

ליפוטרופיים - Lipotropic Factors

גורמים ליפוטרופיים מכונים גם חומרים מתחלבים. לציטין, כולין, אינוזיטול, מתיונין, קרניטין ועוד נחשבים לגורמים ליפוטרופיים, אלו חומרים טבעיים המסוגלים להמיס ולהפחית משקעי שומן.

לציטין הוא חומר שומני – תערובת של פוספוליפידים משלושה סוגים: פוספטידיל כולין, פוספטידיל אתנול אמין ופוספטידיל אינוסיטול. פוספוליפיד היא מולקולה בעלת קצה מסיס מים וקצה מסיס שומן. בכך מסיסות זו מאפשרת לו לפעול כמתחלב המאפשר מיזוג שומן ומים. בתעשיית המזון נהוג לעשות שימוש בלציטין במזונות רבים כגון: שוקולד, מיני מאפה, גלידות, מיוז, גבינות שמנות, ממתקים ועוד.

1. **לציטין** - מורכב מכולין, אינוזיטול, זרחן וחומצה לינולאית (אומגה 6). תרכובת זו של הלציטין בגוף מסייעת למנוע הסתיידות עורקים ומחלות לב באמצעות וויסות המטבוליזם של שומנים וכולסטרול בדם. מסיבה זו, נהוג לטפל במקרים רבים ברמות גבוהות של שומנים וכולסטרול בדם באמצעות תוסף לציטין ו/או תוסף ליפוטרופי.
2. **כולין** – מרכיב בתאי העצבים ופועל יחד עם ח. השומן החיוניות. ולכן נמצא במחקרים רבים כמשפר פעילות קוגניטיבית, שיפור תפקודים מנטליים, תהליכי למידה, ריכוז וזיכרון. כולין הינו חומר גלם לאצטיל כולין (נוירטרנסמיטר).
3. **אינוזיטול** - מפחית יצור של אבני מרה עקב מסיסות מוגברת של רכיבים בדרכי המרה. מסייע בפירוק שומנים ומונע הצטברות ומשקעים של כולסטרול. ממזער הצטברות של שומן בכבד. כמו כן משקם תאי הכבד שניזוקו, מגן על הכבד מפני נזקי אלכוהול, זיהום סביבתי, השפעות מזיקות של וירוסים ותופעות לוואי של תרופות.
4. **מתיונין** – כגורם ליפוטרופי, בולם הצטברות משקעים בעיקר בכבד ומעודד את הפרשתם אל מחוץ לגוף. בנוסף היא מסייע לכבד בטיהור רעלים ותוצרי לוואי שונים.

מקורות במזון:

כמויות יפות של לציטין, כולין ואינוזיטול נמצאים בשמרי בירה, סויה, ביצה, חיטה מלאה, שיבולת שועל. מקורות מזון נוספים עבור לציטין, הם: כרוב, כרובית, חומס, שעועית ירוקה, עדשים, תירס, אפונה ירוקה, איברים פנימיים, קטניות, דגים, נבט חיטה.

מינונים:

*הערה – הלציטין הינו מרכיב משמעותי במעטפת המוח (30%)!

3-10 גר' ליום ע"פ הצורך. מופק מסויה ומגיע בשוק התוספים בכמוסות לבליעה וגם בגרנולות לפיזור ע"ג המזון.

אגב כיום ישנם מכונים פרטיים בארה"ב אשר עושים הזרקות של גורמים ליפוטרופיים לשם הרזייה, יעילות בדיקות אלו נמצאים עדיין בשלבי הבדיקה.

- Best CH, Channon HJ, Ridout JH. Choline and the dietary production of fatty livers. *J Physiol.* 1994 Jul 31;81(4):409–421.
- Best CH, Lucas CC, Patterson JM, Ridout JH. The influence of biotin upon the relative lipotropic effects of choline and inositol. *Biochem J.* 1996;40(3):368–373.
- Best CH, Ridout JH. The effects of cholesterol and choline on deposition of liver fat. *J Physiol.* 1993 Jul 10;78(4):415–418.
- Mukai T, Kishi T, Matsuda Y, Iwata N. A meta-analysis of inositol for depression and anxiety disorders. *Human Psychopharmacology* 2014; 29(1): 55-63.
- The action of choline and other substances in the prevention and cure of fatty livers. *Biochem J.* 1995; 29: 2651-2658
- The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 8, Issue 3, May-June 1960, Pages 306–309, <https://doi.org/10.1093/ajcn/8.3.306>

כתיבה ועריכה:

אמיר לוי, נטורופת והרבליסט קליני

1700-50-10-36