

אבץ הוא יסוד קורט (מינרל המצוי בגוף האדם בכמות קטנה יחסית וגם צורך אותו בכמות כזו), החשוב מאוד לתיפקוד ולתקינות הגוף. אבץ נמצא בגוף בעיקר בעצמות אך גם בעור, בעיניים, בערמונית ובזרע. לאבץ תפקידים רבים בגופנו. כמו כן, מינרל זה חיוני מאוד למערכת החיסונית ומבקר על המידע הגנטי בגוף.

יתרונות ותפקידים:

1. מסייע לפעילות התקינה של האשכים ושל בלוטת הערמונית.
2. מסייע בהפעלת אנזימים הקשורים לבנייה ופירוק החומר התורשתי בגוף.
3. אבץ חיוני לחיזוק הזיכרון והריכוז.
4. אבץ מועיל לפוריות הגבר.
5. מסייע בתהליך הגדילה ובריפוי פצעים.
6. אבץ מועיל במניעת נשירת השיער מהגוף.
7. מסייע בניטרול אלכוהול ובמניעת סרטן.
8. חיוני למניעת תופעות גיל הזיקנה (עיוורון).

מינון מומלץ ליום לאבץ:

תינוקות		
גיל	כמות מומלצת	כמות רעילה
0-6 חודשים	2 מ"ג	4 מ"ג
7-12 חודשים	3 מ"ג	5 מ"ג
ילדים		
1-3 שנים	3 מ"ג	7 מ"ג
4-8 שנים	5 מ"ג	12 מ"ג
גברים		
9-13 שנים	8 מ"ג	23 מ"ג
14-18 שנים	11 מ"ג	34 מ"ג
19-30 שנים	11 מ"ג	40 מ"ג
31-50 שנים	11 מ"ג	40 מ"ג
51-70 שנים	11 מ"ג	40 מ"ג
70 שנים ומעלה	11 מ"ג	40 מ"ג
נשים		
9-13 שנים	8 מ"ג	23 מ"ג
14-18 שנים	9 מ"ג	34 מ"ג
19-30 שנים	8 מ"ג	40 מ"ג
31-50 שנים	8 מ"ג	40 מ"ג
51-70 שנים	8 מ"ג	40 מ"ג
70 שנים ומעלה	8 מ"ג	40 מ"ג

הערות מיוחדות:

- כמחצית מכמות האבץ הנצרכת ביום, נספגת בגוף ומחצית נפלטת בצואה.
- פצעים וניתוחים למיניהם מעלים את הצורך באבץ בכדי להחלים.
- נשים הלוקחות גלולות נגד הריון, חשופות יותר לחוסר באבץ
- שתיית תה או קפה עלולה להאט ואף למנוע את ספיגת האבץ בגוף.

תפקידי האבץ ותסמיני מחסור

לאבץ תפקיד חשוב בחלוקת תאים, בתהליך הגדילה, בריפוי פצעים, במערכת החיסונית ובשמירה על מאזן חומציות נכון. הוא מהווה מרכיב בעשרות ואולי מאות ריאקציות אנזימתיות בגוף האדם. מחסור חמור באבץ אינו נפוץ בעולם המערבי, אך מצבים גבוליים עלולים להפריע לגדילה, לתיאבון ולחוש הטעם, בעיקר אצל ילדים. ירידה בחוש הטעם היא הסימן הראשון למחסור באבץ. תסמינים נוספים הם מערכת חיסונית חלשה, בעיות עור, נשירת שיער, שלשול, עייפות, ריפוי פצעים איטי ועיכוב בהתפתחות של תינוקות.

צריכת אבץ

כמות האבץ המומלצת לצריכה יומית היא 11 מ"ג לגברים לעומת 8 מ"ג לנשים. צריכת האבץ הממוצעת באוכלוסייה, הן בקרב טבעונים וצמחונים והן בקרב אוכלי חיות, גבוהה במקצת מהרמה המינימלית הדרושה. עם זאת, חלקים גדולים מהאוכלוסייה, שצריכת האבץ שלהם נמוכה מעט מהממוצע, אינם צורכים את הכמויות הדרושות, במיוחד אלה שצורכים כמות נמוכה של קלוריות. מחקרים אחדים מראים, שצריכת האבץ אצל צמחונים וטבעונים דומה לזו של כלל האוכלוסייה. מחקרים אחרים מראים על רמה נמוכה במעט, דבר שנובע ככל הנראה מההשפעה הסטטיסטית של שומרי משקל, שרבים מהם עוברים לתזונה צמחונית כחלק מדיאטה וממעיטים באכילת דגנים, קטניות, אגוזים וזרעים, העשירים באבץ. בקרב צמחונים וטבעונים שאוכלים כמות קלוריות מספקת, לא צפוי מחסור באבץ.

