



מדינת ישראל
משרד החקלאות ופיתוח הכפר
שירות ההדרכה והמקצוע

הסבר לתוצאות בדיקות חסה למחקר מרכיבים תזונתיים מועילים-שלב 1 מתוך 3
 המגדל: משק סימזיס
 תאריך דיגום: 29/3/23
 איש הקשר: אלון
 תאריך אנליזה במעבדה: 30/3/23
 ממשק: הידרופוני-תמיסה זורמת
 זן: סרוונטס
 תאריך שתילה: 1/3/23

מועד	סידן	ברזל	אשלגן	מגנזיום	מנגן	נתרן#	זרחן	אבץ	נחושת
ערך חציוני סקר ארה"ב	27	0.29	234	11.6	0.136	17	22	0.17	0.045
חורף	מ"ג/100 גר' *	36.6	0.5	379	10.3	16.1	27.4	0.19	0.01
	ביחס למקובל	גבוה	גבוה	גבוה	גבוה	בינוני	גבוה	בינוני	נמוך
DV & גבר (%)	3.7	6.3	8.1	2.3	30	1.1	3.9	1.7	1.1
DV & אישה (%)	3.7	2.8	8.1	3.3	38.4	1.1	3.9	2.3	1.1

* משקל רטוב

בנתרן רצוי ערך נמוך-בגלל המלח המוסף למאכלים

& אחוז מהתצרוכת היומית המומלצת - recommended daily value לגילאים 19-30 במנה של 100 גרם

הסבר ומשמעות

הסידן נמצא בעיקר בשיניים ובעצמות והוא מעניק להם יציבות וחוזק. הוא גם משתתף בהכוונת פעילות תקינה של תנועת השרירים, מערכת העצבים, לזרימת הדם ולתהליך הורמונליים שונים. גוף האדם אינו מייצר אותו ולכן חשוב לקבל אותו מהמזון. והוא נמצא בין השאר גם בירקות ירוקים¹.

הברזל נחוץ למגוון רחב של תפקידים חיוניים ובין היתר הוא מסייע לנשיאת חמצן ברחבי הגוף, לחילוף חומרים ולתהליכי גדילה והתפתחות². ביחס לערכים מקובלים בעולם החסה שנדגמה עשירה במיוחד בברזל.

אשלגן הוא מינרל שנמצא בתאי הגוף. בין היתר הוא מעורב במנגנון הכיווץ של שריר הלב ושרירי השלד, וחיוני להעברת אותות עצביים ולשמירה על מאזן חומצה-בסיס³. מחקר רחב היקף בארה"ב מצא שצריכת מזונות עשירים באשלגן **מפחית את הסיכון** ללקות בשבץ.

ביחס לערכים מקובלים בעולם החסה שנדגמה עשירה במיוחד באשלגן. ירקות עלים הם מקור מצוין ל**מנגן** החשוב לחילוף חומרים, לספיגת סידן ולתפקוד תקין של המוח ומערכת העצבים⁴. ביחס לערכים מקובלים בעולם החסה שנדגמה עשירה במיוחד במנגן.

¹ מקור: אתר כללית https://www.clalit.co.il/he/lifestyle/nutrition/Pages/calcium_and_bone_health.aspx

² מקור: אתר כללית https://www.clalit.co.il/he/medical/pharmacy/Pages/easy_iron.aspx

³ מקור: אתר כללית

⁴ https://www.clalit.co.il/he/lifestyle/nutrition/Pages/potassium_intake_and_risk_of_stroke.aspx

[/https://www.beok.co.il/vitamin/28](https://www.beok.co.il/vitamin/28)



מדינת ישראל

משרד החקלאות ופיתוח הכפר שירות ההדרכה והמקצוע

צריכה גבוהה של ירקות עלים קשורה לשיפור הבריאות והפחתת תמותה מכלל הגורמים.
ע"פ הבדיקות שעשינו, צריכה של 2 כוסות ביום של חסה ממשק סימציס תספק:

- 3.7% מתצרוכת ה**סידן** היומית לאדם בוגר.
- 6.3% מתצרוכת ה**ברזל** היומית לאדם בוגר או 3% מהתצרוכת עבור אישה בוגרת.
- 8.1% מתצרוכת ה**אשלגן** היומית לאדם בוגר.
- 2.9% מהתצרוכת היומית המומלצת של **זרחן**.
- 30% מתצרוכת ה**מנגן** היומית לאדם בוגר או 38% מהתצרוכת היומית של אשה בוגרת.

סיכום: בדגימת חסה חורפית במשק סימציס – בני עטרות נמצאו ערכים גבוהים במיוחד של מינרלים חיוניים רבים, ביניהם סידן, ברזל, אשלגן, זרחן ומנגן וערכים נמוכים של נחושת. חשוב לציין שאלו **תוצאות ראשוניות בלבד**, ובהמשך נרצה לדגום גם בשני מועדים נוספים.

¹ מקור: אתר כללית https://www.clalit.co.il/he/lifestyle/nutrition/Pages/calcium_and_bone_health.aspx

² מקור: אתר כללית https://www.clalit.co.il/he/medical/pharmacy/Pages/easy_iron.aspx

³ מקור: אתר כללית

⁴ https://www.clalit.co.il/he/lifestyle/nutrition/Pages/potassium_intake_and_risk_of_stroke.aspx

⁴ [/https://www.beok.co.il/vitamin/28](https://www.beok.co.il/vitamin/28)