**חומצות שומן חיוניות**

**מעובד על-פי ליאורה חוברה, דיאטנית קלינית**

**חומצות שומן חיוניות הן חומצות שומן שהגוף לא יודע לייצר בעצמו ולכן חייב לקבלן מהמזון. לחומצות השומן חשיבות רבה לפעילות תקינה של הגוף.**

**חומצות השומן נחלקות לשתי קבוצות עיקריות:**

**משפחת אומגה** **3** – חומצות השומן החיוניות ביותר הן DHA, EPA, ו- ALA (אלפא לינולנית).

**משפחת אומגה 6** – חומצות השומן החיוניות הן לינולאית וגמא לינולנית (GLA).

אם הגוף מקבל אספקה נאותה של אלפא לינולנית ואלפא לינולאית הוא מסוגל לייצר מהן בעצמו EPA וDHA-. בתינוקות קצב הייצור אינו מספק ולכן בגילאים הצעירים DHA נחשבת לחומצת שומן חיונית שצריך לקבל מבחוץ.

**משפחת אומגה 3**

**חומצת שומן אלפא לינולנית (ALA)** – חשובה מאוד להתפתחות מוטורית וקוגניטיבית. מחסור בה עשוי לגרום לגדילה מואטת, חולשה מוטורית ובעיות בתנועתיו, בעיות בראייה, קשיים ביכולת הלמידה ושינויים התנהגותיים.

**EPA –** חשובה בעיקר לדילול הדם, להורדת רמות הכולסטרול ושומני הדם ולשמירה על בריאות הלב וכלי הדם. השפעת ה- EPA ארוכת טווח: מתברר שמי שקבלו בילדותם די EPA בתזונה, פיתחו בגיל המבוגר רמות כולסטרול נמוכות יותר בהשוואה לאלה שקבלו תזונה דלה ב- EPA. בנוסף הם בסיכון מופחת לפתח מחלת לב וכלי דם וסוכרת. EPA חשובה גם למניעת תהליכים דלקתיים כמו למשל, דלקת פרקים, וכן האטה את קצב ההזדקנות של המוח בגיל המבוגר.

**DHA –** אחראית לתפקודים מוחיים ונפשיים, חיונית להתפתחות תקינה של מוח העובר ומונעת התפתחות של הפרעות קשב וריכוז ושל היפראקטיביות. משפיעה לטובה על מצב הרוח, בעלת השפעה חיובית על מניעת דיכאון ומשפרת ריכוז. בקרב עוברים ותינוקות אספקתה קריטית: עד גיל שנה החשיבות העיקרית היא להתפתחות הראייה. בגיל שנה עד שנתיים היא חשובה להתפתחות כישורי השפה, ובגילאים 4-6 לאינטליגנציה. בגיל המבוגר היא מאטה את הירידה בזכרון, משפרת את התפקוד הקוגניטיבי ואת מצב הרוח.

שילוב של EPA ו- DHA חשוב בעיקר בהריון. הוא מפחית את הסיכון ללידות מוקדמות ב- 30% בהריונות רגילים וב- 61% בהריונות בסיכון. מקטין סיכון לרעלת הריון ומעלה את משקל היילוד.

**משפחת אומגה 6**

**חומצת שומן לינולאית** – בעלת אפקט אנטי דלקתי, המונע התפתחות של מחלות כלי דם. היא חשובה למבנה העור והשיער, ולכן מחסור בה פוגם בהם. היא חשובה להגלדת פצעים ומשפרת את חסינות הגוף לזיהומים.

**חומצת שומן גמא לינולנית –** הופכת בגוף לחומרים המשתתפים במעגלים הורמונליים ולכן תורמת בעיקר להקלה על סימפטומים של תסמונת טרום וסתית וגיל המעבר. בנוסף, היא תורמת לגמישות העור, להאטת הזדקנותו ולהפחתת סימני מתיחה לאחר הלידה ובתהליך הרזיה. מתאימה לטיפול בבעיות עור שונות, בעיקר כאלו הקשורות ליובש בעור כמו אסתמה של העור.

**היחס התקין בין אומגה 3 לאומגה 6 הוא 1:4 בהתאמה (כלומר, פי 4 יותר אומגה 3 מאומגה 6).**

**יחס תקין זה דרוש:**

* לגדילה
* להתפתחות מוטורית ונוירולוגית
* משפיע כנראה על רמת IQ,
* מאפשר הגנה חיסונית מיטבית ובריאות של לב וכלי הדם.

