

על כוס קפה



■ גם אתם נמנים עם צרכני המשקה החם הפופולרי בעולם? שתו לרוויה ■ בשנים האחרונות מתפרסמים יותר ויותר מחקרים המעידים על סגולות טובות שקיימות בקפה ■ רק אל תפריזו בשתייה. הנתונים חדשים למדי, ועוד טעונים הוכחה ■ בוך, הפוך או פילטר - מגוון של יתרונות

בריאות

בעריכת: ר. קולינס

המתבססת על נתונים מחקריים מהתקופה האחרונה, שעלולים, צריך לזכור, להיסתר על ידי נתונים חדשים ומפתיעים.

הקפה והנבד

נתחיל בלב: מחקר ישראל שנערך במרכז הרפואי 'שיבא' ביטל ממצאים מהעבר על הסיכון כביכול שטמון בקפה למחלות לב. לפי המוזק הזה, שתייה של שלוש כוסות קפה ליום משפיעה דווקא לטובה על כלי הדם ומגינה מפני אירועים לבביים. מחקר טרי, שנערך בישראל ובאיטליה, מצא, כי לקפה סגולה חשובה נוספת, בעיכוב סיבוכים של כבד שומני - מחלה שמהווה את אחד ממאפייני התסמונת המטבולית, לצד מחלות כמו לחץ דם גבוה,

כוס קפה. חמה, מהבילה, ריחנית. קפה הוא המשקה החם הפופולרי בעולם - שברבות השנים אף הפך לסמל תרבותי. מטבע הדברים, כמשקה נצרך כל כך, הוא מעורר עניין רב במדע וברפואה. גם הריכוז הגבוה של הקפאין שמצוי בו, כמו גם חומרים אחרים, תורם למחקר האינטנסיבי שנערך במשקה הפולים הצתיק. לאורך השנים, נחקרו, נבדקו, נדונו, נכתבו ונאמרו דברים רבים על המשקה. חלקם טובים, אחרים פחות.

גם כיום, חרף ההיקף האדיר של המחקרים שנערכו, ועודם, על הקפה - ואולי דווקא בשל כך, הדעות עדיין חלוקות לגביו. יחד עם זאת, בשנים האחרונות ניתן להבחין במגמה מסוימת בקרב אנשי המקצוע, שלפיה - הקפה, במינונים מסוימים, עשוי דווקא להיות בריא, ולא מזיק - כפי שרווח בעבר. זאת הערכה זהירה,





סוכרת, השמנה ועודף שומנים בדם. התסמונת הזאת, לכשעצמה, עמוד 26
 היא גורם סיכון למחלות לב וכלי דם.

במחקר הישראלי - איטלקי החדש, שהתפרסם בכתב-העת
 Translational Research, השתתפו חוקרים מהמרכז הרפואי
 איכילוב, מאוניברסיטת תל-אביב, אוניברסיטת חיפה ובית-חולים
 'הדסה' בירושלים, זאת לצד חוקרים מבית-החולים באצ'יראלה
 בנפת קטניה, שבדרום איטליה. המחקר בדק את הקשר בין שתיית
 קפה להתפתחות מחלת כבד שומני, שאינה נגרמת כתוצאה
 משתיית אלכוהול, בקרב מדגם של 347 בוגרים בגילאי 24-70
 כאוכלוסייה הכללית. הקבוצה הזו נמנתה עם אלה שהשתתפו
 לאחרונה בסקר התזונה הלאומי של משרד הבריאות.

במחקר לא נכללו אנשים השותים בקביעות אלכוהול בכמות
 גבוהה - מה שעשוי להשפיע על תפקוד הכבד, ללא קשר לגורמים
 אחרים. מבדיקות שנערכו במשתתפים, התברר כי מעל עשירית
 מהם סבלו מכבד שומני, 6.6% אובחנו כחולי סוכרת, ו-1%
 אובחנו עם הצטלקויות בכבד. אף על פי שעלה כי שתיית 3 כוסות

קפה ליום קשורה גם עם עישון סיגריות, רמות גבוהות של סוכר
 הדם ואי ביצוע פעילות גופנית, לא נמצא קשר בין שתיית המשקה
 להתפרצות של כבד שומני.

