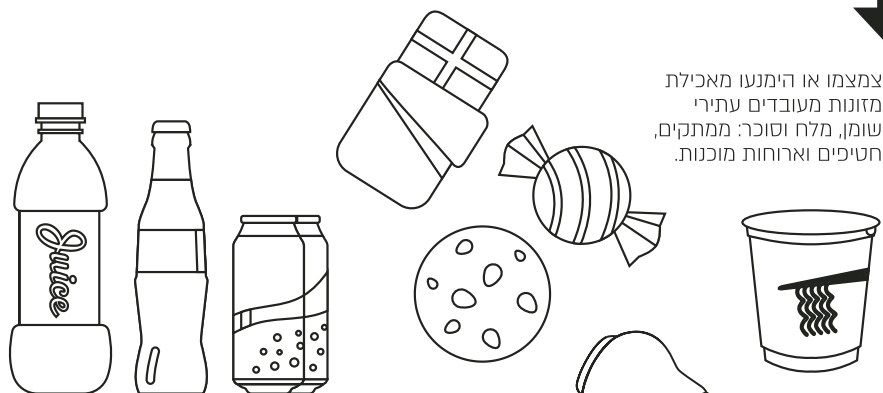


# בריאות בצלחת

## קווים מנחים בדפוסי תזונה מבוססי צומח

אכילה בריאה בדפוסי תזונה מבוססי צומח מכוונת לצריכה של מזונות לא מעובדים מהצומח כגון ירקות, דגנים מלאים, קטניות (עדשים, שעועית, גרגירי חומס, אפונה, סויה וכו'), פירות, אגוזים, גרעינים, זרעים, עלים, עשבי תיבול ותבלינים (תוך הפחתת כמויות המלח).  
**כל התקדמות אל תזונה המבוססת בעיקר על מזונות אלו מועילה לבריאות.**

### להפחית צריכה



צמצמו או הימנעו מאכילת מזונות מעובדים עתירי שומן, מלח וסוכר: ממתקים, חטיפים וארוחות מוכנות.

צמצמו או הימנעו משתייה ממותקת, כולל מיצים (גם מיצי פירות) ומים בטעמים.

צמצמו או הימנעו מאכילת מוצרי בשר מעובדים (כגון המבורגרים, נקניקיות, נקניקים, פסטרמה, סלמי, בשר מעושן וכו').



### להגביר צריכה



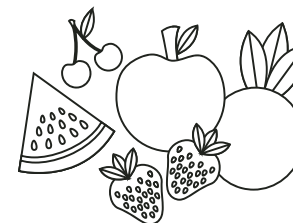
הרבו באכילת ירקות במגוון הצבעים ובכל צורות ההכנה: טריים, מאודים, מבושלים, מוקפצים ואפוים.



הקפידו על שתיית מים מספקת בהתאם לגיל, לתנאי מזג האוויר ולפעילות הגופנית.

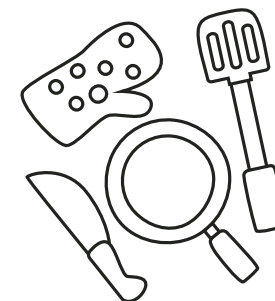


שלבו קטניות בארוחה אחת ביום לפחות: עדשים, שעועית, גרגירי חומס, אפונה, פול, סויה כולל טופו וכו'.



שלבו פירות שלמים באכילה היומית.

החליפו דגנים לבנים ומעובדים בדגנים מלאים (אורז מלא, בורגול, שיבולת שועל, קינואה וכוסמת), ושלבו גם ירקות עמילניים כמו תפוחי אדמה ובטטה.



בישול ביתי והכנה עצמית של מזון מרכיבים גולמיים.



שלבו אגוזים, זרעים וטחינה באכילה היומית בכמויות מתונות.

