

מצורף חינם
גורמה

AK

16 בדצמבר 2008 / גיליון 654

אורנה בנאי

בשיחה אישית
עם תמר מרום,
תסריטאית
"אמא'לה"

נס שמן הקוקוס

גם קרם פנים מעולה,
גם מרזה וגם זול.

הלהיט ההיסטורי החדש

הראיון האחרון
עם תמר אדר ז"ל,
יוצרת "קישקשתא"

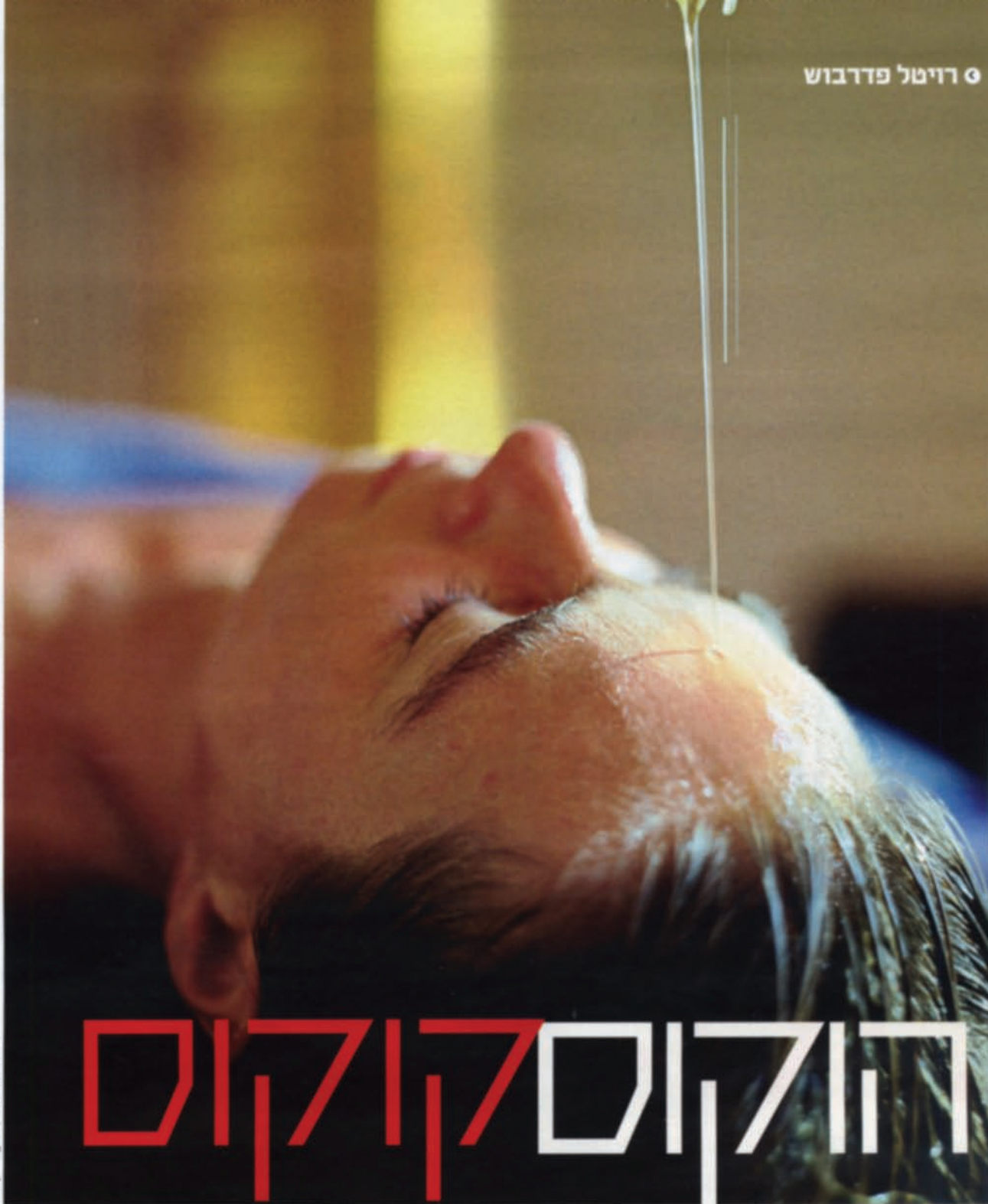
**סטלה מקרטני.
מקרוב**

**כל הידידים
שלך גייז?
אל תתפלאי
שאין לך זוגיות**

**מה יעזור
לכם להחליט
נכון, השכל
או הרגש?**

**יופי המוצרים הכי נמכרים
ברשת העולמית ספורה
אופנה כך תקשרי
מטפחת - מדריך**





הזקוקים לקוקוס

צילום: ג'ורג' סטיוארט/גטי אימג'ס

לד"ר ראול רודריגו, 49, רופא כללי ומחלוצי הרפואה הסינית בישראל, יש טקס טיפוח בלתי שגרתי. זה קורה בדרך כלל בשעות הערב: צנצנת שמן הקוקוס נשלפת מהמטבח (היא משמשת גם לבישול), והדוקטור מורח אותו על עור הפנים והצוואר. בביתו של רודריגו אין מוצרי קוסמטיקה רגילים. לדבריו, יש רק שני סודות לטיפוח עור צעיר וקורן: שמן קוקוס וכמוסות אומגה 3. "אני רואה את התוצאות על עור הפנים שלי ועל עורם של מטופלים שלי. השינוי ניכר בתוך חודש", הוא מצהיר. גם על המדף באמבטיה של פיליס גלזר, כהנת הבישול הבריאה בישראל, אין כמעט מוצרי טיפוח. מה כן יש? שמן קוקוס. "בשבילי הוא הכל", היא מספרת בהתלהבות. "הוא מזין את העור, נספג מהר, ואין לי צורך בתכשירים נוספים. גילית שהוא קרם הלחות ומסיר האיפור הכי טוב שהיה לי. אחרי שאני מופיעה בטלוויזיה ושמים לי טוגות מסקרה, אני מורחת שמן קוקוס, משאירה כמה שניות ושוטפת. גם האיפור הכי כבד ועמיד נשטף, ובדרך זה מזין את העור". לא רק רודריגו וגלזר אימצו באהבה את שמן הקוקוס. בתקופה האחרונה הוא הפך ללהיט

