

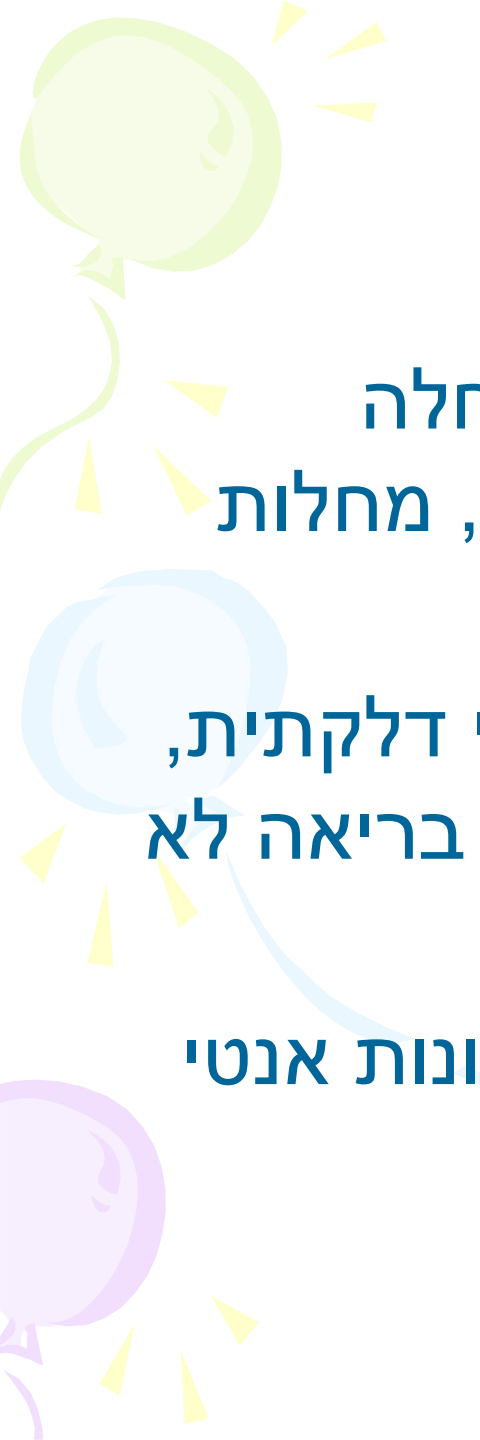
אסטרטגיות טיפוליות





תזונה נטורופתית בריאה

- בכל טיפול, המטרה הסופית היא להגיע לתזונה נטורופתית בריאה
- זו התזונה שמומלצת לאוכלוסייה הבריאה, לשימור בריאות ומניעת מחלות
- במקרים מסויימים היא מספיקה כדי לפתור בעיות בריאות ובמקרים אחרים נשתמש באסטרטגיה ספציפית יותר או נשים דגשים ספציפיים בתוך התזונה הבריאה.



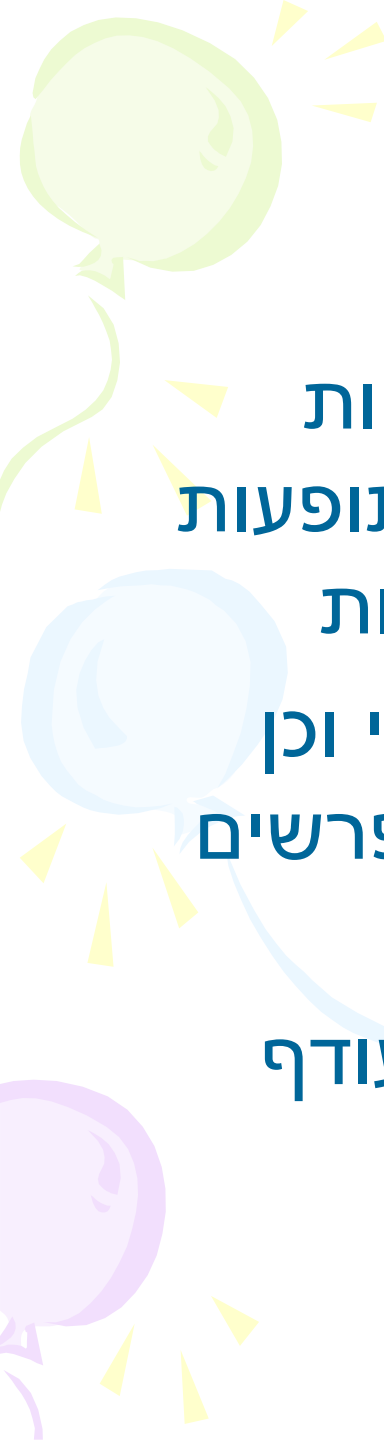
תזונה אנטי דלקתית

- הדלקת נמצאת בבסיס של כמעט כל מחלה שאנחנו מכירים: סוכרת, לחץ דם, סרטן, מחלות אוטואימוניות ועוד.
- התזונה הנטורופתית הבריאה היא אנטי דלקתית, אך במחלה דלקתית, תזונה נטורופתית בריאה לא תספיק על מנת לרפא
- באסטרטגיה הזו יש דגש על הכנסת מזונות אנטי דלקתיים והוצאת מזונות מעוררי דלקת