החוקרים גילו, כי שתיית קפה במינון גבוה של שלוש כוסות
 ליום לפחות, מקטינה את הסיכון להידרדרות של כבד שומני
 והתפתחות של הצטלקות כבדית. מצב זה שכיח בעיקר אצל
 אנשים מבוגרים, הסובלים מהשמנת יתר, וחולי סוכרת. בדרגה
 חמורה, כבד שומני עלול להפוך לשחמת הכבד, ואף להידרדר
 לצורך בהשתלת כבד ולטרטן הכבד. מנתוני המחקר עלה, כי
 לנבדקים ששתו שלוש כוסות קפה ליום - הסיכון להצטלקות
 הכבד בעקבות כבד שומני היה נמוך ב-46% בהשוואה לאנשים
 שצרכו פחות משלוש כוסות ליום של המשקה.

המרכיב הפלאי

המחקר האמור לא הוכיח אומנם ששתייה של קפה, בפני
 עצמה, הובילה לסיכון נמוך יותר לסיבוכים של כבד שומני. אף על
 פי כן, הממצאים שלו עולים בקנה אחד עם מחקרים קודמים,
 שהראו שיש השפעה מיטיבה של הקפה על בריאות הכבד. סקירה
 שנערכה ב-2014 אף מצאה כי גם בקרב חולים בדלקת כבד נגיפית
 מסוג C, יש השפעה חיובית של שתיית קפה - בכל הנוגע לסיכון
 להצטלקות הכבד. עוד נמצא, כי שתייה של קפה מפחיתה ב-40%
 את הסיכון לטרטן הכבד - כך לפחות לפי מחקר איטלקי מנובמבר
 2013, שהתפרסם בכתב העת Clinical Gastroenterology
 and Hepatology.

חשוב גם לציין, כי הקפה מכיל מאות רבות של רכיבים שונים
 והמחקר לא בחן אלו מביניהם היו בעלי השפעה מגינה על
 הבריאות. אולם החוקרים בחרו להדגיש, כי הממצאים של
 המחקרים, יחד עם נתונים של מחקרים אחרים, מרמזים על כך
 שההשפעות המיטיבות של הקפה - כפי שאובחנו, אינן קשורות
 בהכרח לקפאין. סביר יותר שיש להן קשר לתרכובות טבעיות
 מקבוצת הפוליפנולים - שמצויות בקפה, כמו גם בקקאו, בפירות
 ובירקות, והן נמצאו כקשורות לסגולות רפואיות רבות.

מחקר נוסף, מ-2013, מחזק את ההערכה לגבי ההשפעה
 הדומיננטית של הפוליפנולים שיש בקפה על הבריאות. לפי
 המחקר הזה, אותו ערכו חוקרי המכון האמריקני לבריאות - בקרב
 יותר מ-400 אלף גברים, אלה ששתו שש כוסות קפה או יותר ליום
 היו בסיכון נמוך ב-10% למות. נשים ששתו כמות דומה של קפה
 היו בסיכון נמוך לתמותה בשיעור של 15%, בהשוואה לאלה שלא

שתו קפה. עוד התברר, כי צריכה מתונה של קפה הביאה
 להישרדות גדולה יותר. החוקרים גילו, כי שתייה של כוס אחת
 ביום הפחיתה את הסיכון לתמותה אצל גברים ונשים - ב-6% וב-
 5%, בהתאמה.

לאחר שהוסרו משתנים שיתכן שהשפיעו על התוצאות - כמו
 מחלות לב, ריאה, זיהומים, תאונות ופציעות, משקל, צריכת
 אלכוהול, עישון ופעילות גופנית - הממצאים שלעיל נותרו
 בעיניהם. החוקרים הסבירו, כי עדיין לא ברור די הצורך מה בדיוק
 בקפה מפחית את הסיכון לתמותה, אך הם מעריכים כי נוגדי
 החמצון שנמצאים בקפה - הפוליפנולים, מפחיתים תהליכים
 הרסניים בגוף ומסייעים להארכה של תוחלת החיים.

מצב רוח רע? שתו קפה!

