

# רוח חדשה בהמלצות התזונתיות תזונה ים תיכונית

שרית עטיה

דיאטנית קלינית | מועצת החלב

**משרד הבריאות בישראל מרענן את  
ההמלצות התזונתיות ומבסס אותן  
על תזונה ים תיכונית בזכות הסגולות  
הבריאותיות שלה והיתרונות שהיא  
מספקת לשמירה על אורח חיים  
בריא ומניעת מחלות. על פי המלצות  
משרד הבריאות רצוי לשלב בתזונה  
ים תיכונית 2-3 מנות חלב ביום או  
תחליפים •**

מחקרים הראו כי שמירה על תזונה ועל אורח חיים ים תיכוני, הכולל פעילות גופנית של עבודת כפיים ופעילות חברתית גם בגילים מבוגרים, תורמת למניעת מחלות לב וכלי דם, יתר לחץ דם, סוכרת, סוגי סרטן ושולל מחלות נוספות. התזונה הים תיכונית כוללת תפריט המבוסס על פירות וירקות טריים, קטניות, דגנים מלאים, דגים, שמן זית וצריכה מתונה של מוצרי חלב, דגים ועוף. התזונה הים תיכונית היא תשקיף התזונה המסורתית במדינות אגן הים התיכון – ביניהן יוון, דרום איטליה, דרום צרפת, דרום ספרד וכן תורכיה, סוריה ולבנון – אזורים שבהם גדלים עצי זית. התזונה כוללת כמה גרסאות, בהתאם לפיזור הגיאוגרפי הרחב, אך הליבה דומה.

## התזונה שכבשה את העולם

ההגדרה ה"מסורתית" המקובלת, שפורסמה ב-1995 ב-Am J Clin Nutr, והוצגה שם לראשונה בשנות השישים המוקדמות כפרימדיה, אופיינית לכרתים, ליוון ולדרום איטליה, וכוללת שמן זית כמקור עיקרי לשמן, ריבוי פירות וירקות, קטניות, דגנים, אגוזים וזרעים. כן היא כוללת צריכה מתונה של יין, בעיקר בארוחות, צריכה יומית מתונה-נמוכה של מוצרי חלב, בעיקר יוגורט וגבינות צאן, צריכה מתונה-נמוכה של דגים וצריכה נמוכה של בשר אדום. בעשורים האחרונים הוכתרה הדיאטה הים תיכונית כדיאטה הבריאה ביותר שביכולתה לסייע בשיפור מדדי מחלות כרוניות ובהארכת תוחלת החיים. קצת בריאות, הדיאטה הים תיכונית נחקרת מאוד בספרות המדעית והוכחה כדיאטה בריאה. מחקרים רבים הראו את יתרונותיה כתורמת למניעת מחלות לב וכלי דם, יתר לחץ דם, סוכרת, סוגי סרטן שונים ועוד. הדיאטה נקשרה גם לאריכות

בעשורים האחרונים  
הוכתרה  
הדיאטה הים תיכונית  
כדיאטה הבריאה ביותר  
שביכולתה  
לסייע בשיפור מדדי  
מחלות כרוניות  
ובהארכת תוחלת החיים



לדיאטה הים תיכונית המסורתית, המאופיינת בכמות שמן גדולה יחסית של שמן זית ומעט שומן רווי, ובצריכה מתונה של אלכוהול (יין) עם הארוחה, יתרונות בריאותיים רבים. בהקשר למוצרי החלב, הם נצרכים בכמות מתונה וכוללים בעיקר גבינות ויוגורט.

פרסמו פרופ' Willett ועמיתיו, ב-American Journal of Clinical Nutrition, את הפירמידה הים תיכונית הראשונה. הפירמידה נבנתה עבור האוכלוסייה הכללית הבוגרת הבריאה. הכותבים הדגישו כי על פי הפירמידה, הדיאטה הים תיכונית אינה דיאטה צמחונית והיא מכילה כמות מתונה של מזונות מהחי – איזון המעלה את כמות ה-12B והברזל הזמינים מהדיאטה, תוך צריכה נמוכה של שומן רווי. כן מכילה הדיאטה מוצרי חלב בכמויות קטנות עד מתונות, ממגוון מקורות (כבשים, עיזים, פרות, באפאלו וגמלים), ואלה נשמרים ונצרכים פעמים רבות כיוגורט וכגבינות, בשל מחסור באפשרויות קירור, ובשל מזג האוויר החם לעיתים קרובות. לסיכום, על פי הידע המצטבר במחקר בעשרות השנים האחרונות, לדיאטה הים תיכונית המסורתית, המאופיינת בכמות שמן גדולה יחסית של שמן זית ומעט שומן רווי, ובצריכה מתונה של אלכוהול (יין) עם הארוחה, יתרונות בריאותיים רבים. בהקשר למוצרי החלב, הם נצרכים בכמות מתונה וכוללים בעיקר גבינות ויוגורט.