**רובנו צורכים בתפריט כמות נאותה של אומגה 6 וכמויות קטנות למדי של אומגה 3.**

**מקורות מזון לחומצות שומן:**

**חומצות שומן מסוג אומגה 3 – לינולנית, DHA, ו-EPA** :

נמצאות בכמות הגדולה ביותר **בדגי מים עמוקים** כגון סלמון, הליבוט, ומקרל **ובחלמון ביצה.**

**מקורות צמחיים לאומגה 3:**

בעיקר **פשתן טחון (ושמן פשתן)**, מרוה,אצות ופלנקטון (צמחייה ימית) ומעט באגוזי מלך, תרד ושמן קנולה.

**מקורות עיקריים חומצת שומן לינולאית (אומגה 6):**

שמנים צמחיים, אגוזים, נבט חיטה, אבוקדו וטחינה משומשום מלא.

חומצת שומן גמא לינולנית (אומגה 6):

שמן נר הלילה, שמן זרעי פטל שחור, שמן בוראג' – רובם ככולם נמכרים בכמוסות.

כמות השומן בתפריט צריכה להיות 30% מהקלוריות. לדוגמא, תפריט של 1,500 קלוריות ביום צריך להכיל 500 קלוריות משומן ומקורן ב- 55 גרם שומן.

**דוגמא ל- 55 גרם שומן**: גביע גלידה + גביע יוגורט + ביצה + רבע עוף + 5 אגוזים + 150 גרם גבינה 5% + כף שמן זית.

**שליש מתוך כמות השומן הזו צריך להגיע מאומגה 6.**

**צריכה מומלצת של אומגה 3 לפי גיל:**

|  |  |
| --- | --- |
| **מצב / גיל**  | **כמה מ"ג אומגה 3 EPA + DHA יש לצרוך ביום ?** |
| **הריון והנקה** | **300 – 500**  |
| **ינקות** | **100 מ"ג דרך הנקה או תחליף חלב אם \*** |
| **גיל 2 - 4** | **100 - 150**  |
| **גיל 6 - 10** | **150 – 200**  |
| **גיל 10 - 18** | **200 – 250**  |
| **מבוגרים צעירים** | **500 – 1000** |
| **גיל 40 - 60** | **500 – 2000 תלוי במצב רפואי ונטילת תרופות** |
| **גיל 60 ומעלה** | **250 - 1000 תלוי במצב רפואי ונטילת תרופות** |

\* תינוקות מקבלים אומגה 3 באמצעות הנקה ( בהנחה שהאם צורכת די) או מפורמולה מועשרת באומגה3 חלב האם יכילDHA בהתאם לתזונת האם. בדמם של תינוקות יונקים, או כאלה שקיבלו תחליף חלב אם מועשר באומגה 3, נמצאו רמות גבוהות יותר בהשוואה לתינוקות שקבלו תחליף חלב אם רגיל.

**דוגמא למקור טוב לאומגה 3** על-פי הדיאטנית הקלינית ד"ר ברוריה טל מ 'טל הבריאות', המרכז לתזונה נכונה:

על פי בדיקות מעבדת המחקר מילודע שנעשו בפברואר 2012 :

100 גרם דג בורי בריכה מתוצרת דגי בריכות ישראליים מכיל:

* חומצות שומן אומגה 3 בכמות גבוהה: 418 מ"ג EPA ו- 353 מ"ג DHA.
* ויטמין B12 – כ- 6 מק"ג, פי 3 מהכמות המומלצת ליום למבוגר.
* ויטמין D – כ- 11 מק"ג המספקים את מלוא הכמות המומלצת ליום.
* כמות נדיבה של אשלגן.
* כמות זעומה של נתרן.

אכילת דגים עשירים בחומצות שומן אומגה 3 מפחיתה גורמי סיכון למחלות לב, משפרת את קצב שריפת הקלוריות בגוף ומשפיעה לטובה על מצב הרוח, על כושר החשיבה ועל הזיכרון.

אכילת כמות קטנה של דגי בורי ברכה מספקת ויטמינים חיוניים ומפחיתה את הצורך ליטול אותם כתוסף מזון בכמוסות. דגי בריכה ישראליים נקיים ממתכות רעילות ולכן מותרים לאכילה מדי יום לנשים הרות.

**לסיכום, יש להיוועץ ברופא לפני נטילת תוספים מרוכזים של חומצות שומן ! הדבר חשוב במיוחד לחולים במחלות כרוניות ולנוטלים תרופות באופן קבוע. מי שנוטל תרופה לדילול דם (כמו אספירין על נגזרותיו, קומדין וכו'), או תרופות אחרות המשפיעות על קרישת הדם, ומי שסובל מבעיות רפואיות הקשורות לקרישת דם חייב להיות תחת פיקוח מיוחד אם ברצונו ליטול אומגה 3, ולפעמים הנטילה אסורה עליו לחלוטין, כיוון שחומצות אומגה 3 תורמות לדילול דם. חומצה גמא לינולנית (אומגה 6) מותרת לשימוש במינון של עד 300 מ"ג ביום.**