

# שמן כבד של דג הקוד סופרפוד מספר 1 שלנו



## THE WESTON A. PRICE FOUNDATION®

for **Wise Traditions**

IN FOOD, FARMING AND THE HEALING ARTS

*Education • Research • Activism*

PMB Box 106-380  
4200 Wisconsin Avenue, NW  
Washington, DC 20016  
(202) 363-4394  
info@westonaprice.org  
www.westonaprice.org

Copyright © 2010 The Weston A. Price Foundation  
All Rights Reserved

## מיתוסים ואמיתות אודות שמן כבד של דג הקוד

מיתוס: שמן כבד של דג הקוד הוא מקור טוב לוויטמין D. האמת: לא בהכרח! שמן כבד של דג הקוד העובר זיקוק מולקולרי מאבד את מרבית וויטמין ה-D הטבעי שלו. ישנן חברות שמוסיפות ויטמין D3 לשמן כבד של דג הקוד, אך רבות מהן אינן עושות זאת.

מיתוס: שמן כבד של דג הקוד מכיל כמויות מסוכנות של ויטמין A.

האמת: ויטמינים A ו-D עובדים יחד בגוף. צריכת כמויות גדולות של ויטמין A עלולה לגרום לתסמינים של מחסור בוויטמין D בעיקר כאשר התזונה חסרה בוויטמין D. למרבה הצער, מותגים רבים של שמן כבד של דג הקוד מכילים מעט מאוד ויטמין D; מחקרים מאירופה מצביעים על כך שצריכה ממושכת של ויטמין A ממותגים אלה עלולה לגרום לאוסטאופורוזיס ובעיות אחרות המעידות על מחסור בוויטמין D. אבל אם שמן כבד של דג הקוד מכיל כמות מספקת של ויטמין D, וויטמין ה-A שהוא מכיל בטוח ובריא. חפשו מותגים עם לפחות יחידה אחת של ויטמין D לעשר יחידות של ויטמין A.

מיתוס: בשמן כבד של דג הקוד הטוב ביותר יש יותר יחידות ויטמין A.

האמת: שמן כבד של דג הקוד טבעי מכיל פי עשרה ויטמין A מאשר ויטמין מאשר ויטמין D. ישנם יצרנים המסירים את מרבית וויטמין ה-A ומוסיפים ויטמין D3 מיוצר, מתוך הנחה שגויה כי ויטמין ה-A שבשמן כבד של דג הקוד הינו רעיל. אך ויטמין D עם כמויות קטנות של ויטמין A עלול לגרום לבעיות בריאות המעידות על מחסור בוויטמין A.

מיתוס: שמן כבד של דג הקוד מכיל כספית, דיאוקסינים ורעלים אחרים.

האמת: כל טכניקות העיבוד המודרניות מסירות מתכות כבדות, דיאוקסינים ורעלים אחרים, ושמן כבד של דג הקוד נבדק באופן שגרתי על מידת הצחות שבו.

מיתוס: עדיף לשתות שמן דגים מאשר שמן כבד של דג הקוד. האמת: מרבית שמני הדגים מגיעים מחוות דגים ומעובדים באמצעות כימיקלים קאוסטיים, ממסים וממפרטורות גבוהות. במקרים יוצאי דופן הם מכילים כמויות נמוכות מאוד של ויטמינים A ו-D, וחומצות שומן האומגה 3 השבריריות EPA ו-DHA עלולות להינזק מהעיבוד.

מיתוס: טעמו של שמן הכבד של דג הקוד נוראי.

האמת: גרסאות מודרניות של שמן הכבד של דג הקוד הן בעלות טעם דגים מוחלש וכיום שמן כבד של דג הקוד זמין בטעמים רבים כמו גם בכמוסות.

## ייצור שמן כבד של דג הקוד

התעשייה המודרנית ביותר לעיבוד שמן כבד של דג הקוד מתרחשת באיסלנד ונורבגיה וכוללת את הצעדים הבאים:

- זיקוק אלקאלי, המסלק חומצות שומן חופשיות ומספר מתכות.
- הלבנה, המסירה חומרי צבע, מתכות ודיאוקסינים. זהו סוג כלציה המשתמש בחימר או בספיגי אדמה טבעיים אחרים.
- חורפות, המסלק את הסטרינים (ייצוב שומנים רוויים).
- דאודוריזציה, המסלקת חומרי הדברה PCBs מתכות כבדות וכו'. תהליך זה מתבצע על ידי זיקוק מולקולרי, השומר על חום השמנים תחת ואקום, עד 250 מעלות צלזיוס עד למשך שש שעות. התהליך פוגע בחומצות השומן הבלתי-רוויות בשמן כבד של דג הקוד ומוציא את מרבית ויטמין D וכמות ניכרת של ויטמין A.

