

על תזונה ורפואה - מיתוסים

אין משהו שמשנתנה מהר יותר בימינו ממדע ועצות רפואיות. מסיבה זו קשה לדעת איזה מידע הוא נכון ואיזה הוא שגוי. ב-2010 פורסם בארצות הברית הספר "הבריאות שלכם: מה עובד ומה לא (Your Health: What Works, What Doesn't)", שניסה לספק תשובות לשאלות הבריאות השכיחות ביותר.

האם שמן זית מונע מחלות לב ?

בקצרה: כן

היתרונות הרפואיים של שמן זית נובעים מהנוכחות של פוליפנול, חומר נוגד חמצון שמפחית את הסיכון לחלות במחלות לב ובסרטן. אולם, בשביל לצרוך את הרכיבים הבריאים הללו צריך לרכוש שמן זית טרי ומאיכות טובה, שהוא בעל ריכוז גבוה של פוליפנול. מרבית שמני הזית המסחריים הקיימים הם דווקא בעלי ריכוז נמוך של פוליפנול, זאת בשל שיטות קציר לא טובות, אחסון לא הולם ועיבוד מסיבי.

האם סירופ לשיעול עובד ?

בקצרה: לא.

ב-2006 הודו הרופאים בארה"ב כי מרבית התרופות ללא מרשם לטיפול בשיעול אינן באמת מועילות. הסירופים הצבעוניים הללו לרוב מכילים קודאין ודקסטרומתורפאן בריכוזים נמוכים מכדי להועיל. נראה שרק מדכאי שיעול שמכילים אנטיהיסטמינים מצליחים להקל על שיעול.

האם סוכר גורם להיפראקטיביות ?

בקצרה: לא

מאמר שפורסם ב-1996 בכתב העת של איגוד הרפואה האמריקאי טען כי סוכר "אינו משפיע על ההתנהגות או על הביצועים הקוגניטיביים של ילדים". המיתוס העתיק לפיו ילדים משתוללים אחרי שהם אוכלים כמויות גדולות של ממתקים, עוגיות ושאר שטויות, ככל הנראה קשור לאירועים שבהם מוגש אוכל מסוג זה. לדוגמה, ילדים הם יותר אנרגטיים במסיבות יום הולדת שבהם גם מחלקים יותר סוכריות.

האם משקאות קלים וממותקים גורמים סוכרת ?

בקצרה: כן

מרבית המחקרים בתחום מצביעים נגד הצריכה של משקאות ממותקים. מחקר מ-2004 שפורסם בכתב העת של איגוד הרפואה האמריקאי מצא שנשים ששתו יותר ממשקה ממותק אחד ביום העלו את הסיכוי שלהן לחלות בסוכרת סוג 2 ב-83% לעומת נשים רק משקה קל אחד בחודש.

האם צריך קרם הגנה עם מסנן קרינה של יותר מ- SPF 30 ?

בקצרה: לא

קרם הגנה עם מסנן קרינה של SPF 30 חוסם כ-97% מקרני האולטרה סגול, בעוד שמקדמי הגנה עם מסנן קרינה גבוה יותר חוסמים בין 97%-98%. חשוב יותר לבחור בקרם הגנה שמגן נגד קרני UVB וקרני UVA. המשתזפים צריכים גם למרוח כמות מכובדת של קרם כדי ליהנות מכלל ההטבות של מסנן ההגנה SPF.

האם מונוסודיום גלוטמט באוכל סיני גורם לכאבי ראש ?

בקצרה: לא

בדיקה של 40 שנות מחקרים קליניים, שפורסמה בכתב העת של האקדמיה האמריאית ללימודי סיעוד ב-2006, מצאה כי המחקרים "לא הצליחו לזהות קשר קבוע בין צריכת מונוסודיום גלוטמט (MSG) והסימפטומים של הסינדרום", שכוללים כאבי ראש והתקפות אסטמה. התפיסה השגויה התפתחה בעקבות מספר מחקרים קטנים שלא בוצעו כהלכה בשנות ה-60, שחיברו בין MSG ושורה של כאבים שאנשים חוו לאחר שאכלו במסעדות של אוכל סיני.

