

# מידע רדיו וטלוויזיה

**IFAT House**

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
www.ifat.com

**בית יפעת**

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
www.ifat.com

<http://www.ifat.com/VT/Trans.aspx?ID=2804951&CID=100109> : לינק לקובץ:

תוכנית: *לבריאות*

תאריך: *10/08/2009*

שעה: *20:08:21*

רשת: *רשת ב'*



## כותרת: חלק א', באולפן ד"ר נתיב דודאי ממינהל המרכז החקלאי מכון וולקני, וסיגל

עפרה נחמד: כבר אמרנו שחומצת השומן אומגה-3 היא חיונית מאוד, אז הנה רשימה חלקית למה היא עשויה לסייע, למחלות לב וכלי-דם, לתפקוד טוב של המוח, להוריד רמות גבוהות של כולסטרול, מחלות של מערכת החיסון, לדיכאון, מצב רוח קודר וחרדה, כאבי מחזור, הפרעות קשב וריכוז, ועוד שורה ארוכה של תסמינים ותפקודים, ואולי במקום שאני אדבר ואפאר את התוסף הזה, נציג את האורחים שבאו אלינו לאולפן, והם בטוח יטבו לעשות זאת, יטיבו לעשות זאת ממני, הדוקטור נתיב דודאי, ממנהל המרכז החקלאי מכון וולקני, שהמציא ופיתח ורשום על הסטרט אפ של האומגה 3 הצמחי, ערב טוב לך!  
ד"ר נתיב דודאי, מינהל המרכז החקלאי, מכון וולקני: ערב טוב!  
עפרה נחמד: תדבר קצת יותר חזק,  
ד"ר נתיב דודאי: ערב טוב!

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
www.ifat.com

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
www.ifat.com

עפרה נחמד: כדי שגם המאזינים ישמעו אותך וערב טוב לך, סיגל פרישמון, מנהלת היחידה לתזונה ולדיאטה בבית החולים "בילינסון" סיגל פרישמון, מנהלת היחידה לתזונה ודיאטה בבי"ח בילינסון: ערב טוב

עפרה נחמד: ערב טוב, אתך יש לנו המון על מה לדבר, תישארי אחרי השידור, להתייעצות על איך לרדת שלושה קילו, סתם, סתם. נדבר על האומגה 3, המקור שלו בדגיהים הצפוני בדרך כלל, נכון?

סיגל פרישמון: נכון, אכן כן, ממעמקים

עפרה נחמד: כן, ואתם המאזינים תוכלו להתייעץ עם המומחים שלנו, אם תתקשרו לטלפון 1212295555 ונגיד עוד פעם 12-12-29 ארבע פעמים חמש, אתם יודעים שאת התוכנית אפשר להאזין לה במשך השבוע באינטרנט, גם בשידור חי בארץ ובחו"ל, גם לכתוב לפורום של התוכנית ונתחיל אתך ד"ר נתיב דודאי, אתה מנהל היחידה לצמחי תבלין ובושם, נכון, יפה! ד"ר נתיב דודאי: מה שקוראים גם בשפה יותר מדעית צמחים ארומטיים,

עפרה נחמד: כן,

ד"ר נתיב דודאי: כיוון שיש להם ארומה.

עפרה נחמד: אז זה כבר כיף התבלינים והבשמים,

ד"ר נתיב דודאי: מאוד,

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
www.ifat.com

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 98-96, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
www.ifat.com

עפרה נחמד: ואתה המצאת פטנט ישראלי הקורא "כחול-לבן", למה שהיה עד כה נחלתם של דגי הים, האומגה 3, אז איך זה מתחיל?

ד"ר נתיב דודאי: זה, לא רק אני, זה צוות שלם,

עפרה נחמד: שאתה עומד בראשו?

ד"ר נתיב דודאי: כן, שלא נמנה את שמו, מפאת קוצר הזמן, עפרה נחמד: כן,

ד"ר נתיב דודאי: מה השאלה, איך הגעתי לזה?

עפרה נחמד: כן, למה, איך?

ד"ר נתיב דודאי: אני מתעסק עם צמחים ארומטיים שהחלק החשוב שלהם והמעניין שלהם זה הריח שלהם, הארומה שלהם, עצם העובדה שיש להם שמנים אתריים, אבל במשך השנים למדתי שכולם מתעסקים בשמנים אתריים, בעצם בעיקר, בוא נחפש בצמחים האלה, דברים שאחרים לא מחפשים, או דברים נוספים, מאחר שהצמחים האלה ידועים גם כצמחי מרפא וצמחים מעולים, אז אני התחלתי לחפש בצמחים כל מיני חומרים מועילים, לבדוק אם אפשר להפוך אותם למזון פונקציונאלי, מזון שעוזר לנו גם לבריאות, או להפיק מהם חומרים כמו תוספי מזון, כמו אנטי-אוקסידנטים,

עפרה נחמד: נוגדי חמצון,

ד"ר נתיב דודאי: כן ואחרים ואחד הפרוייקטים היה גם לחפש

# מידע רדיו וטלוויזיה

**IFAT House**

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

**בית יפעת**

דרך מנחם בגין 98-96, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

מקורות חדשים של אומגה-3, כי הסבירו לי, אני לא דיאטן, אבל הסבירו שזה דבר שעדיין אין מקור, מקור טוב, עדיין צריך למצוא מקורות יותר טובים ממה שיש היום, לחומצת השומן אומגה-3, ואכן חיפשנו.

