

מאת סוזי גלר  
דיאטנית קלינית ותזונאית ספורט,  
מומחית במטבוליזם  
מנהלת הקליניקה לתזונה  
במרכז הספורט של  
האוניברסיטה העברית ע"ש לרנר,  
הר הצופים, ירושלים  
sussygaler@gmail.com

# הרימון - זרעים של בריאות ותקווה

לקראת פרוס השנה החדשה כולם עסוקים בעשיית חשבון נפש כתחומים השונים. גם אני... מלבד חשבון הנפש האישי אני דואגת לכדוק גם את התחום המקצועי. השאלה הראשונה שאני תמיד שואלת את עצמי היא: האם ישנו מידע חדש ומבוסס מחקרית שאני יכולה להשתמש בו כדי לעזור לסוככים אותי לחיות חיים טובים יותר ובריאים יותר?

בעידן של טכנולוגיות מתקדמות, אבחונים גנטיים ותזונה מותאמת אישית, כבר לא מספיק לתת המלצות בסיסיות של תפריט שיש בו מיקרונוטריאנטים (חלבונים, פחמימות, שומנים, סיבים תזונתיים ועוד). בימינו יש לדייק, לחדד ולהסביר מהם המיקרונוטריאנטים אשר משפיעים על הבריאות של כל אחד מאתנו.

אז מה יש לי לחדש לכם? ובכן, במילה אחת - רימון. את השנה הזו הייתי בהחלט יכולה להכחיר כשנת הרימונים! בשנה זו לא רק התחלנו לגלות מה יש בפרי הלה מיוחד הזה, אלא גם להפיק ממנו את המיטב ולהתחיל להמליץ לצרוך אותו בדרכים שונות במהלך כל השנה. במהלך השנה שחלפה אף ניטעו בגליל העליון 3500 דונם רימונים ונקטפו 14000 טון, והיבול מתוכנן להגיע ל-50000 טון בעוד שנתיים-שלוש. נתון מעניין נוסף: כל הרימונים ומיצי הרימונים שקיימים או מיוצרים היום בעולם, נרכשים, ללא עודפים.

## מה אתם יודעים על הרימון?

העובדה שהרימון הוא מאכל בריא אינה חדשה לנו. אף הרמברס כתב לא מעט על סגולות הרימון. תכונותיו וסגולותיו המיוחדות של הרימון גרמו לכך שחוקרים החלו לכדוק בו כל פרט ופרט ומצאו

"שירבו זכויותינו כרימון", אנו מברכים בשולחן ראש השנה. מה יש בפרי בעל הכתר, שגורם לו להיות למקור ברכות? לקראת החג הקרב ובא החלטנו לבדוק מה מסתתר בפרי מיוחד זה, במה הוא עשיר וכיצד כדאי לצרוך אותו

עובדות לא ידועות על הזרעים, על מיץ הרימונים ויין רימונים. כמו כן יש שני גילויים ישראליים חדשים שבהחלט אפשר להיות גאים בהם: הראשון שבהם הוא נבט הרימון והשני - שמן זרעי הרימונים.

### מיץ רימונים - הרבה מעבר לטרנד חולף

ההתעוררות בעולם המערבי כאשר ליתרונותיו הרפואיים של מיץ הרימונים החלה בסוף שנות ה-90. כל זאת לא מעט הודות לחוקרים ישראלים מהטכניון, אשר בעקבות ממצאיהם החיוביים נעשו מחקרים גם בארה"ב. על פי מחקר באוניברסיטת קליפורניה, שתיית מיץ רימון טובה לבריאות יותר מאכילת הפרי עצמו, וזאת בניגוד לפירות רבים אחרים. כיצד מסבירים זאת? ובכן, בזמן סחיטת הפרי 70% מנוגדי החמצון (ANTIOXIDANTS) משתחררים מהקליפה. ברימון ובמיץ הנסחט ממנו יש תכולה גבוהה מאוד של חומרים נוגדי חמצון רבי-עוצמה הקרויים פוליפנולים, בעיקר טאנינים ופלבנואידים (כולל אנטוציאנינים, המעניקים לגרגרי הרימון את צבעם האדום). למיץ הרימון יכולת נוגדת חמצון גבוהה מאוד. יכולת זו אף גבוהה יותר מאשר לאוכמניות, חמוציות, יין אדום ותה ירוק.

בכוחם של פוליפנולים נוגדי חמצון לנטרל רדיקלים חופשיים. הם מסייעים לגוף להתגונן מפני גורמי סרטן סביבתיים, כגון זיהום אוויר, חומרי הדברה, כימיקלים שונים ווירוסים.

למיץ הרימון יש כנראה גם השפעות על מערכת החיסון במניעת זיהומים נגיפיים וחיידקיים. נוסף לכך, במחקר בתרבית תאי רקמה נמצא כי הוא עשוי לסייע בטיפול בדלקת מפרקים ניוונית (OSTEOARTHRITIS) באמצעות עיכוב חלבון מסוים הפוגע בסחוסים. יש גם הסוברים כי נוגדי החמצון שבו תורמים להאטת תהליכי הזדקנות.

אם חשבתם שסיימתי למנות את יתרונותיו של הרימון, טעיתם: חוקרים ישראלים מהטכניון בחיפה מצאו שלרימונים יכולות להיות תוצאות משמעותיות בטיפול בסרטן שד ובבטיחות של טיפול הורמונלי חלופי.

