



"אנו מה שאנחנו אוכלים-

ירקות ופירות

ובריאות העור"

נטע אמירי, תזונאית קלינית חברת **Juice Plus+**® ישראל

תזונאית קלינית ומאמנת כושר

כולנו יודעים שצריכת פירות וירקות חשובה לבריאות. אכילה על בסיס קבוע של פירות וירקות קשורה לירידה בסיכון לסרטן, למחלות לב וכלי דם, שבץ, מחלת אלצהיימר, קטרקט, לירידה בסיכון לפגיעה בתפקוד הפונקציונלי בגיל המבוגר ועוד.

מזונות פונקציונליים כמו פירות וירקות, המכילים כמויות משמעותיות של רכיבים פעילים, יכולים לספק רווחים בריאותיים נחשקים ומשחקים תפקיד חשוב במניעת מחלות כרוניות.

אך כמה מאתנו יודעים, כיצד משפיעה צריכה קבועה של פירות וירקות על בריאות העור?

העור שלנו הוא לא משהו שכולנו יודעים להעריך את החשיבות שלו ביומיום, אך הוא האיבר הכי גדול שקיים אצלנו בגוף, ונחשב כחלק מהמערכת החיסונית של הגוף (המערכת המולדת). לעור תפקידים חשובים בתפקוד היומיומי שלנו, כמו ויסות הטמפרטורה שלנו, מניעת התייבשות, הוא מהווה מאגר לחומרי הזנה, מגן על הרקמות שמתחתיו ועוד.

ישנן שיטות שונות לטיפול העור ולהגנה על העור, כמו פילינג, חומרי הזנה, קרמים ומוצרי קוסמטיקה שונים. כיצד נוכל לדאוג ולטפח את עורנו בדרך הטבעית ביותר? כן, כן, הדבר הראשון שנוכל לעשות עבור בריאותו היא להעלות את צריכת הפירות והירקות שלנו ביומיום.

מחקר בדק וראה כי קבוצת אנשים שהגבירו את צריכת הפירות והירקות שלהם במשך 6 שבועות, השפיעו על גוון העור שלהם, והבליטו את הגוון האדום-צהוב של עורם. כאשר בדקו את ההשפעה של השינוי, נראה כי גוון עור זה נראה בעיני אנשים כמושך יותר ובעל מראה בריא יותר. השינוי ניכר כבר אחרי 3 שבועות של צריכת פירות וירקות מוגברת! ההשפעה מיוחסת לקרוטנואידים הנמצאים בפירות וירקות, בעיקר לבטא קרוטן ולליקופן (הנמצאים בגזר, עגבניה, אבטיח, דלעת ועוד).

סקירה נוספת שבדקה את ההגנה על העור מקרינת השמש ע"י צריכת פירות וירקות והשפעת פוטוכימיקלים על העור, ראתה במחקרים התערבותיים, כי כאשר המשתתפים במחקר אכלו למשל,

עגבניות בצורה מרוכזת (כרסק עגבניות לדוגמה) הייתה לדבר השפעה מגנה על עורם. גם פה, מייחסים השפעה מגנה זו לקרוטנואידים בירקות ובפירות, בטא קרוטן וליקופן. החוקרים מאמינים כי הקרוטנואידים מגנים על העור על ידי סילוק רכיבים חימצוניים הנוצרים בחשיפה לקרינת השמש.

כיוון שמזון מורכב מקומפלקס מעורב של מרכיבים שונים, ההשערה היא כי הקרוטנואידים אינם פועלים לבדם, ויכול להיות שישנם גורמים נוספים התורמים לפעילות הניצפית במחקרים. למשל, חומרים הסופגים קרינת UV ומונעים פגיעה ישירה של העור. פיטוכימיקלים כמו פיטואן (Phytoene) ופיטופלואן (phytofluene) הם נוגדי חמצון, הנחקרים לאחרונה יותר, ונמצאים במספר רב של פירות וירקות.

לסיכום, אספקה אופטימלית של מיקרונוטריאנטים הנמצאים בפירות ובירקות, מעלה את ההגנה נגד קרינת UV, תומכת בהגנה לטווח ארוך של העור, ותורמת לגוון העור ולמראה עור בריא. חשוב לדעת, כי דרושים מספר שבועות של תזונה עשירה בפירות ובירקות, על מנת שנוכל להתחיל לראות את האפקט המגן נגד הקרינה, וההגנה אינה מהווה תחליף להגנה המספק קרם הגנה נגד השמש.

במידה ואנו לא מצליחים להגיע להמלצות הצריכה של פירות וירקות, עומדות לרשותנו הקפסולות של Juice Plus+® הנועדו לגשר על הפער בין הרצוי למצוי בצריכת פירות וירקות.

מחקר שנעשה על קבוצת נשים, שנטלו טבליות Juice Plus+® לעומת אילו שנטלו טבליות פלצבו (טבליות דמה) רצה להעריך את השפעת Juice Plus+® על זרימת הדם בכלי הדם הקטנים בעור, שאחראית להזנת העור בחומרי הזנה, בחמצן ואחראית על סילוק הפסולת.

ב-12 שבועות שבהם נערך הניסוי, בקבוצה שקיבלה את הקפסולות של מיץ וציפה של פירות וירקות- Juice Plus+®, זרימת הדם בכלי הדם הקטנים של העור עלתה. יותר מכך- רמת הלחות של העור עלתה, נצפה גם שינוי חיובי במרקם ומבנה העור (בעובי וצפיפות העור), ומדידות המחקר הראו גם עלייה ברמות בטא קרוטן, וויטמין E בקבוצה שנטלה Juice Plus+®. לעומת קבוצת הבקרה (קפסולות הדמה) שבה זרימת הדם בכלי הדם הקטנים ירדה, ונצפתה עלייה מועטה בצפיפות העור.

לסיכום, במידה ואנו לא מצליחים להגיע להמלצות הצריכה של פירות וירקות, עומדות לרשותנו הקפסולות של Juice Plus+® הנועדו לגשר על הפער בין הרצוי למצוי בצריכת פירות וירקות.

חופש מהנה, מוצלח ושקט...

נטע אמירי,

דיאטנית הבית של Juice PLUS+®,

דיאטנית קלינית ומאמנת כושר