עפרה נחמד: מהצמחים יש המקור שנמצא,

ד"ר נתיב דודאי: יש לנו אוסף עצום בנווה-יער, של מעל 1,300 צמחים, שהוא בעצם בנק,

עפרה נחמד: נווה יער זה החווה שאתם,

ד"ר נתיב דודאי: נווה יער זה המרכז המחקר צפוני של המכון וולקני, זה נמצא על 15 דונם, וכל צמח מקוטלג ומתויג במחשב, ואנחנו יודעים מה קורה איתו ומה יש לו, וכשצריך למצוא משהו אז במקום ללכת לחפש את זה בטבע, אז אנחנו יכולים ללכת פשוט לצאת החוצה ופשוט לשלב את היכולת המעבדתית שלנו ולחפש, היום אני יכול לחפש אנטי-אוקסידנט כזה, ומחר אני יכול לחפש אומגה-3, ומחרתיים אני יכול לחפש צמח שלא פורח, או צמח שיש לו עלה גדול או עלה קטן וכו'.

עפרה נחמד: אז גילית את האומגה-3 באיזה צמח, במרווה,

המרווה, מה?

ד"ר נתיב דודאי: תראי, מרווה, מרווה זה סוג, יש המון מרווה, יש 700 מרווה.

עפרה נחמד: 700 מרווה!

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
www.ifat.com

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
www.ifat.com

ד"ר נתיב דודאי: ואין בהם, אנחנו מצאנו את זה במרווה אחת, את ה, את ה, בוא נגיד מצאנו בעוד צמחים אומגה-3, אבל זה לא חוכמה למצוא את החומצת שומן אומגה 3 בצמח, החוכמה היא למצוא את האומגה 3 בצורה שיהיה יותר יציב, שלא יהיה כל מיני חומרים נוספים שאנחנו לא רוצים אותם, למשל מצאנו את אומגה 3 בצמח שנקרא "מנטור", מכירה את המנטור? עפרה נחמד: כן, ד"ר נתיב דודאי: מכירה? עפרה נחמד: כן, ד"ר נתיב דודאי: אבל זה יש שם הרבה מאוד חומרים נוספים, שאף אחד לא רוצה אותם בתוך השמן, סתם דוגמא, או מצאו פשתן, גם פשתן זה מקור מצוין לאומגה-3, אבל יש בו כל מיני תוספות וכל מיני תכונות, שהם לא רצויות, ואנחנו על ידי סלקציה של כל הממצאים שלנו, הגענו לצמח הזה שנתן לנו את התוצאה אפשר להגיד המפתיעה, של שמן שהוא, את יודעת שהשמן אומגה-3 הוא מאוד לא יציב. עפרה נחמד: לא יציב ו.. ד"ר נתיב דודאי: הוא מתקלקל והוא מתחמצן מהר, עפרה נחמד: או.קיי,

# מידע רדיו וטלוויזיה

**IFAT House**

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
www.ifat.com

**בית יפעת**

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
www.ifat.com

<http://www.ifat.com/VT/Trans.aspx?ID=2805307&CID=100109> : לינק לקובץ:

תוכנית: *לבריאות*

תאריך: *10/08/2009*

שעה: *20:14:07*

רשת: *רשת ב'*



## כותרת: חלק ב', באולפן ד"ר נתיב דודאי ממינהל המרכז החקלאי מכון וולקני, וסיגל

ד"ר נתיב דודאי: ופה קיבלנו צמח שכנראה בשמן שלו, לא כנראה, מצאנו בשמן שלו רמה גבוהה של אנטי-אוקסידנטים, חומרים שמשמרים ומחזיקים את השמן הזה באופן טיבעי הרבה יותר יציב. אם אתה לוקח נגיד שמן של דגים או של פשתן, עד שאתה משתמש בו יכול להיות שהוא כבר מזמן התחמצן והוא לא שווה שום דבר.

עפרה נחמד: הבנתי. אז נעשה רגע נקודה וסיגל פרישמן, מה כבר נאגר בעשרות אם לא במאות מחקרים לגבי היעילות של אומגה שלוש? ואיתך אנחנו בינתיים מדברים על האומגה 3 מדגי הים ממעמקים.

סיגל פרישמן: נכון. אז קודם כל אני רוצה לומר כדיאטנית, שאנחנו לא כל כך אוהבים כוכבים כאלה שמדברים על אומגה 3 בלבד. זאת אומרת, זה חלק מאורח חיים בריא.

# מידע רדיו וטלוויזיה

**IFAT House**

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

**בית יפעת**

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

עפרה נחמד: ותזונה נכונה.

סיגל פרישמן: ותזונה נכונה ושמירה על משקל, כי הרבה מאוד אנשים חיים אורח חיים פרוע, לוקחים אומגה שלוש ומצפים שזה יציל אותם מכל תחלואיהם. זה לא קורה. עכשיו, אם מדבר בכל זאת על אומגה 3, ובאמת יש מחקרים עצומים. באוגוסט, עכשיו, פורסם באחד הירחונים הקרדיולוגים אוסף של איזשהו מטא-אנליזה. זה מחקר שבעצם אוסף הרבה מאוד מחקרים, על מאות אלפי אנשים שנחקרו. ובהחלט בנה הרבה מאוד הוכחות קליניות ליתרונות של אומגה 3 במניעת אירוע לבבי פתאומי, במניעת תחלואת לב בכלל לחולי אי-ספיקת לב, הורדת טריגליצרידים. זה משהו מאוד ידוע.

