



יתרונות השקד הישראלי

ענף השקד הישראלי התרחב באופן משמעותי בשנים האחרונות, עם העלייה בדרישה העולמית לשקדים בכלל, ולשקד הישראלי בפרט. השקד הישראלי מצטיין בגודלו ובטעמו המצויין. משקלו הממוצע של שקד ישראלי גבוה ב 40% לעומת שקד מיובא במהלך העשור האחרון אנו עדים למגמה מתמשכת של מודעות צרכנית גוברת לערכו הבריאותי והתזונתי של המזון, ובעקבותיה לעליה בדרישה למזון בריאות. העלייה בצריכת שקדים היא חלק ממגמה זו, שכן השקד נתפס בעיני הצרכן כ"מזון על" וכחטיף בריא, ולא בכדי.

העלייה בביקוש לשקדים עולה על היבול המקומי. את ההפרש ממלאים ביבוא מקליפורניה, ארה"ב. השקד הקליפורני מהווה כ-80% מהיקף הצריכה העולמית ותנאי הגידול דומים לאלו השוררים בארץ.

חוקרי ומדריכי הענף משוכנעים ביתרונות השקד הישראלי על פני המיובא. על מנת להביא את יתרונות השקד לקדמת הבמה נייחד בלוג זה למחקר ולהרחבת הידע, תוך הדגשת אפשרויות זיהוי בקנייה, והבאת היתרונות לצרכנים. סימני זיהוי עיקריים:

שקד מיובא	שקד ישראלי (אום אל פחם)	
	גודל	1.4 גרם (כ-6 יח' ב-10 גרם)
צבע הקליפה	חום בהיר/צהבהב	חום
אורך	כ-28-32 מ"מ. רזה	כ-20-25 מ"מ. עבה.
סידן*	300 מ"ג ל-100 גרם	270 מ"ג ל-100 גרם
טריות	מקומי. אחסון קצר	אחסון ארוך והובלה ימית מורכבת.
טעם	מתוק וארומתי	טעם 'שטוח', מאוחסן

* סידן - סידן הוא המינרל השכיח ביותר בגוף האדם. חשיבותו בתפקידיו הרבים, בהם בניית עצמות ושיניים ושמירה עליהן

(בעיקר בגיל הילדות ובגיל ההתבגרות), קרישת דם, העברת דחפים עצביים, כיווץ שרירים, ויסות קצב הלב, שמירה על בריאות הציפורניים והעור ושחרור הורמונים ואנזימים המשפיעים כמעט על כל תפקוד בגוף האדם. כדי להיספג טוב זקוק הסידן זקוק לוויטמין D. כ-99% מהסידן בגוף מאוחסנים בעצמות ושיניים.

ל שקד ערך תזונתי ובריאותי גבוה, והוא מהווה מקור תזונתי עשיר לשומנים,

חלבונים, סיבים תזונתיים, מינרלים, ויטמינים פיטוכימיקלים. צריכת שקדים נקשרה בעבודות רבות במספר רב של יתרונות בריאותיים, ביניהם איזון פרופיל שומני הדם, איזון רמות הגלוקוז בדם, ויסות משקל הגוף וירידה בסיכון למחלות לב וכלי דם וסכרת.

בשקדים שורה של פיטוכימיקלים מקדמי בריאות, הפעילים כנוגדי חמצון וכנוגדי דלקת, ובעלי פוטנציאל למניעה ולטיפול במחלות כרוניות. אלה מונים חומצות שומן חד בלתי רוויות (MUFA) ורב בלתי רוויות (PUFA), טוקופרולים, פיטוסטרולים, פלבונואידים, פרואנתוציאנידינים, ליגננים ופיטטים. הודות לפעילותם הביולוגית ולתרומתם הבריאותית, צריכת שקדים הוכחה כבעלת השפעה מיטיבה על הלב וכלי הדם, המסייעת בשמירה על לחץ דם תקין ובהורדת רמות ה-LDL והעלאת רמות ה-HDL, תורמת לירידה במשקל, וכן בעלת אפקט הגנה בפני סרטן השד.