תוספת ויטמינים (בדרך כלל סינתטיים) כדי לעמוד בסטנדרטים או בדרישות הקמעונאים. לאחרונה יצרן אמריקאי מסוים חזר לטכניקות עיבוד מיושנות, הכוללות תסיסה ושיטת סינון קניינית, והכל בטמפרטורות נמוכות. המוצר המתקבל שומר על הוויטמינים הטבעיים ברמה כפולה מהרמות של רוב המותגים המעובדים בתעשייה של שמן כבד של דג הקוד, ויחס מצוין של ויטמינים A ל D. שמן כבד של דג הקוד מותסס עתיר וויטמין זמין דרך מספר מפיצים. למידע נוסף על מקורות לשמן הכבד, בקר באתר [www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)

## כיצד יש לשתות שמן כבד של דג הקוד?

לא חובה לשתות שמן דגים בכף! השמנוניות בתוספת הטעם הדגי הרתיעו אנשים רבים משתיית שמן כבד של דג הקוד.

הדרך הטובה ביותר לשתות שמן כבד של דג הקוד היא לערבב אותו עם כמות קטנה של מים חמים או מיץ טרי. מערבבים ובולעים במהירות.

ילדים נהנים לשתות את "וויסקי הבוקרים" הזה בכוס "שוט", בלגימה אחת. כדי למנוע טעם לוואי, יש לשתות מיד לפני הארוחה.

עבור התינוקות יש להשתמש בטפטפת. אתם יכולים גם לשתות שמן כבד של דג הקוד שארוז בכמוסות, אם כי הן יקרות יותר משתיית השמן הנוזלי.

### למידע נוסף

ומותגים מומלצים בקרו ב

[westonaprice.org/basicnutrition/cod-liver-oil-menu.html](http://westonaprice.org/basicnutrition/cod-liver-oil-menu.html)

## רקע היסטורי קצר על שמן כבד של דג הקוד

תרבויות שונות החל מהים הדרומי, האסקימואים, הסקנדינבים והרומאים הקדומים החשיבו את שמני הדגים בזכות הערך התזונתי שלהם. היפוקרטס תיעד לראשונה את השימוש הרפואי בשמני דגים, והטבעוני מהמאה הראשונה, Pliny the Elder (פליניוס הזקן), תיעד את השימוש בשמן כבד דולפין כתרופה להתפרצויות עור כרוניות. בשנת 1848 הבחין הרופא הבריטי John Hughes Bennett (ג'ון יוז בנט) ששמן כבד של דג הקוד שימש מאז ומעולם על ידי אוכלוסיות הדייג הצפונית בשל תכונותיו הרפואיות והחיוזוק הכלליות. במשך מאות שנים לפני שהפיקו את השמן עצמו, השתמשו הבריטים בשאריות השחורות של שמן הדגים לרפוי. בשנת 1766 החלה מרפאת מנצ'סטר להנפיק מרשמים לבליעה של שמן כבד של דג הקוד עבור שיגרון לאחר שמטופלת ריפאה את עצמה מהמחלה בשתי הזדמנויות על ידי נטילת הטיפול המקומי שלה. המרפאה לאחר מכן השתמשה ב-60-50 ליטרים של שמן כבד של דג הקוד בשנה, ואחרי השוואת השימוש בו לזה של פלצבו במספר חולים בודדים, הרופא Percival (פרסיבל) הוסיף אותו לפרמקופיאה הבריטית בשנת 1771.

רופאים השתמשו בשמן כבד של דג הקוד לטיפול במחלות המיוחסות למחסור בוויטמין D לפחות עד שנת 1799, ובשנות העשרים של המאה ה-19 השימוש בשמן כבד של דג הקוד למטרה זו נעשה נפוץ בגרמניה, הולנד וארצות השפלה. במהלך אותה מאה, השימוש בו התרחב וכלל גם טיפול במחלות עיניים ושחפת. מחקרים בין 1920 ל-1940 הורחב השימוש בשמן כבד של דג הקוד למניעה או טיפול של חצבת, היעדרות תעשייתית וקדחת לידה, זיהום קטלני המופיע אצל נשים ממש לאחר הלידה. הופעתם של אנטיביוטיקה סולפה ובהמשך פניצילין ביטלו את ההתעניינות הרפואית בשמן כבד של דג הקוד כנוגד זיהום, אולם מספר ניסויים שנערכו לפני 1940 סיפקו עדות מוצקה ליעילותו. בניסויים קליניים, שמן כבד של דג הקוד הפחית את התמותה בעקבות מחלת החצבת ביותר ממחצית והקטין את היעדרות התעשייתית בשני שלישי.

כיום הממסד הרפואי מקמט את מצחו על שמן כבד של דג הקוד, אך צרכנים רבים בעלי מודעות גבוהה לבריאות מגלים מחדש את תכונותיו בונות הבריאות.

## כמה שמן כבד של דג הקוד יש לצרוך?

מינון תחזוקה: מינון שנותן כ-10,000 IU (יחידות בינלאומיות) ויטמין A ולפחות 1,000 IU ויטמין D ליום, המסופק על ידי כ-2 כפיות שמן כבד של דג הקוד רגיל או כפית שמן כבד של דג הקוד מותסס בעל מינון ויטמין גבוה, לתקופות של מצבי לחץ ועבור הקשישים.

