

מה לאכול (ומה לא) כדי למנוע ולטפל במחלות לב

מה לאכול פחות?

להימנע או להפחית משמעותית צריכה של **פחמימות מעובדות וסוכרים**. בפרט מומלץ להימנע מחטיפים וממוצרי מאפה שלרוב מכילים גם כמויות גבוהות של שומן רווי.

להימנע או להפחית משמעותית צריכה של **מזון אולטרה מעובד ומזונות ומשקאות המכילים סוכר מוסף**.

להימנע מאכילת **בשר מעובד** כמו נקניקים, נקניקיות, המבורגרים, סלמי ופסטרמה.

להפחית משמעותית צריכה של **מזונות אחרים מהחי** ובייחוד בשר אדום ומוצרי חלב שמנים.

להפחית ככל האפשר צריכה של **שומן רווי**. רוב השומן הרווי בתזונה שלנו מגיע ממזונות שמנים מהחי. אך ישנם גם מקורות לשומן רווי מהצומח, בייחוד מרגרינה ומאפים המכילים מרגרינה (שהרבה פעמים תופיע ברשימת הרכיבים בשם שומן צמחי מוקשה), וכן שמן קוקוס ומוצרים המכילים שמן קוקוס.

כדאי להפחית בצריכת **מלח** ולא לצרוך יותר מחמישה גרם מלח ליום (או 2 גרם נתרן) משום שזהו רכיב המהווה גורם סיכון מרכזי ליתר לחץ דם. מומלץ להימנע ממזון מעובד שלרוב מכיל הרבה מלח (כדאי להימנע במיוחד ממזונות עם המדבקה האדומה לסימון נתרן בכמות גבוהה) וכן להתנסות בשימוש בתבלינים ובעשבי תיבול במטרה להפחית את כמות המלח בבישול.

מה לאכול יותר?

לצרוך **בעיקר מזונות שלמים מהצומח**: ירקות, דגנים מלאים, קטניות, פירות, אגוזים, זרעים, עשבי תיבול ותבלינים. כל צעד לקראת תזונה המבוססת על יותר מזונות שלמים מהצומח יכול להיטיב עם הבריאות.

בחרו **במקורות בריאים לשומן כמו אגוזים, זרעים ואבוקדו**. כאשר משתמשים בשמן כדאי לבחור בשמן זית או בשמנים המכילים אומגה 3 כמו שמן קנולה ושמן פשתן.

הגדילו את צריכת הסיבים שלכם, סיבים תזונתיים מסייעים להורדת כולסטרול ולחץ דם. צרכו קטניות, ירקות ופירות והעדיפו דגנים מלאים כמו: אורז מלא, קינואה, כוסמת, שיבולת שועל, לחם ופסטה מקמח מלא, על פני דגנים לבנים.

אכלו **מזונות עשירים בנוגדי חמצן ובחומרים אנטי דלקתיים** אחרים. מזונות עשירים במיוחד בחומרים אלו הם **פירות יער, ירקות מצליבים** (למשל ברוקולי, כרוב וכרובית), **עלים ירוקים** (למשל קייל, תרד, מנגולד ועשבי תיבול שונים), **סלק, קטניות צבעוניות** (למשל שעועית שחורה ואדומה או עדשים שחורות), **תה ירוק, שום, ושוקולד מריר** (עם אחוז מוצקי קקאו גבוה).

יש **לוודא צריכה נאותה של רכיבי תזונה חיוניים**. בתזונה הכוללת רק או בעיקר מזונות מהצומח תוספים של ויטמין B12, אומגה 3 וויטמין D יכולים לסייע למנוע חוסרים פוטנציאליים. בנושא תוספים יש להתייעץ עם דיאטן/ית או רופא/ת המשפחה.