל השאלות
- אחרי שבוע: יוצאים לקניות
- היום השמיני: הבוקר הפליאוילי
- היום התשיעי: כמה ואיזה פחמימות?
- יום עשר: מנקים את המזונה
- יום 11: רוי, בלתי רוי ומה כל הסיפור עם שומנים?
- יום 12: פליאו זה גם לסלוח לעצמך
- יום 13: ארוחות צהריים פשוטות ומהירות
- יום 14: מפסיקים לפחד מצום
- יום 15: למה לא לאכול כל 3 שעות?
- יום 16: הבטן הרכה
- יום 17: איפה מתחבאים חומרים המסוכנים לנו?
- יום 18: המדריך לקניית שמן בריא
- יום 19: נפש בריאה וגוף בריא
- יום 20: פליאו ותקציב
- יום אחרון: חוגגים הצלחות

חזרה קורס יסודות: מה זה פליאו ואיך מתחילים

## פורום הקורס

קורס יסודות: מה זה פליאו ואיך מתחילים



## מיתוס: אכילת כולסטרול סותמת עורקים

● ● ● **התקדמות:**

← חזרה

הכולסטרול הוא נציג הרוע בעולמנו. הוא גורם להשמנה, הצרת עורקים, התקפי לב, שבץ, לחץ דם גבוה ועוד תענוגות. עולם התזונה סימן את הכולסטרול בתור האיש הרע בסיפור – ועלינו להתרחק ממנו בהקדם. ביצים, חמאה ושומן בקר – אאוט. שמנים תעשייתיים, אוכל קפוא, כמויות אדירות של פחמימות ומנה חמה – אין. הקשר בין זה לתזונת האדם מקרי בהחלט, והכולסטרול נבחר כאויב האדם על לא עוול בכפו. אז הגיע הזמן להפריח מיתוס נוסף, ארוך שנים ולא מבוסס על חסרונות הכולסטרול. לאורך שנת 2015 עשו זאת איגוד הבריאות האמריקאי, איגוד הקרדיולוגים ועמותת הדיאטנים כשקבעו כי **אין צורך להפחית בצריכת כולסטרול**. מדוע?

הכולסטרול הוא מרכיב חיוני הנמצא בכל גופנו ומשתתף בתהליכים גופניים רבים: יצירת הורמונים (ביניהם כל הורמוני המין), בניית קרומי תא, הפקת חומצות מרה, סיוע לתהליכי הזיכרון, ייצור ויטמין D ועוד. כמעט כל איבר בגופנו מייצר כולסטרול, כאשר 75% מהכולסטרול מופק בגוף – ולא מגיע מהתזונה. כיוון שגופנו מתוכנן להיות מאוזן ויציב, ישנם מנגנונים אשר שולטים בייצור הכולסטרול לפי הצריכה היומית. משמע: גם אם נצרך המון כולסטרול ממזון וגם אם נמנע לגמרי – גופנו יידע לייצר כמות משלימה כדי לתפקד.

הסיבה לכך היא חשיבות הכולסטרול לתפקוד הגופני שלנו. מחקרים הראו כי מחסור בו (בעקבות שימוש בסטטינים, למשל) מעלה את הסיכון לדיכאון ולנטייות אובדניות, אלימות, תפקודים קוגניטיביים פחותים, תפקוד אינטלקטואלי נמוך באופן יחסי ותגובה מנטלית איטית יותר. מספר הנרקומנים בעלי כולסטרול נמוך שחזרו להתמכרות לאחר הגמילה היה גבוה יותר מאשר אלו בעלי הערכים התקינים. כמו כן, מעולם לא הוכח מדעית שרמה נמוכה של כולסטרול כשלעצמה מפחיתה את הסיכון למוות ממחלות לב. כך שאפשר לומר שכולסטרול הוא בעל חשיבות רבה בתפקודי גופנו השונים.

מה שאנו מכירים בתור הפחד מכולסטרול הוא בעצם הפחד מטריגליצרידים, שומנים הנמצאים על פי רוב ברקמות שומן. הטריגליצרידים מסוכנים לנו כשאנו צורכים יותר מדי סוכר: עם אכילה מרובה של סוכרים, הגוף מנסה להפחית את מינון הסוכר בדם ולאחסנו ברקמות השומן – והוא עושה זאת על ידי המרת עודפי הסוכר לטריגליצרידים. ההמרה מתבצעת בכבד, ומשם יש להעבירם לרקמות השומן לאחסנה – משמע ייצור "משנעים". אולם, בייצור המוגבר והמהיר של המשנעים הם נוצרים קטנים ודחוסים מהרגיל – ויעילים הרבה פחות. המשנעים הללו (המכונים VLDL) נתקעים בדפנות העורקים, מעודדים תגובה דלקתית במקום ומביאים להתעבות העורקים.

על כן, לא הכולסטרול מסוכן ללב אלא הסוכר. ניתן להבין זאת כאשר מגלים ש-75% מהסובלים לראשונה מהתקף לב הם בעלי מדדים "נורמליים" של כולסטרול, ושגורמי הסיכון לבעיות לבביות הם לא הכולסטרול.

כיצד נשמור על עצמנו מאותם גורמי סיכון? נפחית בצריכת דגנים וסוכרים, נתרחק משומני טראנס ושומנים תעשייתיים מעובדים המופקים מזרעים, נוריד לחץ ונישן טוב, נצרך אומגה 3 מהחי, נזוז ונתאמן יותר, נפחית את מינון האלכוהול ונפסיק לעשן. המתנו עם הסטטינים והתרופות למיניהן, תנו לגוף את ההזדמנות להתאזן וגלו בעצמכם כמה החמאה, הבשר האדום והביצים המושמצים טובים לגופנו.

ביצעת!

כתיבת תגובה