### לפירוט ההמלצות באתר של משרד הבריאות הישראלי:

[https://www.health.gov.il/PublicationsFiles/mediterranean\\_diet.pdf](https://www.health.gov.il/PublicationsFiles/mediterranean_diet.pdf)

<https://www.health.gov.il/PublicationsFiles/dietary-guidelines.pdf> ▲

ימים, להגנה מפני תסמונת מטבולית, להגנה מפני אלצהיימר, ולהפחתת סיכון להשמנה ולתמותה. כן היא נקשרת לתפקוד פיזי וקוגניטיבי מיטבי בקשישים ולתוצאות בריאות חיוביות נוספות.

### האם אפשר להסביר את יתרונות הדיאטה?

בספרות על הדיאטה הים תיכונית קיימת התייחסות נפרדת לכל מרכיב תזונה בפני עצמו. הדוגמה הבולטת ביותר הינה שמן זית כתית מעולה בכבישה קרה. עם זאת, החוקרים מתקשים להצביע על מרכיב כלשהו המוכיח את יתרונותיה, ומתייחסים לדיאטה בצורתה המלאה כמכלול סינרגיסטי של מרכיבי תזונה בעלי יכולת לתרום לבריאות האדם, דהיינו – השלם גדול מסך חלקיו.

### לדיאטה הים תיכונית יתרונות רבים הבאים לידי ביטוי בארבעה ממדים

1. **הממד הבריאותי:** מחקרים רבים מראים שהדיאטה הים תיכונית תורמת לביטחון תזונתי ולתזונה; ניתן לאמצה לאורך זמן; היא מונעת מחלות ומיטיבה עם מצבי בריאות שונים, כגון מחלות לב וכלי דם, סוכרת, השמנה, סוגי סרטן ועוד.
2. **הממד הסביבתי (קיימות):** הדיאטה הים תיכונית מבוססת בעיקר על מזונות מהצומח ומיעוט מזונות מהחי ובכך מקדמת קיימות.
3. **הממד החברתי-תרבותי:** הדיאטה הים תיכונית מקדמת אכילה חברתית: משפחתיות, מזון ביתי ודפוסי אכילה מסורתיים.
4. **הממד הכלכלי:** הדיאטה מעודדת צריכה בעלות שווה לכל כיס.

### רצוי שהתזונה תכלול

- סוגי ירקות ופירות במגוון צבעים – לפחות 5 מנות ביממה. רצוי להימנע מהסרת הקליפה
- קטניות ודגנים מלאים, לחם מקמחים מלאים
- שומן מהצומח (עדיפות לשמן זית וקנולה, אבוקדו, אגוזים, שקדים וטחינה משומשום מלא).
- דגי ים שמנים (2-3 מנות בשבוע)
- חלקים רזים של עוף, הודו ובשר בקר
- מוצרי חלב ותחליפיו (2-3 מנות ביממה)
- שתייה מרובה של מים

### מומלץ להמעיט ככל האפשר בצריכת:

- בשרים עתירי שומן, בעיקר בשרים מעובדים עתירי שומן ומלח
- מרגרינות מוקשות ודברי מאפה (המכילים שומן צמחי מוקשה) שיש בהם שומן טרנס
- מאכלים עתירי מלח, בעיקר במוצרי מזון מעובדים, משומרים ומומלחים
- מאכלים ומשקאות עם תוספת סוכר

### הפירמידה הים תיכונית ומוצרי החלב

על פי המלצת משרד הבריאות מומלץ לשלב בדיאטה הים תיכונית 2-3 מנות חלב ביום או תחליפים. בשנת 1995