האם אגוזים משמינים ?

בקצרה: לא

אגוזים מכילים 75% שומן, אולם אכילה של שומן לא בהכרח משמינה, הכל תלוי בכמויות. למרבה המזל אגוזים מלאים בשומנים בריאים שגורמים לתחושת שובע. הם מהווים גם מקור טוב לחלבון ולברזל.

האם הליכה יעילה כמו ריצה ?

בקצרה: כן

מחקרים מצאו שמשך האימון, ומכאן כמות הקלוריות ששורפים, היא חשובה יותר מסוג האימון. ריצה היא אמנם צורה יעילה יותר של אימון, אך זה לא אומר שהיא טובה יותר. מחקר שפורסם באפריל האחרון מצא שהיתרונות הבריאותיים של הליכה בקצב בינוני ושל ריצה הם זהים, כל עוד הוצאה כמות דומה של אנרגיה.

האם שתיית מיץ פירות טובה לבריאות כמו אכילת פירות ?

בקצרה: לא

פירות שלמים מספקים ערכים תזונתיים טובים יותר מאשר שתיית מיץ טבעי. הסיבה לכך היא שכאשר הופכים פרי למיץ, מוותרים על הקליפה ועל בשר הפרי וכך מפסידים ברזל, סידן, ויטמין סי ועוד חומרים נוגדי חמצון. לשם השוואה, כוס מיץ תפוזים שמכילה 69 קלוריות, כוללת 3 גרם של ברזל ו-16 מיליגרם של סידן, בעוד שתפוז עם אותו מספר קלוריות, כולל 3.1 גרם ברזל ו-60 מיליגרם של סידן.

האם כל סוגי הלחם מחיטה מלאה עדיפים על לחם לבן ?

בקצרה: לא

לא כל הלחמים מחיטה מלאה נוצרו שווים. חלק מהלחמים הכהים הם לחם לבן רגיל שנוסף לו צבע קרמל שרק גורם לו להיראות בריא יותר.

האם אפשר לחלות בג'קוזי ?

בקצרה: כן

ג'קוזי – ביחוד בספא, בבתי מלון ובחדרי כושר – הוא בית גידול מושלם לחיידקים. המים לא חמים מספיק כדי להרוג את הבקטריות, אבל הם בדיוק בטמפרטורה הנכונה לגרום למיקרובים לגדול בקצב מהיר. אמנם מנקים את הג'קוזי בכלור, אך החום גורם למחטא להתפרק במהירות. הזיהום הנפוץ ביותר שנגרם במקומות מסוג זה פוליקוליטיס פסבדומנוס, שגורם לפצעונים אדומים ומגרדים. תופעת לוואי מסוכנת יותר הנלווית לשהייה בג'קוזי היא סוג של דלקת ריאות שנקראת מחלת הליגינורים. ב-2011 יותר ממאה אנשים חלו במחלה הזו באחוזת פלייבוי.

האם קפה גורם לסרטן ?

בקצרה: לא

המוניטין הרע שיצא לקפה ראשיתו במחקר משנות ה-80 שקישר בין שתיית קפה לסרטן הבלב. אולם תוצאות המחקר בסופו של דבר הופרכו. בתקופה האחרונה מחקרים אף נוטים יותר לטובת משקה הקפאין. קפה נחשב כעוזר להפחית את הסיכון לחלות בסכרת מסוג 2, סרטן הכבד ואפילו מפחית את הסיכוי להתאבדויות.

האם אכילת ביצים מעלה את רמת הכולסטרול ?

