



שנת הקטניות  
של האו"ם

## מחקרים על קטניות - אתר הקטניות של ישראל

[/beans.co.il/health](http://beans.co.il/health)

קטניות הן חלק חשוב מתזונה בריאה ומאוזנת. הן מהוות מקור מצוין לחלבון, ברזל, אבץ ומינרלים נוספים. בהשוואה למקורות אחרים לחלבון ומינרלים שברובם מגיעים מהחי בתזונה מערבית, לקטניות יש יתרונות רבים. הן דלות שומן ומלח, נטולות כולסטרול ומכילות סיבים תזונתיים ובמיוחד סיבים מסיסים, שתורמים לתחושת שובע לאורך זמן ולערך גליקמי נמוך. בזכות יתרונות אלו ואחרים צריכת קטניות עשויה לסייע במניעת מחלות כמו סרטן, סוכרת ומחלות לב וכן בשמירה על משקל תקין. להלן הפניות לכמה מהמחקרים הבולטים בתחום.

### ירידה במשקל

מטא-אנליזה שפורסמה ב-2016 מצאה שדיאטה עשירה בקטניות יכולה לסייע לירידה במשקל בהשוואה לדיאטה קונבציונאלית. מעניין לציין שהתזונה העשירה בקטניות סייעה לירידה במשקל אפילו בהתערבויות שלא כללו הגבלה כללית של הקלוריות בדיאטה. השערת החוקרים היא שהדבר נובע מתחושת השובע בדיאטה עשירה בקטניות, וכן מהסיבים התזונתיים שמפחיתים את ספיגת השומן.

Kim SJ, Souza RJ De, Choo VL, et al. Effects of dietary pulse consumption on body weight: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials 1 – 3. 2016;(C):7–9.

### הורדת כולסטרול

שתי מטא-אנליזות מהשנים האחרונות ששיקלו ממצאים ממחקרים קליניים מצאו כי דיאטה עשירה בקטניות יכולה לסייע להורדת רמות כולסטרול מסוג LDL תוך מספר שבועות.

Ha V, Sievenpiper JL, de Souza RJ, et al. Effect of dietary pulse intake on established therapeutic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Can Med Assoc J. 2014;186(8):252–262.

Bazzano L a, Thompson a M, Tees MT, Nguyen CH, Winham DM. Non-soy legume consumption lowers cholesterol levels: a meta-analysis of randomized controlled trials. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2011;21(2):94–103.

### ירידה בדלקתיות

מטא-אנליזה של מחקרים קליניים מ-2015 מצאה שדיאטה עשירה בקטניות עשויה לסייע בירידה בסמן הדלקת (CRP) (C-reactive protein) הקשור במחלות לב, סוכרת, השמנת יתר והתסמונת המטאבולית.

Salehi-Abargouei A, Saraf-Bank S, Bellissimo N, Azadbakht L. Effects of non-soy legume consumption on C-reactive protein: A systematic review and meta-analysis. Nutrition. 2015;31(5):631–639.

## הורדת לחץ דם

מטא-אנליזה מצאה שקטניות יכולות לסייע בהורדת לחץ הדם הן בנבדקים שסובלים מלחץ דם גבוה והן באלו שלחץ הדם שלהם תקין.

Jayalath, V. H., R. J. de Souza, J. L et al. 2013. Effect Of Dietary Pulses On Blood Pressure: A Systematic Review And Meta-Analysis Of Controlled Feeding Trials. American Journal Of Hypertension 27 (1): 56-64.



## מניעת סוכרת

מחקרי הרופאים והאחיות שעקבו אחרי יותר מ-200 אלף אנשים בארצות הברית, מצאו כי צריכה גבוהה של קלוריות שמקורן בחלבון ובייחוד חלבון מהחי קשורה בעלייה בסיכון לסוכרת. החלפה של 5% מהקלוריות שמקורן בחלבון מהחי בחלבון מהצומח קשורה בירידה של כ-20% בסיכון לסוכרת.

Malik, Vasanti S., Yanping Li, Deirdre K. Tobias, An Pan, and Frank B. Hu. 2016. Dietary Protein Intake And Risk Of Type 2 Diabetes In US Men And Women. Am. J. Epidemiol. 183 (8): 715-728.

## מניעת סרטן המעי הגס

מטא-אנליזה של מחקרי עוקבה מצאה כי צריכה גבוהה של קטניות עשויה לספק הגנה מפני סרטן המעי הגס.

Zhu B, Sun Y, Qi L, Zhong R, Miao X. Dietary legume consumption reduces risk of colorectal cancer: evidence from a meta-analysis of cohort studies. Sci Rep. 2015;5:8797.