עפרה נחמד: לקחו תוספים של אומגה 3?

סיגל פרישמן: אז זהו, הם כל הזמן נזהרים בעניין הזה ואומרים תוספים או לאכול דגים.

עפרה נחמד: אז זהו, זאת השאלה.

סיגל פרישמן: זו השאלה. זו באמת השאלה, מכיוון שדגים, בדגים יש אומגה 3 באמת לא בכולם, כמו שדיברנו קודם. ישנם דגים שאמורים להכיל אומגה 3 אבל הם לא, משום מה. אנחנו לא בודקים כל דג שמגיע, אפילו מהים הצפוני, כמה באמת אומגה 3 יש לו. אבל ההמלצות היום של הארגון הקרדיולוגים האמריקאי, או אפילו של משרד הבריאות, זה לאכול פעמיים בשבוע מנת דג,

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
www.ifat.com

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
www.ifat.com

שזה אומר משהו כמו 200 גר" דג, כשאנחנו מדברים על סלמון, הרינג...

עפרה נחמד: אבל הוא צריך להיות גם לא לגמרי נורא מבושל ומטוגן יותר מידי, כי אז ה...

סיגל פרישמן: לא, זה מסיפור אחר. זאת אומרת, העניין של הטיגון, זה שוב, כמו שאמרתי קודם על האורח חיים.

עפרה נחמד: לא, התכוונתי זה לא הורס את זה? ד"ר נתיב דודאי: רגע, לא, אבל זה יכול להרוס, זה מחמצן את האומגה שלוש.

סיגל פרישמן: זה נכון.

ד"ר נתיב דודאי: החומצות האלה לא עומדות בחום.

סיגל פרישמן: נכון, אבל זה בישול, בישול של דג או לפחות אם עושים אותו בתנור או בגריל אז זה בדרך כלל בישול די קצר.

אני מניחה שההמלצות, שוב, זה המלצות של ארגון הקרדיולוגים האמריקאי, ההמלצות הן לצרוך פעמיים בשבוע דג. למה פעמיים ולא שבע פעמים? כי חוששים מהכספית שיש בים. זאת אומרת, יש זיהום של כספית. לנשים הרות, למשל, אומרים עד פעמיים.

דרך אגב, לא דיברתי על זה קודם, וגם את לא הזכרת בהקדמה....

עפרה נחמד: שזה טוב לגדילה גם.

סיגל פרישמן: אנחנו יודעים שחשוב לתת קצת...

2805307



# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
www.ifat.com

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
www.ifat.com

עפרה נחמד: אמרתי קצת מהדברים.

סיגל פרישמן: נכון, אז חשוב. נמצא שאצל פגים ועוברים אם הם לא נולדים, את יודעת, אם הם נולדים בזמן אז על אחת כמה וכמה, חשוב לתת להם מספיק אומגה 3 להתפתחות המוח והרטינה של העין. בתינוקות פול-טרם, בתינוקות שנולדו בזמן, לא נמצא שהיה צריך להוסיף אומגה 3, זה לא שיפר אצלם באמת כלום.

עפרה נחמד: אז במה יש, ד"ר דודאי, במה יש אומגה 3 שמהצמח?

ד"ר נתיב דודאי: בצמחים.

עפרה נחמד: זאת אומרת, דיברנו קודם על זה שגם בפשתן למשל יש אומגה 3.

ד"ר נתיב דודאי: תראי, בדרך כלל שמן בצמחים, השמן נאגר בזרעים, אבל חומצות שומן יש גם בצמח עצמו. אז אם אתה רוצה לחפש שמן שיש בו אומגה שלוש בכמות מסחרית, זה מה שעשינו במרווה, כולם משתמשים שם בעלים ובפרחים, אנחנו הלכנו לזרעים שאף אחד לא חיפש. אז...

עפרה נחמד: אה, אז אתה מדבר על הזרעים.

ד"ר נתיב דודאי: נו, איפה התחבא כל הזמן אומגה שלוש שאף אחד לא גילה אותו? הרי המרווה שאנחנו גילינו זו מרווה שמשתמשים בה כצמח בושם ולהפקת סקלריון, שזה חומר מאוד

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 98-96, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

חשוב בתעשיית הבשמים. ואנחנו מצאנו את זה בזרעים שתמיד זרקו אותם, אף אחד לא השתמש בהם. אבל גם בעלים בדרך כלל יש. את יודעת איפה יש אומגה 3 בעלים? בעלים של עגבנייה. עפרה נחמד: כן?

ד"ר נתיב דודאי: כן.

עפרה נחמד: אבל אנחנו לא אוכלים את העלים של העגבנייה. ד"ר נתיב דודאי: לא, גם לא כדאי לנו לאכול, יש שם חומרים לא טובים. אבל את יודעת איפה יש עוד? בריגלת הגינה. אז אפשר, אבל זה כמות קטנה, זאת אומרת, אני לא יכול לקחת את ריגלת הגינה ולקבל את המנה היומית של אומגה שלוש. אני לא יכול לקבל את הגרם וחצי או שניים, אני צריך לאכול המון סלט. ויש שם עוד חומרים גם כן שלא כל כך מומלצים.

עפרה נחמד: אז מה שאתה עשית, אתה לקחת את ה, אתם, אתה בראש הקבוצת מחקר, לקחתם את הזרעים של המרווה ומיציתם אותו...

