



סקירת ספרות מקצועית: "הקשר בין דיאטה ים תיכונית, שמן זית ובריאות"

שמן הזית בדיאטה ים תיכונית

שמן הזית הוא מרכיב חשוב מאוד בתזונה באזור אגן הים התיכון (Trichopoulou and Critselis, 2004). צריכתו גוברת בשל ההכרה ביתרונותיו התזונתיים והגסטרונומיים. שמן הזית הכתית, בניגוד לשמנים צמחיים אחרים, מופק ע"י אמצעים פיזיקאליים בלבד ללא זיקוק. למעשה שמן הזית הוא "מיץ טבעי" של פרי הזית בעוד ששמנים צמחיים אחרים מופקים בעיקר ע"י תהליך כימי אלים של 'זיכוך' ע"י ממש אורגני, בעיקר הקסאן. הפקת השמן ע"י הקסאן (תזיק נפט ואחד ממרכיבי הבנזין) מרחיקה את מירב הערכים הבריאותיים והקולינאריים. לעומת זאת, שמן זית כתית מופק ע"י כבישה קרה בלבד! תהליך שמעניק לו תכונות תזונתיות חיוביות וטעם ייחודי. שמן זית נמצא כיעיל כנגד מחלות לב, סרטן ובעיות הזדקנות (Keys, 1995). יתרונותיו של שמן הזית נובעות מהרכבו הכימי הייחודי. בנוסף לערך התזונתי להרכב הכימי חשיבות עליונה ביציבות השמן (זמן האחסון) וטעמו. יתרונותיו מיוחסים לשני גורמים עיקריים:

1. תכולה גבוהה של חומצות שומן חד רוויות (MUFA- mono unsaturated fatty acids).

2. מרכיבים נוגדי חמצון (אנטי-אוקסידנטים).

תכולת חומצת שומן אולאית גבוהה היא הגורם לתכולת ה-MUFA הגבוהה מאוד (טבלה 1). שמן הזית מפורסם בעושר בחומצה אולאית ומשום כך שמה של החומצה האולאית נובע משמו הלטיני של עץ הזית: **אולאה**. לחומצת השומן האולאית נוספות חומצות שומן רב רוויות (PUFA - poly unsaturated fatty acids) בהן חשובות מאוד חומצה לינולאית (מקבוצת האומגה 6) וחומצה לינולנית (מקבוצת האומגה 3 המפורסמת). שתי החומצות נחשבות חיוניות כיוון שגוף האדם אינו יכול ליצור אותן בעצמו אלא חייב לצרוך אותן מוכנות מהטבע. נמצא כי יחס אולאית/לינולאית גבוה יותר תורם ליציבות שמן הזית (Aparicio et al., 1999). תמונה טיפוסית של הרכב חומצות השומן ותקן ה-IOOC (International Olive Oil Council) לשמן זית מוצגת בטבלה 1.

מועצת הצמחים-ענף הזית

טל: 04-6990007, 04-6989497 פקס: 04-6989264

חוות חנניה, ת.ד. 102, קיבוץ פרוד 20110

olibaord@bezeqint.net



טבלה 1: הרכב חומצות השומן העיקריות בשמן הזית עפ"י הסטנדרטים בינלאומיים של ה-IOOC. הסימון מייצג את אורך השרשרת הפחמימנית (ספרות שמאליות) ומספר הקשרים הכפולים (ספרות ימניות).

טווח מקובל (%)	סימון	חומצת השומן
7.5 - 20	16:00	פלמיתית
0.5 - 5	18:00	סטראית
55 - 83	18:01	אולאית
3.5 - 21	18:02	לינולאית (6Ω)
<1	18:03	לינולנית (3Ω)
<0.6	20:00	ארכידית

לשמן הזית פעילות אנטיאוקסידנטית שנובעת בעיקר מתכולת פוליפנולים וטוקופרולים גבוהה. לפעילות זו חשיבות רבה לבריאות האדם. הפוליפנולים תורמים למרירות של השמן. גם לחומצת השומן הלינולנית חשיבות רבה כנוגדת חמצון. תכולת הויטמינים E ו-K בשמן הזית גבוהה משמנים אחרים (Visioli and Galli, 2001). תכונה זו תורמת אף היא לפעילות נוגדת החמצון של השמן.

איכות שמן הזית

חמיצות (תכולת חומצות שומן חופשיות) ודרגת חמצון נחשבות לשתי התכונות העיקריות לקביעת איכות שמן הזית. החמיצות, שמבוטאת כאחוז חומצת שומן אולאית חופשית, הינה תכונת האיכות הנפוצה לשמן. עפ"י ה-IOOC שמן עם חמיצות העולה על 2.0% אינו ראוי למאכל אדם ושמן בעל ערך קטן מ-0.8% נחשב שמן כתית מעולה וערכו המסחרי הוא הגבוה ביותר. חמצון ופירוק משפיעים לרעה על הריח והטעם של השמן ובהתאם על מחירו בשוק. גורמים רבים משפיעים על איכות שמן הזית. המוכרים שבהם הם הזן, האקלים, זמינות מים, רמת הבשלה, מזיקים, אופן המסיק ובית הבד (Aparicio and Luna, 2002).

כאמור, באגן הים התיכון שמן הזית מהווה המקור העיקרי בצריכת שומן. מדינות הים התיכון מייצרות בקירוב 90% מסך כל השמן זית בעולם, לכן הדיאטה הים תיכונית גבוהה בחומצות שומן חד בלתי רוויות וספציפית החומצה האוליאית, ונמוכה בחומצות שומן רוויות. מחקרים מאשרים כי לדיאטות המבוססות על צריכת שמן זית כמקור שומן עיקרי ישנן השפעות משמעותיות נגד מחלות רבות בהן סכרת, מחלות לב, נזקי חמצון וסרטן. צריכת שמן זית מפחיתה גם בגורמי הסיכון למחלות הכוללות השמנה, התסמונת המטבולית, לחץ דם גבוה וכולסטרול גבוה.

עבודה זו באה לסקור בקצרה את עיקרי הממצאים המדעיים שפורסמו בעיתונות המקצועית ולהביאם בשפה פשוטה ובעברית לקורא. להרחבת הידע ניתן לעיין ב:



- Huang, CL & Sumpio, BE. 2008. Olive oil, the Mediterranean diet, and cardiovascular health. J Am Coll Surg. 207, 407–416.
- Lopez-Miranda, J., Perez-Jimenez, F. et al. 2010. Olive oil and health: summery of the II international conference on olive oil and health consensus report, Jaen and Cordoba (Spain) 2008. Nutr. Meta. And cardiovascular diseases. 20: 284-294
- Garcia-Gonzalez, D. L., Aparicio-Ruiz, R., Aparicio, R. 2008. Virgin olive oil – chemical implications on quality and health. Eur. J. Lipid. Sci. Technol. 110: 602-607
- Harwood, J. L., Yaqoob, P. 2002. Nutritional and health aspects of olive oil. Eur. J. Lipid. Sci. Technol. 104: 685-697
- Perez-Jimenez, F., Ruano, J., Perz-Martinez, P., Lopez-Segura, F., Lopez-Miranda, J. 2007. The enfluence of olive oil on human health: not a question of fat alone. Mol. Nutr. Food. Res. 51: 1199-1208