

תזונה בריאה ומאוזנת מבוססת צומח

מחקרים רבים מראים יתרונות פוטנציאליים בתזונה מבוססת צומח:

- הפחתת סיכון לסוכרת
- הפחתת סיכון למחלות לב וכלי דם
- שמירה על משקל תקין וירידה במשקל
- שמירה על לחץ דם תקין
- הפחתת רמות כולסטרול
- הפחתת עצירויות
- מניעת סוגי סרטן שונים, בפרט בחלקי מערכת העיכול ובערמונית

הידעת?

תזונה ים תיכונית מבוססת צומח, היא התזונה המומלצת על ידי משרד הבריאות הישראלי

תזונה בריאה ומאוזנת מהצומח – איך עושים את זה?

מה אוכלים כל יום?

- **דגנים:** חיטה (קוסקוס, בורגול, לחם, פסטה), אורז, שיבולת שועל (קוואקר / גרנולה) קינואה, כוסמת, שעורה (גריסים), תירס. גם תפוח אדמה ובטטה ניתן לשייך לקבוצה זו.
- **קטניות:** סויה ומוצריה (טופו, משקה סויה, נתחי סויה), חומס, עדשים (כתומות, ירוקות, צהובות, חומות ושחורות), אפונה, שעועית (אדומה, לבנה, שחורה, לוביה, מש ועוד) ופול. אפשר לקנות קטניות יבשות, קפואות, משומרות.
- **ירקות:** מכל הצבעים והסוגים, ובמיוחד עלים ירוקים כמו פטרוזיליה, כרוב וסלרי. שלבו ירקות בכל הצורות: טריים, מבושלים, מאודים, מוקפצים או אפויים. אפשר לקנות ירקות טריים (רצוי בהתאם לעונה), קפואים או מצוננים.
- **פירות:** מכל הצבעים. לשייקים ניתן להשתמש גם בפירות קפואים.
- **אגוזים:** מלך, ברזיל, שקדים, פיסטוקים, לוז, פקאן, קשיו ובוטנים.
- **גרעינים:** שומשום (טחינה), דלעת, חמניה, צנוברים, אבטיח, זרעי פשתן וזרעי צ'יה.

שלושה קווים מנחים לתזונה מאוזנת:

הידעת?

משרד הבריאות הישראלי ממליץ לאכול לפחות מנת קטניות אחת בכל יום!

1. שלבו ככל הניתן מאכלים שלא עברו עיבוד, או שעברו עיבוד מינימלי, בדגש על הכנה ביתית.
2. השתמשו מעט ככל הניתן בשמן, מלח וסוכר לתיבול ולהכנת המזון.
3. המנעו ככל האפשר ממזון מעובד, חטיפים וממתקים.

למידע נוסף הכנסו לאתר ארגון רופאים לתזונה

PAN-IL.ORG

מקורות מהצומח לרכיבים חיוניים לגופנו

חלבון: כאשר משלבים במהלך היום מאכלים מגוונים מהצומח, מספקים לגוף את כל אבני הבניין הדרושות לו (חומצות אמינו). חשוב לשים דגש על אכילה יומית של קטניות, שהן עשירות במיוחד בחלבון. גם אגוזים וגרעינים עשירים בחלבון, וכן חלק מהדגנים.

ברזל: קטניות, דגנים מלאים, ירקות ובמיוחד עלים ירוקים, אגוזים וגרעינים.

סידן: טופו, משקה ומעדן סויה, סייטן ומוצריו, שעועית לבנה, גרגירי חמוס, טחינה משומשום מלא, ירקות ופירות מסויימים (ברוקולי, כרוב, שומר, כרישה, מרבית העלים הירוקים, שעועית ירוקה וצהובה, דלורית, דלעת, בטטה, תפוז ותאנים), שקדים וממרח שקדים ("שקדיה"), זרעי צ'יה ופרג.

אבץ: קטניות, דגנים מלאים, אגוזים, גרעינים וטחינה גולמית משומשום מלא.

אומגה 3: זרעי צ'יה, זרעי פשתן טחונים ואגוזי מלך (לא קלויים).

ויטמין B12: במידה שהתזונה מבוססת באופן בלעדי על מזונות מהצומח יש ליטול תוסף מספר פעמים בשבוע.

סויה - עמדת משרד הבריאות

"המסקנה העולה מסקירת המחקרים היא שצריכת סויה הינה בטוחה בכל שלבי החיים לרבות: ינקות, ילדות והתבגרות, הן בקרב גברים והן בקרב נשים. היא אף עשויה לספק יתרונות במצבים בריאותיים כמו: סרטן השד, הערמונית ורירית הרחם ועבור מחלות לב וכלי דם."

מתוך נייר העמדה בנושא סויה של 'עמיד' - עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל ומשרד הבריאות: bit.ly/soy-health

איך מרכיבים ארוחה מלאה ומשביעה?

שלבו בארוחה קטניות (עדשים ושעועית מכל הצבעים, חמוס, פול) או טופו או שבבי סויה. בהרבה מאכלים מסורתיים נפוץ השילוב בין דגנים לקטניות. חשוב לציין שאין הכרח לאכול את הקטניות יחד עם דגנים באותה ארוחה. גם סייטן (חלבון חיטה) מהווה מקור לחלבון וניתן לשלבו בארוחה.

כמה דוגמאות לארוחת צהריים או ערב טעימה, משביעה ובריאה:

- מג'דרה עם הרבה עדשים (מומלץ יחס של 1:1 בין העדשים לאורז) וירקות
- קוסקוס מלא עם תבשיל גרגירי חמוס וירקות
- קציצות מעדשים / קטנית אחרת בלחמניה עם ירקות
- צלחת חמוס + פיתה + ירקות
- טופו וירקות מוקפצים עם אטריות אורז
- מקושקשת טופו (לטגן בצל יחד עם טופו חתוך דק ולתבל לפי הטעם)
- ארוחה בתנור: ירקות אנטיפסטי ופרוסות טופו במרינדה
- סלט גדול: מגוון ירקות + עלים ירוקים + אגוזים וזרעים + גרגירי חמוס מבושלים, עדשים שחורות או טופו מתובל
- שעועית ברוטב עגבניות עם אורז מלא לצד סלט ירקות
- מרק עדשים וירקות עשיר וסמיך, או מרק כתום הכולל עדשים כתומות



- "שווארמה" מסייטן בפיתה או לצד פירה עם ירקות צלויים על מחבת