בקצרה: לא

אף שחלמונים הם מקור מרכזי לכולסטרול, חוקרים גילו ששומן רווי הוא בעל השפעה רצינית יותר על כמות הכולסטרול בדם מאשר אכילת מזונות המכילים כולסטרול. "אנשים בריאים עם רמות כולסטרול נורמליות בדם יכולים להרגיש חופשי לאכול מזונות כמו ביצים בכל יום", סיכם מחקר של אוניברסיטת אריזונה בנושא.

האם אפשר לשתות יותר מדי מים ?

בקצרה: כן

מוות כתוצאה משתיית יתר של מים הוא אמנם תופעה נדירה ביותר, אך בהחלט יכולה לקרות. שתייה מרובה של מים נפוצה בעיקר בקרב ספורטאים בכירים. שתייה של יותר מדי מים, שנקראת הרעלת מים, מדללת את ריכוז הנתרן בדם וגורמת למצב המכונה היפונתרמיה. הסימפטומים כוללים בחילות ובלבול ויכולים אף להגיע להתקפים ובמקרים נדירים גם למוות. כדי להימנע מכך, רצוי לשתות במהלך אימונים אינטנסיביים משקאות עם אלקטרוליטים.

האם יוגורט מקל על בעיות עיכול ?

בקצרה: כן

מערכת העיכול שלנו מלאה במיקרו אורגניזמים, חלקם טובים וחלקם רעים. יוגורט מכיל בקטריה מועילה, שמכונה פרוביוטיקה, שעוזרת לשמור על איזון בריא. פרוביוטיקה עוזרת גם לפתור כמה בעיות גסטרונומיות כמו עצירות ושלשול. סוגים מסוימים של יוגורט, כמו אקטיביה של דנונה, מוגדרים כמיועדים לטיפול בבעיות עיכול.

האם משחת שיניים מלבינה אכן מלבינה שיניים יותר ממשחת שיניים רגילה ?

בקצרה: לא

משחת שיניים מלבינה לרוב מכילה תחמוצת ועוד חומרים שעשויים לגרום לשיניים להראות לבנות יותר על ידי הסרת כתמים. אולם המשחות הללו לא באמת משנות את צבע השיניים.

האם זה בטוח להכניס למיקרוגל קופסאות פלסטיק ?

בקצרה: כן

חשוב שיהיה כתוב על הקופסאות שהן בטוחות לשימוש במיקרוגל. פירוש הדבר שמנהל המזון והתרופות הפדראלי בדק אותן ווידא שהכימיקלים מהפלסטיק לא יעברו למזון במהלך החימום. בגדול, שקיות פלסטיק של הסופר וכן מרבית מיכלי הפלסטיק שמכילים מרגרינה, יוגורט, גבינות ותבלינים לא מיועדים למיקרוגל.

האם צפייה בטלוויזיה פוגעת בראייה ?

בקצרה: לא

צפייה בטלוויזיה לא תהרוס את הראייה כפי שהמיתוס המיושן גרס. לפני שנות ה-50 מקלטי הטלוויזיה פלטו קרינה שהעלתה את הסיכון לסבול מבעיות בעיניים לאחר צפייה ממושכת. אולם מקלטי הטלוויזיות היום הם בעלי ציפוי מיוחד שחוסם את הפליטה הפוגענית.

האם יין אדום בריא יותר מיין לבן ?

בקצרה: כן

יין אדום מכיל יותר רזברטרול מאשר יין לבן, מדובר בחומר נוגד חמצון שמצוי בענבים, שהתגלה כעוזר למנוע מחלות הקשורות לזקנה.

האם מים מינרליים בריאים יותר ממים מהברז ?

בקצרה: לא

מים מינרליים אינם בטוחים או טהורים יותר ממי ברז, אבל הם כן יקרים יותר במידה ניכרת. מחקר שנערך לאחרונה באוניברסיטת גלזגו מצא כי יש סיכוי גבוה יותר שמים מינרליים הם מזוהמים יותר ממי ברז, מכיוון שהם פחות מפוקחים.