ד"ר נתיב דודאי: אנחנו לקחנו הרבה זרעים של הרבה צמחים ומיצינו אותם ובדקנו את השמן, ומכל העבודה הזאת הגענו למסקנה שהמרווה היא מקור נהדר לאומגה 3, יותר טוב מכל האחרים.

עפרה נחמד: ויש גם אישור של ה-FDA לערכים שיש בה.

ד"ר נתיב דודאי: ברגע שגילינו את התגלית הזאת מיד הוקמה

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
www.ifat.com

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
www.ifat.com

חברה, איך את קוראת לזה? חברת סטארט-אפ. חברה, אני מאמין שאסור לעשות פרסומת ברדיו אז אנחנו לא נגיד שמות. החברה לקחה על עצמה את נושא המסחור וגייסה הרבה מאוד כסף להעביר את כל האישורים עד כדי שזה יכול להיות מוצר ששווה לנו למכור אותו ולהוסיף אותו כתוספים, כתוסף מזון. כבר אפשר למצוא היום מוצרים בסופר שהשם הזה מוסף אליהם כמקור של אומגה 3. את לא רוצה שאני אגיד שמות. עפרה נחמד: אבל מה למשל, בתוך מה למשל? ד"ר נתיב דודאי: בתוך טחינה, בתוך חטיפים. עפרה נחמד: ומה אנחנו צריכים לראות? מה יהיה כתוב על זה? ד"ר נתיב דודאי: את רוצה את המותג? עפרה נחמד: לא, לא את המותג, מה יהיה כתוב? ד"ר נתיב דודאי: יהיה כתוב "בתוספת אומגה 3", אבל אומגה 3 שלנו יש לו שם "עלינה". עפרה נחמד: עלינה. טוב. אז יש, תכף אנחנו נשמע מה ההבדלים בין אומגה 3 המרווה... סיגל פרישמן: ואומגה שלוש דגים. עפרה נחמד: דגים. נקרא לזה ככה. אבל בינתיים יש לנו שאלות של מאזינים לא על קו הטלפון. אז הנה, אני חושבת שזה בשבילך, סיגל. האם אפשר לקחת אומגה 3 עם כדורים להורדת הכולסטרול? מתי לקחת אומגה 3, כמה פעמים ביום והאם עם

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

אוכל?

סיגל פרישמן: אוקיי. אז קודם כל, אומגה 3 בהחלט המאמר הזה שעכשיו דיברתי עליו שפורסם רק בתחילת אוגוסט מדבר שלא מספיק הקרדיולוגים ממליצים לקחת אומגה 3 לאנשים שיש להם רמות כולסטרול גבוה. זאת אומרת, בפירוש אפשר לקחת עם תרופות להורדת כולסטרול את האומגה 3. ישנם רופאים שאכן ממליצים על השילוב הזה תמיד. אין בעיה לקחת אותם ביחד. מבחינת אם בוקר או ערב, אין לזה שום משמעות, גם לא מבחינת האוכל, זה לא כל כך משנה. עפרה נחמד: זאת אומרת, זה לא חשוב אם לוקחים את הכדור בלי אוכל.

סיגל פרישמן: לא, אין לזה משמעות.

עפרה נחמד: האם אומגה 3 בשמן דגים הוא אותו אומגה 3 שנמצא בצמחים?

סיגל פרישמן: או. אז לא. אז זהו, שלא. אתה רוצה להגיד או שאני?

ד"ר נתיב דודאי: תראי. מה זה בעצם אומגה 3?

עפרה נחמד: אז אולי באמת, מה זה אומגה 3?

ד"ר נתיב דודאי: תראי, חומצות שומן הן עשויות במיוחד, החלק העיקרי שלהן זה שרשרת של פחמנים, של אטומים של פחמן. והם קשורים אחד לשני בקשרים שיכולים להיות רוויים או לא

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
www.ifat.com

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
www.ifat.com

רוויים. לא חשוב כרגע מה זה.

עפרה נחמד: מה זה נותן למאזין שהוא שומע?

ד"ר נתיב דודאי: רגע, תכף אני אסביר מה זה אומגה 3. הן נבדלות ביניהן באורך של הפחמנים ואיפה וכמה הקשרים בהלתי רוויים. עכשיו, אם הקשר הראשון מהקצה של השרשרת הוא בפחמן מספר 3, קוראים לחומצה אומגה 3. איך קוראים לחומצה שהקשר שלה בפחמן השישי?

עפרה נחמד: אומגה 6.

ד"ר נתיב דודאי: יפה.

עפרה נחמד: אז מה אומר המאזין לעצמו?

ד"ר נתיב דודאי: המאזין לעצמו עכשיו צריך לשאול: אוקיי, אז מה ההבדל בין הצמחים ובין הדגים? ההבדל שבצמחים האורך של חומצת אומגה 3 הוא 18 פחמים, וזה נקרא...

עפרה נחמד: וזה טוב או רע?

