



נטילת כורכומין כתוסף תזונה

פרץ גן, מנהל "על עלים מרכז לצמחי מרפא"

שורש צמח הכורכום, *Curcuma longa*, מכיל רכיבים טבעיים בעלי עוצמה, אשר פעילותם לריפוי ולמניעת מחלות הולכים ומתבררים בשנים האחרונות. פעילות הכורכום, ובמיוחד הכורכומין *curcumin*, שם קיבוצי למספר רכיבים פעילים בשורש, נחקרה רבות והיא נודעת בהשפעתה המיטיבה למגוון רחב של בעיות: דלקות, סרטן, מחלות עיכול, זיהומים, דיכאון ועוד.

מגוון מוצרי הכורכומין המוצע בשוק הוא רחב, ולעיתים מבלבל. מרבית המוצרים הם תוספי תזונה, המכילים כורכומין בכמות של 100-500 מ"ג כורכומין למנה. במצבי מחלה ודלקת, ניתנות המלצות גם למנה יומית של 1-2 גרם כורכומין. מנה יומית בסדר גודל היא מנה נכבדת, אילו נקלטה ונספגה במלואה ממע' העיכול למע' הדם. אלא שבדרך כלל, כורכומין אינו נקלט היטב, תנועתו מדפנות המעי ל"אברי המטרה" מוגבלת והפרשתו מחוץ לגוף מהירה. במילים אחרות, זמינותו הביולוגית נמוכה.

מספר גורמים מגבילים את זמינות הכורכומין:

כורכומין אינו מסיס במים, ספיגתו מהמע' נמוכה, והוא חשוף לתהליכי פירוק בכבד, ושטיפה במעי. ברור כי כדי להתמודד עם מגוון בעיות אלה באופן אופטימלי, נדרש שילוב של מספר גורמים או מנגנונים.

לפני מספר שנים מצאו חוקרים כי שילוב כורכומין עם פיפרין (המרכיב האחראי לטעם החריף של פלפל שחור - *Piper nigrum*), משפר מאוד את ספיגתו, במנגנון של עיכוב תהליכי פירוק הכורכומין בכבד.

כן נמצא כי שילוב של כורכומין עם שמנים אתריים (הנמצאים בעיקר בשורש הכורכום הטרי) שיפר את קליטתו במאות אחוזים. גם שילוב עם נגזרות של תאית (צלולוז) ונוגדי חימצון משפר את הקליטה מאוד.

במחקר שנערך בפלורידה, ארה"ב, הושוו תכשירי כורכומין מכמה מקורות:

1- כורכומין רגיל, 2- כורכומין עם פיטוזום (פוספוליפיד), 3- כורכומין עם שמנים נדיפים, 4- פורמולה של כורכומין עם נשא הידרופילי, נגזרות תאית (צלולוז) ונוגדי חימצון טבעיים. הכורכומין הרגיל ניתן במנה של 1800 מ"ג, בעוד התכשירים המורכבים יותר נתנו במנה יומית של 375 מ"ג. **התכשיר מס' 4, המבוסס על שילוב כמה חומרים, כולל נוגדי חימצון טבעיים, נתן את התוצאות הטובות ביותר.**

<http://www.nutritionj.com/content/13/1/11>

תכשירי הכורכומין נבדלים זה מזה לא רק בתוספים למיצוי השורש, כי אם גם בהרכב הממס, שיטת הפורמולציה והגנה עליה. ברוב המקרים, המידע המסופק על ידי היצרן על שיטת המיצוי הוא מצומצם, והצרכן המבולבל משפע המוצרי על המדף אינו יכול לבחון באמת את נכונות הטענות ל"יעילות מירבית".

בשיטה פשוטה, כל אחד יכול לשפר את זמינות הכורכומין כתוסף תזונה, על ידי שילובו במזון היומי. חשוב לקחת את הכורכומין עם האוכל, בארוחה המכילה שמנים צמחים. הכורכומין נמס היטב במגוון של

שמנים צמחיים וגם במוצרי חלב, המכילים שומן מן החי. אבוקדו הוא מקור מצוין לחומצות שומן, אשר יכולות לסייע בספיגת הכורכומין.

אם את/ה לוקח/ת כמוסות של אומגה-3, יהיה זה רעיון מצוין לשלב אותן עם נטילת כמוסות הכורכומין, כדי לשפר את ספיגתו. גם ויטמין A, E ו-D-נקלטים בסביבה שומנית, לכן אפשר לשלב תוספים אלה עם כורכומין.

את כמוסות הכורכומין של "על עלים" ניתן לפתוח, לפזר או לערבב את האבקה על פרוסת לחם עם אבוקדו, שמן זית, או מזון שומני אחר. ניתן גם להרחיף בכוס מים, ולשתות עם הארוחה.

במעבדות רבות ברחבי העולם עובדים כעת מדענים רבים במטרה למצוא את הנשא האידאלי לתוספי כורכומין. בשנים הקרובות בודאי נשמע על חידושים נוספים. ובינתיים, יהיה זה אך נכון ללמוד ממה שנמצא עד כה. כדאי לזכור גם, כי שורש הכורכום מכיל אוקסאלאטים, ויש להזהר ממינון יתר. בדרך כלל, התמקדות בכורכומין לבדו תהיה טעות. רצוי לשלב את הכורכומין עם מקורות אחרים של רכיבים טבעיים, למטרה המבוקשת.

עוד באותו הנושא:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3918523/>
<http://naturalsociety.com/turmeric-absorption-super-benefits-black-pepper/>
<http://www.stepin2mygreenworld.com/healthyliving/greenfoods/the-best-tips-on-how-to-enhance-turmeric-absorption/>

מוצרי כורכום של "על עלים"

"על עלים" מציעה מגוון רחב של מוצרי כורכום, לבחירתך:

- כורכום טרי מגידול אורגני - בעונת האסיף (מחודש דצמבר ועד אפריל). **הכורכום הטרי מכיל גם שמנים אתרים**, שנעלמים ברובם בתהליך הייבוש והמיצוי.
- כורכום יבש גרוס – לבישול ולמיצוי בטינקטורה.
- כורכום טחון – לתיבול ולמזון.
- תמצית כורכומין 95% - **במיצוי אתיל אצטאט**. זוהי תמצית ייחודית בשוק בישראל. אתיל אצטאט הוא ממס יחסית בטוח למשתמש, בטוח לאין שיעור מממסים אחרים, המשמשים במוצרי שוק מקבילים.
- כמוסות כורכום של על עלים

הפורמולה של על עלים: כמוסות כורכום של "על עלים" מכילות 200 מ"ג תמצית כורכומין 95%, 200 מ"ג של שורש כורכום טחון, 50 מ"ג תמצית שורש קדד סיני (אסטרגלוס), ו-5 מ"ג פיפרין.