ענף השקד משקיע בשנים האחרונות משאבים במחקר רב שנתי. המחקרים בארץ ובעולם מעלים את יתרונות השקד על פני סוגי מזונות אחרים בכלל וסוגי אגוזים במפרט. הוכח שרכיבים תזונתיים רבים בולטים בשקדים כמו: חלבונים, סיבים תזונתיים החיוניים לתפקוד מערכת העיכול ולמניעת תהליכים סרטניים במעי, סידן החיוני לבריאות העצם, אשלגן התורם להפחתת הסיכון ליתר לחץ דם, מחלות לב וכלי דם וסוכרת, ויטמין E, B2 החיוני לחילוף חומרים,

פיטוסטרולים התורמים להפחתת רמת כולסטרול ופיטוכימיקלים התורמים להפחתת תהליכי הזדקנות.

אחד המחקרים האחרונים והמגוונים בהובלת ד"ר ציפורה טייטל, וד"ר דורון הולנד, מהמנהל המחקר החקלאי – מרכז וולקני מנסה לבדל את השקד הישראלי, עוקב אחר זני שקד שונים. המחקר עורך השוואה בין זנים מקומיים ליבוא.

במחקר נכללו גם זני השקד הישראליים החדשים מבחינת ערכם הבריאותי, וערכם המוסף בשוק המקומי והעולמי.

שלב ראשון של המחקר הסתיים ופורסם ב-2017. המשכו עומד להסתיים בתקופה הקרובה ויפורסם בהתאם.

במחקר נבחנו מס זני שקד מהם 3 עיקריים הגדלים בארץ וגידולם מסחרי, בהשוואה לזן האמריקאי העיקרי המיובא לארץ:

אום אל פחם (חסן) שפע, 54 וכוכבא 53), בהשוואה לזן שקד העיקרי המיובא (מארה"ב).

- נבחנו מספר מדדי איכות בריאותיים ותזונתיים להם חשיבות גדולה בבריאות.
1. הרכב חומצות השומן – תורמות להפחתת רמות ה- LDL בדם (הכולסטרול הרע) ומסייעות להעלאת רמות ה- HDL (הכולסטרול הטוב).
 2. הרכב ותכולת טוקופרולים – ויטמין E שהוא נוגד חמצון חשוב, המגן מפני חמצון שומנים, ותורם למניעת מחלות לב וכלי דם.
 3. פעילות נוגדת חמצון, הידרופילית וליפופילית.
 4. פוניפנולים - אלו הם נוגדי חמצון (אנטיאוקסידנטים) מסיסי מים.

תוצאות עיקריות

תוצאות בבחינת חומצות שומן נמצא כי חומצה אלואית חשובה הנמצאת בשמן זית וזו המקנה בו את היתרונות, בהגנה על כלי דם ושיפור פרופיל שומני הדם מצויה בזני השקד מזנים מקומיים ביתרון על פני היבוא.

בחומצות שומן רב בלתי רוויות כמו אומגה 3, התורמות לגמישות העורקים, נמצא כי בשקד הישראלי הערך גבוה מהזן המיובא.

החוקרים בדקו מדד איכות נוסף בהקשר חומצות השומן - יחס גבוה בין חומצה אולאית (1: 18) לחומצה לינולאית (2: 18) (יחס O/L). מדד זה מהווה אינדיקציה לחיי המדף של הגלעין והשמן וליציבות בפני חמצון במהלך האחסון, העיבוד והשינוע, ועל כן מהווה פרמטר איכות חשוב בשקד. נמצא כי בכל זני השקד המסחריים שנבחנו, המובילים על זן היבוא.

סידן – כמות הסידן בשקד גבוהה בהרבה בהשוואה לאגוזים נפוצים. מנתוני ה- FDA ב 100 גר' שקדים נמצא 269 מג' סידן (לעומת 105 בפיסטוקים ו 98 באגוזי מלך).

בבדיקות מעבדה הנערכות מדי שנה עם סיום קטיף השקדים (אוגוסט), נמצא כי בזן המוביל אום אל פחם 300 קיים בעקביות מ"ג ל-100 גר' לפחות 10% יותר סידן בהשוואה לזני שקד מיובאים.

זאת ועוד – היתרון הבולט ביותר בשקד ישראלי בהיותו טרי, טבעי וזמין שאינו מאוחסן להובלה וזמינותו קרובה לצרכן. שמירה על טריות השקד הישראלי נמצאת יעילה בשמירה על ערכי השקד, לעומת הובלתו מארה"ב ועד הפצתו למדף.

ההמלצה שלנו – שקדים שלנו. רק שקד ישראלי!

מידע נוסף ומפורט לעיון ניתן למצוא בעמודי האתר השונים ובמחקר המצורף.