הוא מחליק ומזין את עור הפנים, מחיה את השיער, השפתיים וכפות הרגליים, ובאופן מפתיע, גם מסייע להרזיה מהירה. הכל על שמן הקוקוס, להיט היסטרי בארצות-הברית ואירופה, שכבר זכה להגדרה "קרם הפנים הטוב ביקום"



צילום: סאק



בספר אמריקאי אחר, "דיאטת הקוקוס", טוענת שרי קאלבום, תזונאית מוסמכת, ששמן הקוקוס הוא המרכיב הסודי שמסייע להפחתה במשקל בזמן שאוכלים את המזון שאוהבים. כמובן זה לא אומר שאפשר לזלול חופשי ושמן הקוקוס ישרוף הכל. אבל לטענת קאלבום, שמן הקוקוס הוא הסוד של האיטלנדים הרזים. הוא עשיר במרכיבים שמאיצים את חילוף החומרים, ותוספת שלו הופכת כל דיאטה לייעילה יותר.

הבעיה עם כל ההמלצות האלה היא שאין להן עדויות מדעיות חותכות. אם תשאלו את הדיאטנית שלכם או את רופא המשפחה על נפלאות שמן הקוקוס, הם בטח יגחכו. בעיקר כי עד לא מזמן הוא נחשב לשמן הגרוע מכולם: הוא רווי, דומה בהרכבו התזונתי לשומן מבשר, ולכן מגביר סיכון למחלות לב; והוא לא מומלץ באופן כללי. אז נכון שד"ר אינג טוענת בספרה שההמלצה להימנע משמן קוקוס היא טעות, כי הוא שונה במבנהו הכימי משומן רווי שמצוי בשומן בשר - אבל עדיין, שמן הקוקוס רחוק מלהיות קונצנזוס.

אבל נראה ששמן הקוקוס לא זקוק להוכחות מדעיות כדי להצליח, והפופולריות שלו מתבטאת בתערוכות מזון מובילות בארצות הברית, בהן אפשר למצוא עוד ועוד מוצרים שעשויים משמן קוקוס, כמו מיוזו, חמאה, קרקרים ועוד. כל זה קורה בזכות הכוח העצום שצבר האינטרנט. בתקופה בה אפשר לקרוא ממרכז מנהטן (או תל-אביב) את האתר הלא מסחרי שהקים פרדריק ולנסיה מהפיליפינים, <http://tinyurl.com/5kl5ck>, שכל כולו מוקדש לנפלאות שמן הקוקוס, אין צורך ביותר מכך. ולנסיה מספר באתר שלו שסוד היופי של סבתו, שנפטרה בגיל 91 עם עור חלק ושיער מבריק ושופע, היה שימוש יומיומי בשמן הקוקוס.

