חג חנוכה שמח
עם שמן זית

מחקרים מוכיחים כי שמן זית טוב לבריאות.
לכבוד חג החנוכה, הנה כמה דברים שאולי לא ידעתם עליו.

בחג החנוכה מדליקים 8 נרות לזכר נס פך השמן. את המנורה בבית המקדש נהגו להדליק רק בשמן המובחר ביותר, **שמן זית**. בתקופת מרד החשמונאים נותר בבית המקדש רק פך שמן אחד קטן, שהיה אמור להספיק להדלקת המנורה ליום אחד בלבד ובנס הספיק לשמונה ימים.

1

שמן זית **"כתית"** הוא שמן זית שיוצר **בכבישה קרה** - באמצעות לחץ מכני, בחום נמוך וללא תהליכים כימיים. שיטת ייצור זו שומרת על ערכו התזונתי של השמן, מכיוון שויטמינים המצויים בשמן, נוטים להיהרס בחימום.

2

שמן זית עשיר מאוד **בוויטמינים ובנוגדי חימצון**, בינהם **ויטמין K**, החשוב לבניית העצם **וויטמין E**, המהווה נוגד חימצון חזק.

3

שמן זית מזוכך הוא שמן שיוצר באמצעות חימום לטמפרטורה גבוהה מאוד. בשיטה זו מייצרים את מירב השמנים הצמחיים, כגון שמן קנולה ושמן חמניות. תהליך החימום פוגע בשמן, ולכן שמן זית מזוכך הוא פחות בריא ואיכותי משמן זית שיוצר בכבישה קרה.

4

טיפ: כאשר על תווית השמן כתוב רק "שמן זית", ללא אזכור של המושג "כתית", מדובר ככל הנראה בשמן זית מזוכך, גם אם זה לא נכתב במפורש.

5

אחד מהקריטריונים הנדרשים על מנת לקבוע את איכות השמן הוא **רמת החמיצות**. בשמן זית **כתית מעולה** רמת החמיצות אינה עולה על 0.8%.

6

על מנת לשמור על האיכויות של שמן הזית יש לאחסן אותו **בבקבוק זכוכית כהה** או **בקופסת פח** המיועדת לכך, חשיפה לאור או לפלסטיק פוגמת באיכות השמן.

7

מומלץ לשלב שמן זית בתזונה באופן יומיומי. הצורה המועדפת לשימוש היא שמן זית טרי לתיבול המזון, אך הוא מתאים בהחלט גם לשימוש בבישול ואפייה.

8

כדי לשמור על הבריאות ועל הסביבה, העדיפו שמן זית ישראלי מקומי. חפשו את **תו האיכות של ענף הזית** במועצת הצמחים.

שתפו וסייעו לחבריכם לשמור על הבריאות ועל הסביבה!

למידע ולרעיונות נוספים היכנסו לאתר אפשריבריא >