ד"ר נתיב דודאי:  $\alpha$ -Linolenic acid. זה מצויין, אנחנו צריכים את זה. אנחנו לא יודעים לייצר את זה, ואנחנו צריכים את זה, ויש לנו בגוף הרבה דברים, למשל במוח, יש חומצה  $\alpha$ -Linolenic acid שאדם בעצם מקבל אותה בתזונה. והדגים, החומצות שומן של הדגים, האורך שלהם, הן קצת יותר ארוכות, הן 20 ו-22. עכשיו, איך הם נוצרות? גם הדג וגם אנחנו מייצרים אותם מהחומצה הצמחית. אנחנו יכולים או לייצר אותם מהחומצה

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
www.ifat.com

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
www.ifat.com

הצמחית, או פשוט לאכול דגים ולקבל אותן מוכנות. סיגל פרישמן: את הארוכות יותר. עפרה נחמד: אז מה יותר עדיף? אני עדיין לא הבנתי, תסלחו לי. סיגל פרישמן: אז שוב, על הנושא הזה קיים קצת ויכוח, אם מהחומצה הזו של ה-18 פחמנים, אנחנו מאריכים את זה מספיק טוב ל-20 ול-22. כשמודבר על איגודי הקרדיולוגים, הם ממליצים על ה-EPA וה-DHA. מה שאני שומעת כרגע, שהגוף שלנו מייצר מספיק טוב כמו הדגים. ואנחנו קודם דיברנו ביננו, אני מכירה גם עדויות הפוכות, שצריך לקבל את האומגה, את ה-EPA וה-DHA, זה אותם אתה שנמצאים רק בדגים, וגם בוודאי צריך לקבל את אותה חומצת שומן עם ה-18 פחמנים שנמצאת בצומח. אותה ala. אני חושבת שאם אנחנו דיברנו קודם על תזונה נכונה כמכלול, אז באמת האומגה 6 שקודם דובר עליה, את זה אנחנו אוכלים המון בתזונה המערבית. עפרה נחמד: מה למשל? סיגל פרישמן: זה כל בא שבא מהצומח והוא לא אומגה 3. לא, האמת שיש גם את ה-9, שאני לא אבלבל לגמרי. אומגה 6 זה שמן סויה ושמן קנולה יש הרבה אומגה 6 ובמרגרינות למיניהן שאנחנו מורחים. עפרה נחמד: זה כבר אסור לנו למרוח. סיגל פרישמן: שכבר אסור לנו. ובטחינה ובהרבה מאוד מוצרים. כל

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
www.ifat.com

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
www.ifat.com

המוצרים, השמנים הצמחיים, מכילים אומגה 6. אנחנו והאמריקאים וכל מי שאוכל תזונה מערבית אוכלים המון אומגה 6, מעט מאוד אומגה 3. אין לנו תרבות אכילת דגים וגם לא זרעי פשתן ואולי מרווה וכל מיני דברים שכאלה. וכן ההמלצה היא להוריד את כמות השומן הצמחי, את האומגה 6, זאת אומרת לאכול שלוש מנות שומן ליום: כף טחינה, כפית שמן קנולה ועוד איזו כפית ממשהו, ואולי זרעי פשתן ביוגורט או משהו כזה, ולאכול יותר דגים, זאת אומרת שני דגים בשבוע, שתי מנות דג בשבוע. זה בעצם ההמלצה כדי להקטין את כמות האומגה 6 ולהעלות את כמות האומגה 3 לבריאות כולה. אומגה 9 זה באמת אותם שמן זית וכן הלאה, הם מסיפור אחר, הם חשובים להעלאת ה-HDL וכל מיני דברים, אבל זה לא הנושא שלנו היום, אז לא ניכנס. ד"ר נתיב דודאי: לא, יש לי סנסציה.

עפרה נחמד: כן.

ד"ר נתיב דודאי: בשמן של המרווה יש 20% אומגה 9, שזה זמן זית.

סיגל פרישמן: יופי.

ד"ר נתיב דודאי: את מקבלת את שני...

עפרה נחמד: אז מה אנחנו מקבלים?

ד"ר נתיב דודאי: היתרון שלה הגדול על אחרים שיש לה, אחד

היתרונות הוא שיש לה גם את האומגה 9 20% וחמישים אחוז

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
www.ifat.com

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
www.ifat.com

מהשמן זה אומגה 3. ואולי אני לא יודע להוסיף לך או לחלוק עלייך: את ה ala אנחנו צריכים. עכשיו, מהשמן הצמחי הגוף יודע לייצר את השמן הדומה את החומצות השומן לאלה שבאות מהדגים, אבל הפוך זה לא הולך. סיגל פרישמן: הפוך זה לא הולך, זה אני מסכימה. ד"ר נתיב דודאי: עכשיו, עם הדגים לאכול, אז יש איתם כמה בעיות. אני לא, חס וחלילה אני לא נגד דגים, אפילו יש דגים שאני אוהב, דווקא אלה שיש להם אומגה 3. המושטים האלה אין להם טיפה אומגה 3, אבל בדגים יש כמה בעיות, ואמרנו אותם. אמרנו שיש אנשים שאלרגים, וחופף מזה שאתה צורך יותר, את הקפסולות שלהם אז יש לך אחרי זה גרפסים שלא נדע, שאנחנו לא רוצים. אבל יש עוד משהו שאתם אולי זה לא מעניין את המאזינים באופן אישי, אבל אותי זה נורא מעניין, חבר"ה, האדם מחסל את אוכלוסיות הדגים האלה. זה פשוט לא יאומן. אנחנו כל פעם מחסלים איזה משאב טבע. יש דגים בים הצפוני, ואנחנו תופסים אותם בשביל האומגה 3 הזה, וזה ייגמר. עפרה נחמד: מה זה, לוקחים את זה מהכבד שלהם? מאיפה לוקחים את השמן? ד"ר נתיב דודאי: לא, לוקחים את כל הדג, וטוחנים אותו. סיגל פרישמן: וממציים אותו. ממציים ממנו את השומן. עפרה נחמד: אז רגע, יש פה עוד שאלות של מאזינים. איפה



# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
www.ifat.com

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
www.ifat.com

אפשר להשיג את המרווה ובאיזה סוג מדובר? נא לתת את השמות. אז אמרנו שאנחנו לא נותנים את השמות, אז תיתן סימנים.