גם בבילוג IDEAL BITE, שעוסק בחיים אקולוגיים <http://tinyurl.com/66ne7r>, סיפרה ארת המגיבות: "התגוררתי 30 שנים באיטליה, ליד טהיטי. שם ראיתי פוליגונים מבוגרים שכל חייהם נחשפו המון לשמש, אבל עור הפנים שלהם היה נטול קמטים. הם משתמשים רק בשמן קוקוס. מכיוון שווה שמן שלא מתחמצן, אני מכינה בו פופקורן בנוסח אסייתי". כצפוי, באתרים שעוסקים ברפואה טבעית מהללים במיוחד את שמן הקוקוס. באתר האמריקאי הידוע ביותר לרפואה טבעית, www.naturalnews.com, תמצאו את המשפט הבא, חד וחלק: "שמן קוקוס הוא קרם הפנים הטוב ביותר ביקום".

נפילתי מהכיסא

ד"ר רודריגו נחשף לנפלאות שמן הקוקוס במקרה. "קיבלתי במתנה שני ספרים אמריקאיים על שמן קוקוס, ונפילתי מהכיסא. מאז לימודי הרפואה שלי ידעתי ששמן קוקוס מכיל שומן רווי שמויק. פתאום הבנתי את הטעות. יש שומן רווי ויש שומן רווי. היתרון של שמן הקוקוס הוא שהוא עמיד מאוד ולא מתחמצן בביישול וטיגון, גם בטמפרטורות גבוהות. לכן הוא מאוד מומלץ לביישול, כתבני שאוהבים את הטעם. יש אנשים שמרחים אותו על הלחם ונהנים".

מה בעצם מיוחד כל כך בשמן הזה? "היתרון התזונתי של שמן הקוקוס הוא שהוא מורכב משלוש חומצות -

**פיליס גלוד (בתמונה):
"בשבילי שמן קוקוס
הוא הכל, ואין לי צורך
בתכשירים נוספים. גיליתי
שהוא קרם הלחות ומסיר
האיפור הכי טוב שהיה לי.
אני חושבת שקשה לנו לקבל
את העובדה שהעלות של
50 מ"ל שמן קוקוס מגיעה
לעשרה שקלים בלבד"**

→ בארצות הברית ואירופה. בשנים האחרונות יצאו לאור בארצות הברית כ-20 ספרים שמוקדשים אך ורק לנפלאות שמן הקוקוס בתחום הקוסמטיקה והבריאות. מתברר ששמן הקוקוס מושלם פשוט לכל: לטיפוח הפנים, השיער והגוף, וכמובן לתזונה בריאה. כשצנצנת גדולה של שמן (473 מ"ל) עולה כ-70 שקל, מתברר שהוא גם מושלם לחשבון הבנק - בעיקר בימים בהם רכישת קרמים יקרים נראית לפתע כמותרות.

אבל מה שהופך את שמן הקוקוס לכזה

לחיי הוא הטענה המפתיעה והמסקנת מכולן - שמן הקוקוס מרווה, כי הוא מזרז את חילוף החומרים בגוף. תתפלאו, אבל "דיאטת שמן הקוקוס" הפכה למוטו בארצות הברית, ולא מדובר בנוסחה אחת או בתפריט מסוים, אלא בכמה ספרים ומאות אתרי אינטרנט ובלוגים של מחברים שונים שטוענים, פחות או יותר, ששלוש כפות של שמן קוקוס ביום יעזרו לכם לרזות.

כוכב הבילוגים

הספר המעניין ביותר, "תאכל שומן - תוריד שומן", נכתב על ידי ד"ר מארי אינג, מומחית לביוכימיה של המזון ומדענית מוכרת, שמשמשת כיועצת של כתב העת "תזונה מדעית". לד"ר אינג יש מוניטין בתחום, שכן היא התריעה עוד לפני 25 שנה מפני נזקי שומן הטרנס (מרגרינה), שאף אחד לא היה מודע להם (כולם חשבו או שמרגרינה בריאה יותר מחמאה). ד"ר אינג טוענת שהסיבה להשמנת היתר החולנית של האמריקאים והחברה המערבית בכלל היא צריכה של שמנים כמו תירס וסויה. בספרה היא ממליצה על צריכה קבועה של שמן קוקוס. בטענה שהוא אכן מסייע לירידה במשקל ועוזר לטיפול בבעיות כמו תת פעילות בלוטת התריס ותסמונת העייפות הכרונית. לפי ד"ר אינג, צריכה קבועה של שמן קוקוס מגבירה את האנרגיה.





