

בטטה.....

מרב מור-אופיר

שורשים ופקעות הם חלק מהגידולים המזינים את העולם. גידול הבטטה הוא השביעי מבחינת היקף ייצורו בעולם, העומד על 140 מיליון טון בשנה. הבטטה שייכת למשפחת החבלבליים. היא גדלה בארצות טרופיות ובאזורים חמים ומוצאה במרכז אמריקה הטרופית. בארץ היא גדלה באזורי השרון, הנגב, העמקים והערבה הדרומית. החלק הנאכל בבטטה הוא שורש מעובה, המכונה אשורש. צבע ציפת הבטטה יכול לנוע מלבן, קרם עד כתום ואף סגול. צבע קליפתה יכול לנוע מלבן, חום ועד אדמדם וסגול.

צריכת הבטטה בארצות רבות ובכלל זה ארה"ב עלתה, הודות להגברת המודעות ליתרונותיה התזונתיים. ואכן בתוך המתקנות והנימוחות הנפלאה של הבטטה מסתתר עושר גדול של רכיבים בריאותיים.

הבטטה הכתומה היא אחד הירקות העשירים ביותר ברכיבים תזונתיים והיא מכילה כ-20 ויטמינים ומינרלים. הבטטה עשירה במיוחד בבטא-קרופן המהווה מקור לויטמין A, בוויטמינים מקבוצה B, ובפרט בוויטמין B6, במינרלים אשלגן, מגנזיום וברזל ואף בנוגדי החמצון החשובים, ויטמין C וויטמין E.

פצצת בטא-קרופן וכח למניעת סרטן

מבין כל הירקות והפירות הבטטה היא המקור העשיר ביותר לפיגמנט הכתום בטא-קרופן, ממשפחת הקרוטנואידים. הקרוטנואידים תורמים להפחתת הסיכון לסרטן, כגון סרטן הפה, הלוע, הגרון והריאות. הם פועלים על-ידי הפחתת תהליכי חמצון העלולים לגרום לפגיעה במבנה הדנ"א, על-ידי עידוד תקשורת בין תאים ועוד. רבים מהקרוטנואידים, ובהם בטא-קרופן, הם חומרי מוצא לויטמין A, לכן הם עשויים לפעול בתהליכי התמיינות התאים, בתגבור מערכת החיסון ובהפעלת אנזימים המעורבים במטבוליזם של חומרים מסרטנים.

בטטה וירקות כתומים – מקור חשוב לויטמין A

ויטמין A חיוני גם לראייה תקינה, ובפרט לראיית לילה, לשלמות תאי העור, להתפתחות איברים מסוימים בעובר, ולגדילה תקינה. סקרי משרד הבריאות מצביעים על צריכת ויטמין A נמוכה מן המומלץ בקרב קבוצות אוכלוסייה מסוימות.

ירקות כתומים ובטטה בפרט, הם מקורות צמחיים העשירים במיוחד בוויטמין A, לצד ירקות עליים ירוקים, לכן חשוב להקפיד על צריכה יומיומית שלהם בכל שלבי החיים.

קצבת ויטמין A היומית המומלצת עומדת על 300-400 מק"ג לילדים עד גיל 8 ועל 600 מק"ג לילדים ומתבגרים בגילאי 9-13. מעבר לגילאים אלה עומדת הקצובה על 900 מק"ג לגברים ו-700 מק"ג לנשים - לא כולל תקופת ההריון ובמיוחד תקופת ההנקה בה קצבת ויטמין A גבוהה במיוחד ועומדת על 1300 מק"ג.

הטבלה הבאה מציגה את תכולת ויטמין A בירקות נבחרים. ניתן להתרשם מחשיבות הירקות הכתומים והירוקים כמקור לויטמין A. לדוגמה, די ב-100 גר' בטטה (פחות מבטטה בינונית) כדי לספק את מלא הקצובה היומית המומלצת של ויטמין A במרבית קבוצות הגיל.

**ירקות העשירים בבטא-קרזין
(המהווה מקור לויטמין A)**

הירק	ויטמין A (שווי רטינול) מק"ג ל-100 גר'
בטטה אפוייה בקליפתה	961
בטטה מבושלת ללא קליפה	787
גזר חי	835
דלורית מבושלת	558
עלי חרדל	525
תרד מבושל	524
חסה רומאית	436
פטרזיליה	421
שמיר	386
כוסברה	337
דלעת מבושלת	306
פלפל אדום	160

בטטה – 7 רכיבים בריאותיים התורמים לשמירה על בריאות הלב
נוסף על חשיבותה כמקור לויטמין A ולקרנוואידים מגנים, הבטטה מהווה מקור ל-7 רכיבים תזונתיים לפחות, המסייעים בשמירה על בריאות כלי-הדם והלב.
אשלגן ומגנזיום - התורמים לשמירה על רמות לחץ דם תקינות, ויטמין C וויטמין E - נוגדי חמצון חיוניים התורמים למניעת תהליך טרשת העורקים, ויטמין B6 - התורם להפחתת רמות ההומוציסטאין בדם, קרוטנואידים - התורמים להפחתת תהליכי חמצון ודלקת וסיבים תזונתיים – המסייעים בהפחתת רמות הכולסטרול בדם.

איך להגביר את צריכת הבטטה בתפריט היומי?

- אפו רצועות בטטה על קליפתה בתנור (ראו מתכון)
- הכינו פירה מבטטה או משילוב של תפ"א ובטטה
- הוסיפו פרוסות בטטה מבושלות וצרובות קלות במחבת/אפיוות לסלטי עלים
- הכינו תבשיל של ירקות מבושלים או אפויים, הכולל בטטה
- הכינו באופן קבוע מרק מירקות טריים או מרק כתום והקפידו לשלב בו בטטה

ערכים תזונתיים נבחרים ל- 100 גר' בטטה אפוייה עם קליפה וליחידה בינונית :

100 גר'	% מהקצובה המומלצת *	בטטה בינונית (כ- 115 גר')	% מהקצובה המומלצת *	
90		103		אנרגיה (קק"ל)
0.15		0.17		שומן (גר')
2		2.3		חלבון (גר')
21		24		פחמימות (גר')
3.3	13%	3.8	11%	סיבים תזונתיים (גר')
36		41		נתרן (מ"ג)
475	12%	542	10%	אשלגן (מ"ג)
0.7	10%/4%**	0.8	9%/4%**	ברזל (מ"ג)
27	8%	31	7%	מגנזיום (מ"ג)
0.1	10%	0.1	10%	ויטמין B1 (מ"ג)
0.1	10%	0.12	8%	ויטמין B2 (מ"ג)
1.5	11%	1.7	10%	ויטמין B3 (מ"ג)
0.29	22%	0.33	19%	ויטמין B6 (מ"ג)
961	137%	1096	120%	בטא קרוטן (שווי רטינול- ויטמין A) (מק"ג)
20	28%	22	25%	ויטמין C (מ"ג)
0.7	5%	0.8	5%	ויטמין E (מ"ג)
80		90		מים (גר')

* קצובה ממוצעת מומלצת למבוגר.

** לנשים בגיל הפרייה

מבוסס על נתוני ה-USDA

הכותבת היא יועצת מדעית למועצת הצמחים, דיאטנית חברת עמותת עתיד. סיוע באדיבות ציון דר.....משרד החקלאות