ד"ר נתיב דודאי: אני אגיד לכם מה קורה בלי לתת שמות. קודם כל, החברה מסחרה את הנושא ע"י שהיא מייצרת תוסף מזון שנמכר לחברות תעשייתיות, ואפשר לקנות היום מוצרי חלב או חטיפים או...

עפרה נחמד: אבל אם רוצים לקחת את המיצוי? המיצוי של אומגה ?3

ד"ר נתיב דודאי: אם אתה מייצר איזה מזון או שמה יש, אם לא, אז יש חברת בת שמייצרת, שקונה את השמן ומייצרת ממנו קפסולות.

עפרה נחמד: כמו שמן דגים?

ד"ר נתיב דודאי: והקפסולות האלה, החברה בחרה לשווק אותן בשיווק רשתי.

עפרה נחמד: אה, אוקיי, בסדר, אז זה מה?

ד"ר נתיב דודאי: אני חושב שכל אחד פה זה פשוט יגיע לו יום אחד.

עפרה נחמד: מישהו יתקשר אליו ויגיד לו: אני מדבר איתך על אומגה שלוש הצמחי.

ד"ר נתיב דודאי: ובקלות אם אתה לוחץ באינטרנט, אתה כותב

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

"מרווה" ואומגה 3 מיד יקפוץ לך כל המידע שאתה צריך בשביל להשיג את זה.

עפרה נחמד: אני לא הבנתי פה את השאלה, אבל אולי אתם מבינים: אם אומגה 3 מתחמצן, מה קורה כאשר פותחים את הקופסא?

ד"ר נתיב דודאי: אה, אז כן, נכון. אם אתה לוקח פשתן ואתה פותח את הקופסא ואתה לא צורך את זה מיד או לא שומר את זה במקרר, אז הוא מתחמצן ואז... עפרה נחמד: חבל על הזמן. סתם.

ד"ר נתיב דודאי: אין לזה ערך. דרך אגב, פשתן, אני רק רוצה להסביר למאזינים מה זה פשתן. כל אחד מכיר את הפשתן מהצבע. פשתן היה במשך שנים, כשעוד לא ידעו את התועלת של אומגה שלוש...

עפרה נחמד: הוא שימש לצבע.

ד"ר נתיב דודאי: הוא שימש, הוא עד היום משמש לבסיס לצבע. הריח המיוחד שיש לבסיס של הצבע זה בעצם הטעם הלא טוב של הפשתן, שבגללו לא כל כך אוהבים להשתמש בו.

עפרה נחמד: נקודה. עכשיו שמונה וחצי בדיוק וליאורה גושן באולפן החדשות, היא מביאה את העדכון, אחרי זה יהיה פרסומת, אחרי זה עוד נמשיך קצת לדבר על האומגה 3 ועל היתרונות שלו.

(עדכון חדשות)

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

עפרה נחמד: אנחנו עדיין עוסקים באומגה 3, שיש הרבה מאוד שאלות של מאזינים. זה נושא שמאוד מעניין את האנשים. אז נמשיך עם השאלות באמת. האם אפשר לקחת אומגה 3 עם אספירין? סיגל פרישמן, דיאטנית הראשית של בי"ח בלינסון. סיגל פרישמן: אז באופן עקרוני המדלל דם היחיד שאי אפשר לקחת איתו אומגה 3 זה קומדין. זה לא שאי אפשר, צריך להתייעץ עם רופא. לגבי זה צריך להיות...

עפרה נחמד: הרופאים יודעים להגיד?

סיגל פרישמן: הרופאים יודעים להגיד, כן. אם מי שלוקח קומדין ה-INR שלו מאוזן, אז בדרך כלל הם מאשרים את זה. עם אספירין אין כל בעיה. עם אספירין זה בסדר, אפשר לקחת אומגה 3.

עפרה נחמד: יפה. האם אומגה 3 יכול לגרום לאי-ספיגה של תרופות מסוימות?

סיגל פרישמן: לא, אין שום קשר, אבל תמיד אנחנו אומרים לקחת את התוספים לא ממש ביחד, למרות שאני מכירה אנשים שלוקחים את הסטטינים, את אותם תרופות להורדת כולסטרול, ואת האספירין ואת ה-אומגה 3, כי זה בשעה אחת בערב לוקחים את הכל. כן, בבקשה.

עפרה נחמד: אתה הצבעת? רצית? אה, זה אתה? אתה מאלה?

סיגל פרישמן: כן, זוכרים ביחד לקחת.

2805307

עמוד 14 מתוך 21

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

עפרה נחמד: רגע, יש פה עוד שאלות: האם יש סכנה למינון יתר ומה המשמעות לתאריך תוקף? סיגל פרישמן: קודם כל, מינון יתר, אנחנו, אני כדיאטנית מדברת עכשיו. בוודאי שאנחנו מאוד לא בעד. מדברים לקחת על גרם עד שני גרם ליום מקסימום של EPA ו DHA, אני לא יודעת לגבי המקור הצמחי. שני גרם זה כמות גדולה. זאת אומרת, למי שאין לו גורמי סיכון מספיק לקחת גרם ליום, לא יותר מזה. למי שיש גורמי סיכון אז הם נותנים, הרופאים אפילו ממליצים שניים עד שלושה, במיוחד למי שיש רמות טריגליצרידים גבוהות מגיע אפילו לשלושה גרם ליום. אנחנו לא בעד אנשים שהם בריאים לקחת יותר מגרם ליום.

