

## 10 טיפים לתזונה נבונה ולשמירה על אורח חיים בריא

1. חיטה היא הדגן הנפוץ ביותר בתפריטים של כולנו ללא ספק, נסו לגוון ובמהלך השבוע להחליף אותה בדגן אחר: אורז מלא, קינואה, כוסמת, שיפון, שיבולת שועל. כל דגן מכיל כמות ויטמינים ומינרלים שונה. עם הגיוון, נקבל את מירב היתרונות הבריאותיים שיש למזונות אלו להציע.
2. קבוצה נוספת חשובה, ולעיתים נשכחת אצל חלק מאיתנו היא קבוצת הקטניות: חמוס, אפונה, עדשים, מאש, שעועית לבנה, שעועית אדומה, שעועית שחורת עין ( כן זהו שמה ) לוביה וכדומה. הקטניות הן מזון בריאות חשוב ביותר. מעבר לכך שהן עשירות בסיבים תזונתיים המסייעים להורדת רמת הכולסטרול וסוכר בדם, הן מכילות כמות יפה של חלבון, ויטמיני B, ויטמין C, סידן, ברזל ואשלגן, דלות בקלוריות ובשומן. בקיצור ממש מזון בריאות. כדי להימנע מתחושת הנפיחות והגזים שלעיתים גורמות קטניות, השרו אותן לפחות למשך 8 שעות, במהלכן החליפו את מי ההשרייה פעמיים. לאחר הבישול החליפו שוב את המים ובבישול עצמו הוסיפו תבלינים מונעי תסיסה במערכת העיכול כגון: קימל, ג'ינג'ר, זרעי שומר, זרעי כוסברה ואניס.
3. שימו דגש על מזונות עשירים בסיבים תזונתיים- הגדלת כמות הסיבים התזונתיים בתפריט משפרת את הבריאות, עוזרת במניעת השמנה ומיטיבה בטיפול ובמניעת מחלות כמו טחורים, עצירות, סרטן במעי הגס, דיברטיקולוזיס, סוכרת, יתר לחץ דם, רמה גבוהה של כולסטרול בדם ועוד. את הסיבים התזונתיים אפשר למצוא בקליפות הירקות והפירות במצבם החי, כלומר שלא עברו בישול, בקטניות ובדגנים מלאים.
4. הפחיתו ככל האפשר מזונות עשירים בשומן מן החי כגון: איברים פנימיים, שומן בשר, בקר, כבש, חמאה, גבינות מעל 9%. הוסיפו שמנים מן הצומח, הידועים כמגנים על הבריאות הכללית, טובים לבריאות הלב ונוגדי דלקת בגוף. למשל: אגוזי מלך (5 שלמים ביום), אגוזי ברזיל ( 2 ביום), שקדים ( 6-7 ביום), שמן זית בכבישה קרה, טחינה משומשום מלא ועוד.
5. המעיטו אכילה מזונות המכילים חלבון מן החי, כגון: בשר, עוף, דגים, מוצרי חלב וביצים- למינון של עד פעמיים ביום. העשירו את תפריטכם במזונות העשירים בחלבון מן הצומח: שילוב של דגנים וקטניות: מג'דרה,

לחם שיפון עם חומוס או טחינה משומשום מלא, קינואה, שקדים לא קלויים, סויה ומוצריו ( טופו, טמפה ).

6. הדם שלנו הוא ברמת חומציות בסיסית קלה. לכן, על מנת לא לגרום לחוסר יציבות ברמת החומציות של הדם, עדיף לצרוך מזונות שישמרו על רמת חומציות בדם תקינה ולא יגרמו להפיכתה לחומצית יתר על המידה, מה שיביא מאמצים מצד הגוף לתקן את המצב ע"י דלדול מאגרי המינרלים שלנו. לשמירה על בריאות טובה הקפידו לצרוך יותר מזונות בסיסיים ופחות מזונות חומציים. דוגמאות למזונות בסיסיים: ירקות ופירות, קטניות, אגוזים, ביצים וקטניות. דוגמאות למזונות חומציים: סוכר, קפה, שוקולד, בשר בקר, לחם לבן ומרגרינה.

7. הקפידו לשתות **מים** בכמות מספקת (לפחות ליטר וחצי ביום). הימנעו משתייה של מיצים ממותקים או מוגזים. המים פשוט מנקים לנו את הגוף, מפרקים ומסלקים פסולת מהגוף, משפרים יכולת פעילות גופנית, משפרים את כושר הריכוז והחשיבה, שומרים על חום גוף תקין, עוזרים לפירוק המזון במערכת העיכול, מובילים חמצן ומזון לתאים ועוד ועוד.

8. עם כל הכבוד לאיכות המזון שאנו אוכלים, יש לשים לב גם לאיך אנו אוכלים אותו: הקפידו ללעוס את המזון בצורה מספקת. הווה אומר עד שתרגישו שהמזון הפך ממש לדייסה ומחליק לבדו בגרון, ללא מאמץ. לעיסת המזון חשובה ביותר. היא מונעת בעיות בעיכול: כאבי בטן, גזים, עצירות ונפיחות, היא מרגיעה, מביאה עימה תחושת שובע מהיר יותר לכן תורמת לירידה במשקל.

9. שימו לב לתחושה שלכם כאשר אתם מתיישבים לאכול. האם אתם לחוצים, מודאגים, כועסים, עצובים? לכל אלה יש השפעה על כיצד האוכל יתעכל בגוף. הקפידו לשבת לאכול בתחושה רגועה ושקטה, קחו מספר נשימות עמוקות שיעזרו לגוף להירגע ולהתכונן לאכילה.

10. יחד עם חשיבות ה'מה' וה'איך' יש חשיבות גם ל'מתי'. הקפידו לאכול, אפילו משהו קל, עד שעה מהרגע שאתם קמים בבוקר, לזירוז והפעלה מחדש של חילוף החומרים. וכן הימנעו מלאכול לפחות 3 שעות לפני השינה. זה יאפשר לגוף להתרכז במשהו חשוב ביותר: תיקון הגוף, חיזוק המערכת החיסונית שתגן עלינו בפני מחלות. אם אוכלים סמוך לשעת השינה, הגוף מתרכז בלעכל את המזון ופחות במה שעליו לעשות באמת.