



המרכז לתזונה פונקציונלית
'להקדים תזונה לתרופה'

'מזונות פונקציונליים וצמחים לבריאות המוח'

יוסי שבה

מייסד ומנהל המרכז ובית הספר
לתזונה פונקציונלית

מחבר הספר 'נפלאות התזונה הפונקציונלית'

סיפורי חיים ומסורת

- ידע חבוי במסורת...
- פרשת השבוע עם אבא...
- טכניקת 'קריאת התפעלות'...
- תקופת מחסור...
- המהפכה...
- דודי המפולפל...
- יש גבול לחריף?
- יש גבול לחריף? ניסיון אישי!
- חוויג' קפה
- חוויג' מרק
- רימון



שומן טראנס...

- מחקר יפני - 10 שנות מעקב
- 1628 גברים ונשים בגילאי 60 ומעלה
- ככל שרמות שומן טראנס גבוהות יותר בסרום עולה הסיכון לדמנציה לרבות אלצהיימר

Neurology. 2019 Oct 23.



פלפלת חריפה - קפסאיצין

- מחקר בחולדות סוכרתיות
- קפסאיצין במזון מפחית את הסיכון לאלצהיימר בסוכרת סוג-2

PLoS One. 2017; 12(2): e0172477.



פלפלת חריפה - קפסאיצין

• קפסאיצין הציג פעילות דמוית נוגדת דיכאון
בחולדות

Physiol Behav. 2018 Oct 15;195:158-166.



יש גבול לחריף?

- 15 שנות מעקב בסין
- 4852 גברים ונשים (63-70)
- אכילת 50 גרם ומעלה של פלפלת חריפה ביום, מקושרת לירידה בתפקוד הקוגניטיבי ובזיכרון

Nutrients. 2019 May; 11(5): 1183.



יש גבול לחריף?

• עדויות מחקריות מצביעות על רעילות קפסאיצין לנוירונים

Nutrients. 2019 May; 11(5): 1183.



עגבנייה - ליקופן

- הפחתת יצירת רדיקלים חופשיים בתוך התא ובמיטוכונדריה של תאי העצב
- עיכוב אפופטוזיס של תאי עצב במוח
- עיכוב נזק למיטוכונדריה

Nutrients. 2017 Aug; 9(8): 883.



ג'ינג'ר

- מודל אלצהיימר בחולדות
- מתן תמצית שורש ג'ינג'ר היפך הפרעות התנהגותיות ומנע תסמינים דמויי פרקינסון

Rejuvenation Res. 2013 Apr;16(2):124-33.



קינמון – מנגנוני השפעה באלצהיימר

- עיכוב הצטברות ויצירת חלבונים ופפטידים המאפיינים אלצהיימר
- ויסות גלוקוז ואינסולין
- הפחתת סטרס חמצוני במוח
- פעילות נוגדת דלקת במוח

Pharmacol Res. 2018 Apr;130:241-258.



ציפורן

- מודל בעכברים
- שמן ציפורן, החזיר יכולות למידה וזיכרון שנפגעו

Planta Med. 2011 May;77(8):830-4.



כורכום ומרכיביו – מחקרים אפידמיולוגיים

- שכיחות נמוכה יותר (4.4 פעמים פחות) לאלצהיימר בהודו לעומת ארצות הברית בגילאי 70-79
- תפקוד קוגניטיבי טוב יותר נראה בקרב אסיאתיים בגילאי 60-93 שצרכו קארי מדי פעם (פחות מפעם בחודש) ולעיתים קרובות (יותר מפעם בחודש), לעומת אלו שלעיתים נדירות צרכו או מעולם לא

Ann Indian Acad Neurol. 2008 Jan-Mar; 11(1): 13–19



כורכום ומרכיביו – מחקרים קליניים בבני אדם

• מציגים יעילות כטיפול נוגד דיכאון וחרדה

J Am Med Dir Assoc. 2017 Jun 1;18(6):503-508



פלפל שחור

- מודל אלצהיימר בחולדות
- תמצית אלכוהולית של פלפל שחור הראתה פעילות נוגדת חרדה ונוגדת דיכאון, לרבות הגנה על הנוירונים דרך הפחתת סטרס חמצוני

Behav Brain Funct. 2015 Mar 29;11:13.



רימון

• שמן זרעי רימון ומיץ רימון הפחיתו סטרס
חמצוני במוח חולדות והחוקרים מדגישים את
הפוטנציאל של רימון בהגנה על הנוירונים
במוח

BMC Complement Altern Med. 2017 Jun 27;17(1):339.



יוסי שבח

מחבר הספר 'נפלאות התזונה הפונקציונלית'

בקרו באתר והבלוג החדש שלי

עם מידע מחדש ומפתיע...

לחצו כאן, הירשמו ותעדכנו כשיעלה לרשת!