לקפה תכנן גם השפעה על מצב הרוח. מחקר שבדק את הקשר
 בין המשקה לבין מצב-רוחנו מצא קורלציה בין השניים. על פי
 המבדק, שנערך על ידי צוות חוקרים באוניברסיטת הארווארד
 שבקיימברידג', מסצ'וסטס, שתיית המשקה תורמת לשיפור מצב
 רוחן של נשים. מהמחקר האמריקני עלה, כי נשים ששותות לפחות
 שתי כוסות קפה ביום מצויות בסיכון נמוך יותר ללקות בדיכאון.
 במסגרת המחקר, נערך מעקב מפורט במשך עשר שנים אחר
 צריכת הקפה של 50,739 אחיות רפואיות בארצות הברית, שגילן
 הממוצע הוא 63.

כל הנבדקות לא סבלו מדיכאון בתחילת המחקר. 2,607
 מהאחיות דיווחו, באמצעות שאלונים שמילאו, כי הן פיתחו
 במהלך השנים דיכאון. חלקן אף קיבל טיפול תרופתי בשל כך.
 מניתוח השאלונים עלה, כי רוב האחיות שדיווחו על דיכאון לא
 שתו קפה בכלל, או ששתו מעט מאוד מהמשקה. בדיקה של כל
 האחיות הראתה, כי נשים ששתו שתיים- שלוש כוסות קפה ביום
 הפחיתו בשיעור של כ-15% את הסיכון ללקות בדיכאון, זאת
 לעומת נשים ששתו קפה לעיתים רחוקות, או שנמנעו ממנו בכלל.
 נשים ששתו ארבע כוסות קפה ביום, ואף יותר, הפחיתו את הסיכון
 ללקות בדיכאון בשיעור של 20% לערך.
 עם זאת, אין להתעלם מנתון אחר במחקר, שלפיו, ככל

שהאחיות שתו יותר קפה, הן נטו לסבול יותר ממחלות כמו
 סוכרת, יתר לחץ דם ועודף משקל. ובכל זאת, לאחר שסך כל
 המרכיבים הללו נלקחו בחשבון נמצא, כי הנשים ששתו יותר קפה
 שמרו על מצב רוח חיובי יותר מהנבדקות האחרות. החוקרים
 מהארווארד אמרו, כי תוצאות המחקר שלהם עלולות בקנה אחד עם
 מחקרים קודמים שנערכו בקפה, שמצאו אתו נמוך יותר של
 מתאבדים בקרב מי ששותה את המשקה. להערכת החוקרים,
 הקפאין הוא הגורם לשינוי במצב הרוח, כנראה בשל שינוי כימי
 שהוא מתולל במוח.

שלל יתרונות

מלבד היתרונות שפורטו לעיל, בתקופה האחרונה התפרסמו
 עוד מחקרים רבים המעידים על סגולות טובות שמצויות במשקה.
 בקצרה, נפרט עוד כמה מגמות כלליות נוספות העולות מהם:
 בנוגע לקפה ולהשפעתו על רמות הגלוקוז בדם מסתבר, כי הוא
 עשוי לתרום במניעת סוכרת. שורה של מחקרים אפידמיולוגיים
 ארוכי טווח הראתה, כי נמצאה התאמה מובהקת בין שתיית קפה
 לבין סיכון נמוך יותר לאי סבילות לגלוקוז ולסוכרת. יתכן כי זה
 קשור במנגנונים מסוימים המעכבים את ספיגת הגלוקוז ואת
 המערכת האחראית על ייצור גלוקוז באמצעות פוליפנולים, תומר
 שמצוי בקפה. בהקשר זה חשוב לציין, כי מחקרים לטווח קצר





דווקא הראו, כי קפאין עלול לשבשש תוצאות גלוקוז ולהפחית רגישות לאינסולין.