ד"ר ראול רודריגו. "אני רואה את התוצאות על עורם של המטופלים שלי. השינוי ניכר בתוך חודש"

צילום: ירמיהו שואל

יומים חסרי מעצורים, שמציפים את האינטרנט בעדויות מפוברקות רק כדי לשלשל עוד כסף לכיס, לפיפה יש תשובה בשבילכם: יש בארצות הברית אינספור חברות ומותגים לשמן הקוקוס, ומכיוון שהוא אף פעם לא המליץ על אחד מהם, לא הגיוני שהוא מקבל מהם כסף. פיפה אף הצהיר שהוא מעולם לא קיבל סנט אחד מיצרני שמן הקוקוס, וכל פרנסתו היא מכתובות ספרים ועבודתו כנטרופת. אגב, פיפה ענה באותו פורום ששמן הקוקוס בעצמו לא מרוה, אלא מורו את חילוף החומרים ומגביר את האנרגיה. הוא ממליץ באחד מספריו, שנקרא "קסם שמן הקוקוס", על דיאטה שמבוססת על חלבונים בשילוב אכילה של שמן קוקוס. לדבריו, צריכה קבועה של שמן קוקוס מגבירה את התנגדות האינסולין, ובכך מסייעת לחולי סוכרת לשלוט במחלתם. לאחרים היא מרסנת את התאווה למתוק.

גם בקרב הרופאים הקונבנציונליים זוכה שמן הקוקוס למעריצים. אפשר לשמוע את קולם בספריו של פיפה וגם בספרים אחרים. על גבי הכריכה האחורית של הספר האמריקאי "שמן קוקוס מכבישה קרה" (ומאת בריאן שילאווי), כתב ד"ר מרק אנדרוס, רופא מומחה לסוכרת, שהוא הצליח לרזות רק בזכות שמן הקוקוס. "כרופא שמטפל בחולי סוכרת יעצתי לחולים שלי לאכול מוזן בריא. אבל אף אחד לא התייחס לעצות שלי ברצינות, כי אני בעצמי הייתי שמן מאוד. כששמעתי לראשונה שצריכה של שמן קוקוס יכולה לרסן את הרעב שלי, צחקתי. אבל כשהתחלתי לצרוך אותו ראיתי שהוא עוזר לי לשלוט ברעב. אני מרגיש שצריכת שמן קוקוס מעניקה לי אנרגיה, והיא עזרה לי לרדת 15 ק"ג במשקל".

קדם אחד עושה הכל

המרקם המיוחד של שמן הקוקוס הופך אותו לאידיאלי לקוסמטיקה. מהסיבה הזו הוא שימש כקרם פנים עוד לפני אלפי שנים. בחורף ובעונת המעבר, עד 24 מעלות, הוא נוקשה וקל למריחה, ובקיץ הוא הופך לגולי ויש לאחסן אותו במקרר, שם הוא מתקשה למרקם של חמאה. בספר האמריקאי "שמן קוקוס לבריאות ויופי" מציינת המחברת, סינתיה הולצאפל,



→ שומן: קפריית, קפריילית ולאורית. המבנה שלו דומה מאוד לקולסטרום - חלב האם הראשוני. שלוש החומצות האלו הן נוגדות זיהום חזקות ביותר, שפועלות נגד חיידקים, וירוסים, פטריות וספילים, לכן שמן הקוקוס מעולה לדלקות וגנאליות במריחה מקומית. הוא גם עוזר מאוד לאנשים עם בעיות עיכול, ומסייע לספיגה טובה יותר של כל הוויטמינים והמינרלים.

במטבח של ד"ר רודריגו תמצאו רק שני שמנים: זית וקוקוס. "אלה השמנים הבריאים ביותר. אני צורך כל יום שלוש כפות שמן קוקוס, וכחצי כוס שמן זית. ולא מדובר בכמות מוגזמת, ככה אני שומר על המשקל שלי".