אך שימו לב, מיץ רימונים יכול גם להזיק! יש בו ריכוז גבוה של חומצה אוקסלית, ולכן אנשים הסובלים מבעיות של אבנים בכליות צריכים להמעיט בשתייתו.

### יין רימונים

יין המופק מרימונים הוא דרך נוספת לשימור הסגולות הבריאותיות של הפרי. אז אפשר ליהנות גם משתיית יין וכד בכד מהסגולות הטמונות בו.

### על נבט הרימון כבר שמעתם?

פיתוח חדש ומעניין של חוקרי מכון וולקני גילה את נבט הרימון ואת סגולותיו הייחודיות. הנבט הוא צמח קטנטן המשלב את התכונות השונות שקיימות בכל חלקי הפרי. עד היום הנבטים הקיימים בשוק היו מופקים בעיקר מזרעי סויה, אלפלפה וברוקולי; היום ניתן להשיג גם נבטים של רימון. רמת נוגדי החמצון בנבטי הרימון גבוהה מרמת הנבטים האחרים שיש בשוק, והרכב החומרים הבריאותיים המצויים בו נדיר. רמת נוגדי החמצון בנבטי הרימון היא פי 3 מהמצב הטבעי שלו, שהוא מלכתחילה די גבוה. ניתן למצוא ברימון גם סינרגיה של הוויטמינים A, E, C; ברזל, סיבים תזונתיים וחומצה פוניצית שמשפרת את יעילות הוויטמינים.

### שמן זרעי רימונים: לא רק לעור, בעיקר למוח ואפילו לטיפול בדמנציה

שמן זרעי רימונים מכיל למעלה מ-60 אחוז חומצת שומן לינולאית המגבירה את גמישות העור, מחזקת את קרומי התאים, מגינה מפני נזקים סביבתיים ומפחיתה קמטים וקמטוטים. צריכת שמן זה חיונית לשמירה על מראה צעיר ורענן. שמן זרעי רימונים מסייע לחיזוק האפידרמיס. הוא סמיך ועשיר בחומרים פעילים, מסייע להחלקת קמטים לחיזוק וייצוב העור, נוגד חמצון, וביכולתו לנטרל רדיקלים חופשיים המזיקים לעור. שמן זרעי רימונים מכיל כמות גדולה מאוד של חומצה פוניצית (PUNICIC ACID) או בשמה האחר - אומגה 5, שהיא חומצה שומנית בלתי רוויה מוצמדת, בעלת יכולת אנטי-אוקסידנטית מהגבוהות המצויות בטבע. שני מחקרים מדעיים כבר הוכיחו שתוסף המכיל שמן זרעי רימונים בנוסחה ייחודית, מאריך ומשפר את החיים של עכברים נשאי המוטציה שגורמת לדמנציה. בימים אלו אף מתוכננים כמה ניסויים קליניים בבני אדם.



בופה. 117



חופן שקדים מולבנים  
 חופן גרעיני רימון  
**אופן ההכנה:**  
 מחממים את התנור ל-200 מעלות.  
 פורסים את הדלעת ומניחים את הפרוסות על נייר  
 אפייה נשכנה אחת.  
 מברישים כל פרוסה בשמן זית.  
 מפזרים את התכליתים על פרוסות הדלעת.  
 אופים לתנור כ-40 דקות  
 לפני ההגשה מפזרים שקדים מולבנים וגרעיני רימון.  
 בתקווה שאבינו מלכנו יחדש עלינו שנה של בריאות,  
 שנה של חיים טובים. שנה טובה ומתוקה לכולם!



**הכתר של המלך על השולחן:**  
 כמה מתכונים בשילוב רימונים שחייבים לנסות  
 (ולא רק כימי החג)

• **קבלו את החטיף העשיר ביותר  
 באנטיאוקסידנטים: שוקולד מריר,  
 יין אדום ורימון בביים אחד!**

**רכיבים:**  
 100 גרם שוקולד מריר 70% קקאו  
 רימון (וגרעינים מופרדים)  
 2 כפות יין אדום  
**אופן ההכנה:**  
 מחימים את השוקולד יחד עם היין מערככים עם  
 כל הגרעינים של הרימון מניחים בצורה של כדורים  
 על מגנטים או בתבנית אישית ומקפיאים. מומלץ  
 להוציא מהמקפיא לפחות חצי שעה לפי ההגשה.

• **סלט תפוחים, רימונים וקשיו**

**רכיבים:**  
 עלי חסה ועלי כייבי  
 גרעינים של חצי רימון  
 1/2 תפוח עץ ירוק חתוך לקוביות ומומלץ לספסף  
 לימון כדי למנוע חמצון - השחמה)  
 חופן אגוזי קשיו  
**אופן ההכנה:**  
 שוטפים היטב את העלים הירוקים מערככים עם  
 קוביות התפוח וגרעיני הרימון.  
 מתכלים כמלת שמן זית, מיץ לימון וכפיית דבש  
 מקשטים באגוזי קשיו.

• **דלעת ערמונים עם רימונים ושקדים**

**רכיבים:**  
 5 דלעת ערמונים  
 שמן זית, מלפל שחור, קינמון, מלח לפי הטעם