ממצאים נוספים שעלו מראים, כי בקרב שותי קפה נמצאה ירידה במשקל ובשומן הבטני. ההשערה היא, כי הקפאין מעלה את קצב חילוף החומרים בגוף בדיאטה, והפוליפנולים שבו תורמים להפחתת השומן הבטני והשומן בכבד; ויש גם קשר אפשרי בין שתיית קפה לבין הפחתת הסיכון לתחלואה בכמה מחלות נוירולוגיות: כמה וכמה מחקרים וניסויים שנערכו בשנים האחרונות מעידים לכאורה, כי קיים קשר בין צריכת קפה לבין הפחתת הסיכון ללקות בפרקינסון. באשר לפרקינסון, נמצא כי יש קשר ברור יותר בין צריכת קפה להפחתת הסיכון במחלה אצל גברים, מאשר אצל נשים. מחקרים נוספים הראו גם קשר בין שתיית קפאין להפחתה מסוימת בסיכון לחלות באלצהיימר ובדמנציה, בשתייה של שלוש עד חמש כוסות קפה ליום. יתכן שהסיבה לכך כי מפני שהקפאין מגן מפני טוקסיות של תאים במוח.

בשורה התחתונה, כתבה זו עוסקת ביתרונות שבקפה. אסור לשכוח שיש גם מחקרים שמעידים על חסרונות. מעבר לכך, ולנוכח הנתונים המבלבלים והסותרים, השאלה היא כמובן מהו המינון המומלץ למשקה הפופולארי. מסתבר כי גם כאשר לשאלה זו יש מחלוקת, ואי אפשר להשיב עליה תשובה ברורה. מקריאת כתבה זו בלבד, ניתן ללמוד על מינונים שונים שעשויים להיות טובים, בהתאם למגדר, לבעיות רפואיות וכדו'. עם זאת, כמו בכל דבר, כדאי שלא להגזים בצריכת הקפה. בהתאם לצורך, ובמקרים בהם יש בעיות רפואיות שונות ברקע, מומלץ להתייעץ עם הרופא ו/או עם תזונאית לגבי המינון המומלץ של המשקה.

י ת ד נ א מ נ - כ ו ת ר ת	12/07/2015
ע מ 10 1 14.43x12.24	48724567-3

בעריכת: מ. גרין **כלכלה**

שטראוס, תנובה וטרה יוזילו גם את מוצרי החלב שאינם בפיקוח

אנחנו נביא את הנושא לדיון ציבורי לרבות בממשלה ובכנסת.

כזכור ביום שני האחרון חתם השר אריאל על הצו להוזלת מחירי מוצרי החלב שבפיקוח כאשר במקביל פנה השר אריאל במכתב תקיף לחברות שיווק המזון בדרישה שלצד הוזלת המוצרים שפיקוח יוזלו מוצרי החלב שאינם מפוקחים: "אני דורש ותובע באופן חד משמעי כי לצד הפחתת המחיר למוצרים שבפיקוח תביאו לידי ביטוי מובהק את הפחתת מחיר החלב גם על מוצרי החלב שאינם בפיקוח. מדובר בהפחתה שכל מטרתה נועדה להגיע לכיסו של הצרכן ולא על מנת להעשיר את קופתכם".

לצד זה פנה השר אריאל לממונה על ההגבלים, דיוד גילה, בדרישה לבחון מיידית חשש לתיאום מחירים בין המחלבות וזאת לאור פרסומים וציטוטים מפי "גורמים במחלבות" כאילו הם מתכוונים להוריד את מחירי המוצרים המפוקחים בלבד.

שטראוס הודיעה לרשתות השיווק כי היא מוזילה את מחירי מוצרי החלב שלה בשיעור של 2.5% עד 6.7% (5 אגורות עד 38 אגורות למוצר), זו בעקבות ההוזלה של מחירי מוצרי החלב שבפיקוח שנכנסה לתוקף בשבוע שעבר.

גם תנובה צפויה לעדכן את רשתות השיווק בדבר הורדת מחירים של מוצרים שאינם בפיקוח. מחברת טרה נמסר כי "החברה תעביר עדכון מחירים בימים הקרובים".

השר אורי אריאל הגיב על המחירון החדש של חברת שטראוס והורדת מחירי מוצרי החלב בקטגוריות נוספות שאינן בפיקוח: "ההחלטה של חברת שטראוס בהמשך לדרישתי ראויה ומחויבת המציאות ואני מברך אותה על כך. הרווח ממחירי החלב שירדו חייב להגיע לצרכנים ואני מופתע מכך שחברות נוספות עדיין לא הודיעו על הורדת מחירים. אני מצפה שזה יקרה במהרה ואם לא,