נשים הרות ומיניקות: מנה הנותנת כ-20,000 IU ויטמין A, ולפחות 2,000 IU ויטמין D ליום.

תינוקות וילדים: מנה הנותנת כ-5,000 IU ויטמין A ולפחות 500 ויטמין D ליום.

מחלות קשות והחלמה מניתוחים: עד 90,000 IU ויטמין A ולפחות 9,000 IU ויטמין D משמן כבד של דג הקוד שיש לשתות במשך מספר שבועות לתמיכה ברפוי, בהקשר של תזונה צפופה בחומרים מזינים המספקת כמויות נדיבות של ויטמין K2, שומן רווי, סידן ומגנזיום.

הערה: המלצות אלה מייצגות מינונים מקסימליים של ויטמין A ויש להפחיתם אם את נוטלת פרנטל מולטי ויטמין.

## סינרגיית שמן כבד של דג הקוד

הוויטמינים בשמן כבד של דג הקוד פועלים באופן סינרגטי, כלומר בשילוב עם חומרים מזינים אחרים; למעשה, נטילת שמן כבד של דג הקוד בהקשר של תזונה שחסרה חומרים מזינים אלה תפגע ביעילותו ואף עלולה לגרום לחוסרים חמורים של חומרים מזינים שכבר חסרים. באופן דומה, נטילת שמן כבד של דג הקוד בתזונה עשירה במזון מעובד המכילה ויטמינים סינתטיים עלולה לגרום למנת יתר של ויטמין A וחומרים מזינים אחרים.

שמן חמאה עתיר ויטמין: ד"ר Weston Price (ווסטון פרייס) נתן תמיד שמן כבד של דג הקוד עם שמן חמאה עתיר ויטמין, עשוי מחמאה עתירת ויטמין בתהליך צנטריפוגה בטמפרטורה נמוכה. התוצאה הייתה מוצר עשיר במיוחד שד"ר פרייס כינה Activator X שמזוהה כיום כוויטמין K2, השייך לוויטמינים מקבוצת K, ומקור ויטמין K2 הינו מן החי ויטמין K2 עובד בסניגריה עם ויטמינים A ו-D המסופקים על ידי שמן כבד של דג הקוד. ויטמינים A, D ו-K2 - יחדיו מבטיחים ספיגה יעילה של המינרלים והוויטמינים המסיסים במים בתזונתנו. כאשר הם נצרכים בכמויות נדיבות על ידי נשים הרות ומניקות, ועל ידי ילדים בשלב ההתפתחות, ויטמינים אלו המסיסים בשומן מבטיחים התפתחות חזקה וטובה של הגוף, חירות מעששת, וחסניות גבוהה למחלות.

חמאה מפרות מרעה: חמאת פרות מרעה מספקת ויטמין K2 וגם שומנים רוויים, העובדים באופן סינרגטי עם חומצת השומן אומגה 3 DHA בשמן כבד של דג הקוד, ומבטיחים תפקוד תקין של המוח ומערכת העצבים והגנה מפני דלקות.

שומן רווי: שומנים רוויים [המופקים משומן ועור בעופות], (שומן, חלב) חמאה והשמנים הטרופיים מבטיחים שימוש נכון בחומצות השומן אומגה 3 בשמן כבד של דג הקוד.

סידן: סידן ממוצרי חלב ומרק עצם עובד עם ויטמינים D, A ו-K2 - לבניית עצמות ושיניים חזקות.

מגנזיום: בהיעדר מגנזיום, ויטמין D לא יגן מפני רככת. צרכו בשמן כבד של דג הקוד עשיר בוויטמין D בהקשר של תזונה עשירה במגנזיום מירקות ירוקים, אגוזים, דגנים מלאים, קטניות ואברי בשר.

## שמן כבד של דג הקוד: מקור עיקרי לחומרים תזונתיים חיוניים

ויטמין A: הכרחי למטבוליזם של מינרלים, עצמות חזקות, חסינות, צמיחה תקינה, רבייה מוצלחת, עור בריא וראיה טובה.

ויטמין D: הכרחי לחילוף חומרים, תפקוד מערכת העצבים, ייצור האינסולין, חוסן והגנה מפני דיכאון.

ויטמין K: נמצא בשמן כבד של דג הקוד מותסס, הכרחי להתפתחות פנים תקינה, עצמות חזקות, עורקים בריאים ותפקוד מיטבי של המוח ומערכת העצבים.

ויטמין E: הכרחי לצורך רבייה תקינה והגנה מפני נזקי רדיקלים חופשיים.

DHA: תומך בתפקוד האופטימלי של הראייה והמוח, מסייע בפתרון דלקות ותומך במערכת החיסונית.

## למטרות הסברה

עלון זה מיועד למטרות הסברה בלבד ואין להתייחס אליו כייעוץ רפואי. אנא היוועץ ברופא המטפל לקביעת מינונים בעת נטילת שמן כבד של דג הקוד למטרות טיפוליות.