



## איך דווקא פלפל כתום יכול למנוע בעיות ראייה ?

בחברת ה"זרע" פיתחו את זן הפלפל הכתום "זוהר", שמגודל בעיקר בערבה, נמכר בשווקי ישראל ומיוצא למדינות שונות בעולם תחת המותג SHARP.

בבדיקות מעבדה שערכו בחברה, נמצא שפלפל זוהר מכיל רמה גבוהה של קרטנואיד בשם זיאקסנתין, אשר הינו חיוני ביותר להפחתת הסיכון לחלות במחלת עיניים נפוצה הנקראת AMD.

ניוון רשתית מקולרי תלוי גיל (באנגלית AMD, קיצור של Age related Macular Degeneration) הינו הגורם השכיח ביותר בארצות מפותחות לאובדן ראייה חמור ולעיוורון בקרב אנשים מעל לגיל 50. כשליש מהאוכלוסייה מעל גיל 75 חולים ב AMD, ובשארל סובלים מהמחלה יותר מ 150 אלף איש, אליהם מצטרפים כ 2,500 חולים חדשים מדי שנה.

במחלה זו ישנה פגיעה במקולה, מרכז הראייה באזור הרשתית האחראי על חדות הראייה המרכזית ועל ראיית הצבעים. כתוצאה מכך נפגמים מגוון תפקודים חיוניים התלויים בחדות הראייה, ביניהם ראיית פרטים קונים בתמונה, קריאה וכתובה, עבודה מול מחשב, צפייה בטלוויזיה ונהיגה.



NORMAL VISION  
Objects are unobstructed and clear

MACULAR DEGENERATION  
Objects are obstructed and unclear

השוואה בין ראייה נורמאלית, לבין ראיית אותה התמונה על ידי חולה AMD

הפיגמנטים נוגדי החימצון מקבוצת הקרוטנואידים זאקסנתין ולוטאין מצטברים במקולה ומשמשים בה תפקיד חשוב בסינון קרני האור כחול המזיק למרכז הראייה. נמצא כי בעוד שהלוטאין מפוזר בכל רחבי המקולה, זאקסנתין מצטבר באופן ספציפי במרכז המקולה, האזור המרכזי החשוב לחדות הראייה.

במחקר ה AREDS-2 נמצא כי צריכה של 10 מ"ג לוטאין ו-2 מ"ג זאקסנתין ביום עשוי להפחית את הסיכון להתקדמות ה-AMD בסדר גודל משמעותי של כ 30%.

חישוב שנעשה באירופה מראה כי במידה ואנשים העוברים את גיל ה 50 יצרכו את נוגדי החימצון האלה, תחסך עלות שנתית של כ-6.2 מיליארד יורו המושקעים בטיפול בנזקי ה-AMD ביבשת זו.

מעבר לכך, נמצא כי זאקסנתין מקנה יתרונות בריאותיים נוספים, בין היתר במניעת סוגי סרטן שונים, הפחתת הסיכון להתפתחות טרשת העורקים, ובאפקט אנטי דלקתי.

בני האדם אינם מסוגלים לייצר בעצמם את הפיגמנטים לוטאין וזאקסנתין, והמקור הבלעדי להגעתם לעיניים הוא כתוצאה מצריכתם ממקורות צמחיים.

לוטאין מצוי ברמות גבוהות במגוון ירקות ירוקים כהים, בין היתר בתרד, קייל, ברוקולי, ואבוקדו.  
זאקסנטין נמצא בכמויות גבוהות בפלפל כתום, ובכמויות נמוכות בתירס, תפוז, פפאיה, ומנגו.  
פלפלים בשלל צבעים זמינים לכל אורך העונה, אך עיקר הצריכה היא של פלפלים אדומים שאינם מכילים זיאקסנטין כלל. ולכן, ישנה חשיבות לצרוך פלפלים כתומים שהם המקור הראשי לאספקת זיאקסנטין לעיניים שלנו.  
במסגרת מחקר שביצענו בחברת הזרע על ערכים תזונתיים בזני פלפל, רצינו לבדוק מהי תכולת הזיאקסנטין בזן הפלפל הכתום שלנו – זוהר.  
ערכנו בדיקה השוואתית של HPLC לכימות קרוטנואידים בזן זה, ומצאנו כי פרי פלפל אחד מהזן "זוהר" מכיל זאקסנטין ברמה של מעל 4 מ"ג, כלומר יותר מפי שניים מהרמה היומית של הפיגמנט הנדיר יחסית הזה הנדרשת על פי מחקרים לעיכוב AMD.  
מכאן ניתן ללמוד שפלפל "זוהר" אחד יכול לשמש פתרון זמין, טעים ומזין, הממלא את הדרישה בצריכה יומית של זאקסנטין לשמירה על העיניים שלנו.  
פלפל כתום מזן זוהר ניתן לרכישה ברשתות השיווק והירקניות תחת המותג SHARP עם מדבקה ייעודית.