עפרה נחמד: זה גם נורא יקר.

סיגל פרישמן: וזה גם נורא יקר.

עפרה נחמד: לא צריך להגזים.

סיגל פרישמן: נכון.

עפרה נחמד: ועכשיו, מה המשמעות לתאריך תוקף? אני מבינה שבצמחי, במרווה, איך נקרא לזה? באומגה 3 מ... ד"ר נתיב דודאי: אומגה 3 ממרווה מרושתת.

עפרה נחמד: מהמרווה המרושתת, יש משמעות לתאריך תוקף? ד"ר נתיב דודאי: יש משמעות, אבל יאמר לזכותה שהיא הרבה יותר יציבה מכל מקור אחר של אומגה 3.

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
www.ifat.com

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
www.ifat.com

עפרה נחמד: כי מה?

סיגל פרישמן: כי הצמח עצמו מכיל, וזה נכנס לשמן שממצים, כל מיני אנטי-אוקסידנטים ויטמין E, ארבעה סוגים של ויטמין E, וגם חומר שנקרא סקלרול ... ששומר על השמן הזה. שבשמן דגים, אמרה לי סיגל עכשיו, שבדרך כלל מוסיפים את מבחוץ. פה אנחנו מקבלים את זה בילט-אין בתוך הצמח.

עפרה נחמד: אבל לא אמרנו על היתרון של הצמחי לאלה שהם צמחוניים. יש כאלה שלא יכולים לקחת את האומגה 3 משמן

דגים כי הם צמחוניים פשוט, נכון?

סיגל פרישמן: נכון.

עפרה נחמד: את מכירה כאלה?

סיגל פרישמן: בוודאי. וגם שדואגים לדגה.

עפרה נחמד: האם צריך לעשות הפסקה בלקיחת אומגה 3 לאחר שנה כדי לנקות את הגוף?

סיגל פרישמן: לא, אין לזה שום משמעות. אפשר לקחת את זה.

שוב, אני אמרתי את זה בהתחלה, אפשר גם לאכול שתי מנות דג ליום ולא לקחת רק תוספים.

עפרה נחמד: שתי מנות דג ליום? לשבוע.

סיגל פרישמן: סליחה, לשבוע. לשבוע, טעות שלי, טוב שתיקנת.

עפרה נחמד: לא, נבהלתי גם. לקום בבוקר לאכול דג.

סיגל פרישמן: לא לא, ולא לקחת תוספים בכמות גדולה. א" כי

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
www.ifat.com

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
www.ifat.com

אמרת קודם, זה יקר. ו-ב" כי גם ממקור תזונתי אפשר בהחלט לקבל את היתרונות. אם היתרונות הנוספים בדג יש עוד כל מיני דברים שהם טובים כמו חלבונים, כמו ויטמינים למיניהם. ד"ר נתיב דודאי: אני יכול גם לשאול שאלה? סיגל פרישמן: בוודאי. ד"ר נתיב דודאי: יש הבדל אם אני לוקח את זה פעמיים בשבוע או שאני לוקח את זה כמנה יומית? אין יתרון לקחת את זה כמנה יומית? סיגל פרישמן: מה, לקחת שתי מנות דג ביום? ד"ר נתיב דודאי: לא, את ממליצה שתי מנות דג, שאנחנו מדברים על תוסף, על קפסולה, אנחנו לוקחים את זה יומית. האם יש הבדל לקחת את זה יומית, יתרון על לקחת את זה פעמיים בשבוע? סיגל פרישמן: המשמעות בעצם של הפעמיים בשבוע זה להגיע לרמה של גרם EPA ו-DHA ליום. אוקיי? אז אם אנחנו מדברים בשבוע שבעה גרם, אז בשתי מנות דג בשבוע אתה מקבל את השבעה גרם השבועיים שלך. אין לך משמעות אם זה מחולק לשבעה ימים. עפרה נחמד: אז אמרנו סלמון ומה עוד? סיגל פרישמן: סלמון, הרינג, טונה. טונה, היום יש דווקא גם טונה אדומה שנמכרת במרכולים שאפשר להכין, ואפילו הטונה בקופסאות

# מידע רדיו וטלוויזיה

**IFAT House**

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

**בית יפעת**

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

שימורים, למרות שכמה פעמים נכתב שלא בטוח כמה אומגה שלוש נשאר שם...

ד"ר נתיב דודאי: איך אני יודע כמה אומגה 3 יש בדג? הרי לא כתוב עליו, אין לי שום מושג מה שאני קונה. אולי הוא לא גדל במים עמוקים? אולי... איך אני יודע?

סיגל פרישמן: שוב, אני ממליצה את אותן המלצות שאיגוד הקרדיולוגים ממליץ, שארגון הבריאות העולמי ממליץ ושארגון שהבריאות הישראלי ממליץ. זאת אומרת, הסביר הוא שבדגים האלה יש מספיק אומגה 3 בדרך כלל. דרך אגב, אם אנחנו כבר מדברים על זה, אז גם בדגה של הבריכות בארץ, ניתן היום בבריכות פלנקטון שהדגים ייצרו יותר אומגה 3. אתה מכיר את הנושא?