ספיגת האבץ

פרט לכמות, חשובה גם יעילות הספיגה של האבץ. שילוב של סידן וחומצה פיתית (המצויה בדגנים מלאים, בסובין, בירקות טריים ובקטניות) עלול להפריע לספיגת אבץ. שלושה רכיבים אלה נקשרים זה לזה בחזקה, עובדה המפחיתה באופן משמעותי את שיעור האבץ הנספג בגוף. שילוב זה אופייני לצריכה בכמויות גדולות של מוצרי חלב. בקרב טבעונים שילוב זה רלוונטי רק בצריכת סידן כתוסף מזון או בצריכה בכמות גדולה במיוחד, מעבר למומלץ, של מאכלים מועשרים בסידן. אם צורכים תוספי סידן, רצוי לקחתם בנפרד מארוחות עשירות באבץ. מאכלים מועשרים בסידן, מוטב לצרוך בנפרד מדגנים מלאים ומקטניות, העשירים באבץ ובחומצה פיתית. תהליכי עיבוד של המזון הורסים את החומצה הפיתית או תורמים להפרדתה מהאבץ, ובכך משפרים את יכולת הספיגה של האבץ.

בין תהליכי העיבוד התורמים לספיגת האבץ:

- הנבטה או השרייה של קטניות, זרעים, אגוזים ודגנים.
- התפחת לחם מקמח מלא.
- קליית אגוזים.
- אפייה.
- התססה (למשל בשאור, מיסו או טמפה).

מקורות האבץ במזון צמחי

אבץ נמצא במזונות צמחיים רבים, ובעיקר בזרעים, באגוזים, בקטניות ובדגנים. לא קיים מזון פלא (גם לא מהחי) שיכול לספק לבדו את כלל התצרוכת הדרושה. לכן חשוב להקפיד על גיוון של מזונות בתפריט, שצירופם יספק את כמות האבץ הדרושה, בצירוף רכיבים נחוצים אחרים. פרט למזונות העשירים באבץ, ישנם מוצרים המועשרים באבץ – בדקו בתווית המוצר. במקרה של מחסור, ניתן להיעזר גם בתוספי מזון, אולם חשוב לצרוך רק את הכמות המומלצת, או על-פי הוראות הרופא, מכיוון שכמות עודפת (מעל 2 גרם) היא רעילה. עודף אבץ גם פוגע בספיגה של מינרלים חיוניים אחרים.

מזונות עשירים באבץ

- טחינה – 1.5-3.5 מ"ג לכף טחינה גולמית
- גרעיני דלעת (גרעינים לבנים) – 7.6 מ"ג למאה גרם
- גרעיני חמניה (שחורים) – 5 מ"ג למאה גרם
- צנוברים – 4.1 מ"ג למאה גרם
- טחינה. עשירה באבץ
- פיסטוקים – 2.2 מ"ג למאה גרם
- אגוזי קשיו – 5.4 מ"ג למאה גרם
- שקדים – 3.4 מ"ג למאה גרם
- חומס מבושל – 2.5 מ"ג לכוס
- עדשים מבושלים – 2.5 מ"ג לכוס
- שעועית אזוקי מבושלת – 4.1 מ"ג לכוס
- טופו – 4-1.6 מ"ג לכוס
- קמח שיפון כהה – 6.4 מ"ג לכוס

- קמח חיטה מלא – 3.6 מ"ג לכוס
- דוחן מבושל – 2.2 מ"ג לכוס
- קינואה מבושלת – 1.6 מ"ג לכוס
- פתיתי שיבולת שועל (קוואקר) מבושלים – 1.2 מ"ג לכוס
- אורז מבושל 1.2-0.8 – מ"ג לכוס
- נבט חיטה – 0.9 מ"ג לכף