- איך ייתכן ששמן קוקוס, שמכיל כמעט 900 קלוריות למאה גרם, מאיץ הרזיה? "שמן הקוקוס הופך בגוף לאנרגיה ומינה, שמאיצה את חילוף החומרים בגוף. הרי מחקרים מצאו שאנשים שמדלגים על ארוחות ואוכלים מעט מאוד לא יורדים במשקל, ואפילו משמינים בגלל ההאטה בחילוף החומרים. דווקא ריבוי ארוחות קטנות מביא לירידה במשקל, למרות שאוכלים קצת יותר".

- אם שמן הקוקוס כל כך טוב, למה אין עדויות מדעיות לכך?

"יש המון המון מחקרים רציניים שמצביעים על היתרונות האדירים שבשמן הקוקוס. הוא לא נמצא בקונבנצוס, כי מי שמפיץ מוצרים לרופאים הם חברות התרופות. לאף אחד אין עניין להפיק מידע על שמן הקוקוס, כי אי אפשר להוציא עליו פטנט ולהרוויח כסף. בדיוק כמו שאי אפשר להוציא פטנט על תפוח. זה מוצר טבעי ששייך לכולם. כיום אין לאף אחד עניין לדחוף אותו, והאמת עליו מופצת בדרכים אחרות".

אחד המעריצים הגדולים של שמן הקוקוס הוא ד"ר ברוס פיפה, מומחה אמריקאי לנטרופתיה, שכתב חמישה ספרים שהוקדשו רק לנפלאותיו של גזול הפלא. פיפה זכה לא מוזמן לביקורת חריפה מרופא קונבנציונלי, שנשאל באחד הפרומים אם באמת שמן הקוקוס מרוה. הרופא ענה תשובה ארוכה, עם מסר אחד: פיפה כנראה מקבל הרבה כסף מתעשיית שמן הקוקוס, אחרת אין לו סיבה לכתוב טענה מגוחכת כל כך - ששמן קוקוס מאיץ הרזיה. אם גם אתם שואלים את עצמכם אם לא מדובר בקמפיין פרסומי של



לאכול ולרזות // שני מתכונים קוקוס מוצלחים של פיליס גלזר

פלפלים וטופו עם ג'ינג'ר וקשיו

4 מנות

ניתן להוסיף כל ירק שמתבשל מהר (כמו קישוא) או ירק חלוט (כמו גזר או כרובית)

8 פלפלים בצבעים שונים (ירוק, צהוב, אדום, כתום)

1 חבילה טופו חתוך לקוביות

2 כפות שמן קוקוס

2 שיני שום פרוטות

3 ס"מ שורש ג'ינג'ר מקולף

½ כוס אגוזי קשיו

1 כוס ממי השריה של האורז

(או מים רגילים)

1 כפית קורנפלור + ½ כפית

כורכום

מלח או רוטב סויה לפי הטעם

אופן ההכנה:

- מסלקים את הזרעים והחלקים הלבנים הפנימיים של הפלפלים וחותכים לרצועות.
- מקצצים שום, ג'ינג'ר ואגוזי קשיו בסכין חדה (או במעבד מזון) ושמים בצד.
- מחממים שמן קוקוס במחבת גדולה ומוסיפים את הטופו. מקפצים עד שהטופו מזהיב מכל הצדדים. מוסיפים את רצועות הפלפל ומקפצים שלוש-ארבע דקות. מוסיפים את תערובת השום-ג'ינג'ר-קשיו וממשיכים להקפיץ עד שהפלפלים מוכנים אך עדיין פריכים (מקסימום חמש דקות).
- בכוס קטנה מערבבים את מי ההשריה עם כפית הקורנפלור והכורכום ומוסיפים למחבת מבשלים עוד דקה או שתיים עד שהרוטב מסמיך. אפשר גם להוסיף תבלין חריף כלשהו לרוטב.

אורז קוקוס מבושם

1 כוס אורז בסמטי לבן

2 כפות שמן קוקוס כתית מעולה

1½ כפות זרעי שומשום

6 מסמרי ציפורן שלמים

6 גרגרי פלפל שחור שלמים

מקל קינמון באורך 4 ס"מ

3 כפות קוקוס מיובש

1¾ כוסות מים (מי השריה של האורז)

1¼ כפיות מלח

1½ כוסות גזר מרוסק

בפומפיייה בחורי גירוד

ביוניים (בערך 2 גזרים)

2 כפות צימוקים או אוכמניות

מיובשות

אופן ההכנה:

- שמים את האורז בקערה, ממלאים במים, מערבבים, שופכים את המים וחוזרים על הפעולה עד שהמים צלולים.
- משרים בשלוש כוסות מים וקיים 20 דקות. מסנונים אך שומרים את מי ההשריה.
- מחממים את שמן הקוקוס בסיר כבד על אש בינונית ומוסיפים שומשום, ציפורן, פלפל שחור, קינמון וקוקוס. מקפצים כמה שניות עד שהקוקוס מתחיל להשחים.
- מוסיפים את האורז המסונן ובוחשים עד שהגרגרים לבנים. מוסיפים 1¼ כוסות ממי ההשריה, גזר, מלח וצימוקים. מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש, מכסים היטב ומבשלים על אש קטנה כ-20' דקות או עד שהמים נספגים. אין לבחוש.
- מסירים מן האש ושמים בצד בסיר מכוסה חמש דקות. לפני ההגשה מערבבים במזלג.

→ ששמן הקוקוס נועד לשמש כשמן טיפוח לפנים ולשיער כי הוא שמן יבש: אחרי שמורחים אותו הוא מותיר את העור ללא תחושת שומן.

משום שהוא מכיל חומרים נוגדי חיידקים, דלקות ופטריית, זהו קרם הרגליים הטוב ביותר בעולם, שמונע התפתחות פטריית וריח רע. הולצאפל ממליצה למרוח אותו על כפות הרגליים לפני השינה, ולראות כבר למחרת בבוקר שיפור במרקם, כיווש ובסדקים. היא גם ממליצה עליו כקרם לשפתיים יבשות וכמסיכה לשיער דהוי ויבש. אפשר להשתמש בו גם כקרם שיער, להענקת ברק ורכות. לשימוש בשמן קוקוס יש גם יתרונות אקולוגיים. הוא לא מכיל כימיקלים תעשייתיים, ומוריד את הצריכה באופן כללי - כי מי שמשמש בו לא זקוק לקרם עיניים, צוואר ושיער בנפרד. קרם אחד עושה הכל.

על אף שבישראל הוא עדיין רחוק מלהיות להיט, אפשר כבר לרכוש כמה סוגים של שמן קוקוס כמעט בכל בתי הטבע. כל הסוגים הנמכרים בישראל הם מהסוג האיכותי ביותר - אורגני מכבישה קרה. שתי החברות העיקריות ששמן הקוקוס שלהן מיובא לארץ הן NOW, אמריקאית לייצור ויטמינים ותוספי מזון טבעיים, ו-TROPICS BEST ממקסיקו. "התחלנו לייבא את שמן הקוקוס לארץ", מספר ניב באוך, מנכ"ל חברת ג'מוקה, יבואנית TROPICS BEST, "כי ראינו בתערוכות מזון עד כמה הוא פופולרי. הבנו שזה לא עוד טרנד אמריקאי חולף, אלא מזון פונקציונלי שהולך להישאר איתנו הרבה זמן. השמן הזה פופולרי באירופה ובארצות הברית, ואנחנו מאמינים שכך יהיה גם בישראל, כי המגמה המובילה היום כמזון היא בריאות ואחר כך חזרה אל הטבע. הציבור רוצה מזון טבעי בלי עיבודים ותוספות חיצוניות. כך עם שמן הקוקוס. זה לא עוד מרגרינה שהוסיפו לה כל מיני תוספות בריאות, אלא מוצר בריא וטבעי בלי התערבות". ראובן זהר, סמנכ"ל השיווק של חברת מרשל שמייבאת את מוצרי NOW לישראל, מוסיף: "כמו האמריקאים, גם השוק בישראל מאוד אוהב מוצרים חדשים, ואנחנו מאמינים שבקרוב השמן יתחיל להימכר בכמויות גדולות גם כאן".

"קשה לשנות הרגלים", אומרת גלזר, "אבל אני אף פעם לא מבינה מדוע אני צריכה כל כך הרבה חומרי ניקוי וקוסמטיקה. משכנעים אותנו לרכוש ולרכוש המון קרמים ומוצרים, לכל מכשיר בבית ולכל איבר בגוף. אני השתכנעתי שאנחנו לא זקוקים לכל כך הרבה מוצרים, וזה לא אקולוגי מבחינת פלסטיק ונייר. אני חושבת שקשה לנו לקבל את העובדה שהעלות של 50 מ"ל שמן קוקוס, שזה גדול האריזה הממוצעת של קרם פנים, מגיעה לעשרה שקלים בלבד. אנחנו רגילים להוציא מאות. אבל אני הגעתי למסקנה שצריך להפסיק להתנהג כמו עדר". ★