ד"ר נתיב דודאי: אנחנו עשינו ניסוי. הניסוי בעצם בדק לתת להם אומגה שלוש שלנו לראות, אין בכלל, יש להם כמות מזערית מזערית של אומגה שלוש.

סיגל פרישמן: של אומגה 3. אוקיי.

ד"ר נתיב דודאי: כשנותנים את שלנו אז הם מעלים יותר אומגה 3 וצוברים אותו.

עפרה נחמד: שלנו הכי טוב.

ד"ר נתיב דודאי: לא, אבל אין, למושטים, לאמנון, סליחה, אין בכלל.

# מידע רדיו וטלוויזיה

**IFAT House**

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

**בית יפעת**

דרך מנחם בגין 98-96, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

סיגל פרישמן: אין בכלל. למרות שארגון מגדלי הדגים מפרסם, אבל זה באמת...

עפרה נחמד: שהם הכניסו לקרפיונים. טוב, מאזין שלוקח תרופה ליתר לחץ דם שואל אם אומגה 3 הוא תחליף לכדור הזה.

סיגל פרישמן: לא, למרות שישנם מחקרים שמעידים על הורדת לחץ דם, אבל לא מפסיקים טיפול תרופתי להורדת לחץ דם ללא אישור של רופא, ובוודאי לא בזכות אומגה 3. יתחיל לקחת אומגה 3, יראה שהערכים עוד יותר נמוכים, הרופא ישקול אם להחליף טיפול, אם להוריד מינון. לא עושים דברים כאלה על דעת עצמנו, זה לא מחליף טיפול רפואי.

עפרה נחמד: ובטח לא אומרים את זה ברדיו.

סיגל פרישמן: ובוודאי לא אומרים את זה ברדיו.

עפרה נחמד: לא לוקחים אחריות על זה.

סיגל פרישמן: לגמרי לא.

עפרה נחמד: אז אנחנו נחזור אולי באמת לעניין של אורח חיים. כי באמת את אמרת דבר מאוד מאוד חשוב בתחילת התוכנית: זה לא שאני אקח את הכדור ובהה ישתנו חיי לטובה, והזיכרון שלי ישתפר והביצועים שלי האחרים ישתפרו והמערכת החיסונית שלי תשתפר. מה?

סיגל פרישמן: אז זהו, בעצם אם היינו עוקבים אחרי כל המלצות התזונה הנכונה והפעילות הגופנית, אז למשל מדברים על אומגה 3



# מידע רדיו וטלוויזיה

**IFAT House**

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

**בית יפעת**

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

ומצב רוח טוב. אחרי שאנחנו מסיימים הליכה, גם יש מצב רוח מאוד טוב על ידי זה שהאנדורפינים עולים, וכולם מכירים את הדקלום הזה. אבל באמת כולם מצפים לשמוע את קפסולת הפלא, שאני אקח את הקפסולה ואני אמשיך לחיות את אורח החיים היושבני והנוח ואמשיך לאכול את כל התענוגות שיש, ובאמת כמות הפיתויים במרכולים, מסעדות וכן הלאה היא מאוד גדולה, והכל יהיה בסדר. אמרתי את זה קודם: אנחנו צריכים להקטין את האומגה 6 ולהגדיל את האומגה 3. זה לא רק להגדיל את האומגה 3. אז אם אנחנו לא מקטינים את כמות השומנים של האומגה 6, אם אנחנו לא מקטינים את כמות השומן הרווי, שזה אותו שומן שבא מהחיי, שזה בכלל משפחה אחרת, שלא דיברנו עליה היום. אם אנחנו לא מקטינים את כמות הסוכרים שאנחנו אוכלים, שהם הם אלה שמעלים את הטריגליצרידים. אז נכון, אומגה 3 עוזר להוריד טריגליצרידים, אבל קודם תורידו את הסוכרים, שזה סוג של שומנים בדם. בקיצור, לסיכום העניין, פעילות גופנית, זאת אומרת פחות לשבת על הכסא, לאכול פחות שומן, גם מהחיי, זאת אומרת מוצרים מהחיי לאכול יותר רזים, לאכול פחות שומנים גם מהצומח, להגדיל את כמות הדגים או לקחת כל יום כמוסת אומגה 3 מהצומח ומהחיי או לא חשוב, הכל ביחד אני מאמינה שכן ישפר בכלל את הבריאות ואת תוחלת החיים בסופו של דבר.

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

עפרה נחמד: אז, מילים יפות לסיכום. לסיום, סיגל פרישמן. ויש לך חצי מילה להגיד, ד"ר נתיב דודאי. חצי מילה. השארתי לך. ד"ר נתיב דודאי: אני חושב שסיגל אמרה את הכל. בסך הכל, כן, עדיף לדעתי לקבל את התוספים שאנחנו צריכים מהאוכל שאנחנו אוכלים. זאת אומרת, אם נמצא איך לדאוג, איך ליצור מזון שיכיל כבר את החומרים האלה, לא נצטרך את התוספים האלה. אבל בינתיים, עד שיהיה לנו, אנחנו יכולים לקחת את התוספים של קפסולות.

עפרה נחמד: וגם שזה פיתוח ישראלי ואנחנו גאים בזה. ד"ר נתיב דודאי: תודה רבה. עפרה נחמד: תודה רבה לך שבאת, ד"ר נתיב דודאי. תודה רבה לך סיגל פרישמן. סיגל פרישמן: תודה לך.