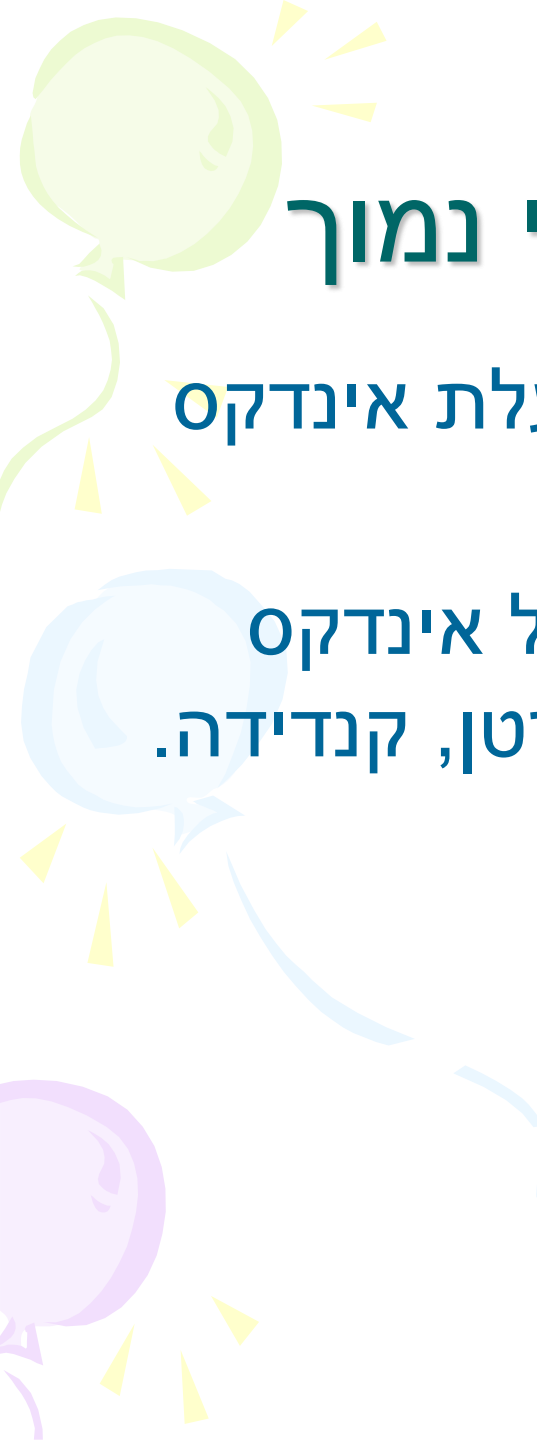
תזונה היפואלרגנית

- אלרגיות ורגישויות למזון הן הסיבה השכיחה ביותר לירידה באיכות החיים
- רגישויות/אי סבילות למזונות קיימות כמעט אצל כולם.
- גורמות לתסמינים רבים כגון: עצירות, שלשול, מעי רגיז, שינה לא תקינה, סטרס מוגבר, כאבי ראש, דלקות בשתן, השמנה ועוד.
- אלרגיות ורגישויות מגבירות דלקת, כי זו תגובת ריפוי של הגוף, בניסיון לתקן את עצמו.



תזונה היפואסטרוגנית

- עודפי אסטרוגן נמצאים בבסיס של פתולוגיות רבות כגון: תסמונת קדם וסתית (PMS), תופעות גיל מעבר, אנדומיטריוזיס, סרטן שד ושחלות
- אסטרוגן נמצא בכמות גדולה בתזונה מהחי וכן במים, בתרופות הורמונליות, חומרים המופרשים מבקבוקי פלסטיק ועוד
- באסטרטגיה זו נפחית מקורות לאסטרוגן עודף ונסייע לכבד בפינוי האסטרוגן



תזונה עם אינדקס גליקמי נמוך

- התזונה הנטורופתית הבריאה היא בעלת אינדקס גליקמי נמוך-בינוני
- יש מחלות לגביהן חשוב לשים דגש על אינדקס גליקמי נמוך כמו: סוכרת, השמנה, סרטן, קנדידה.

התזונה הנטרופתית הבריאה



Choose fruits and vegetables
over unhealthy fatty foods



ADAM.

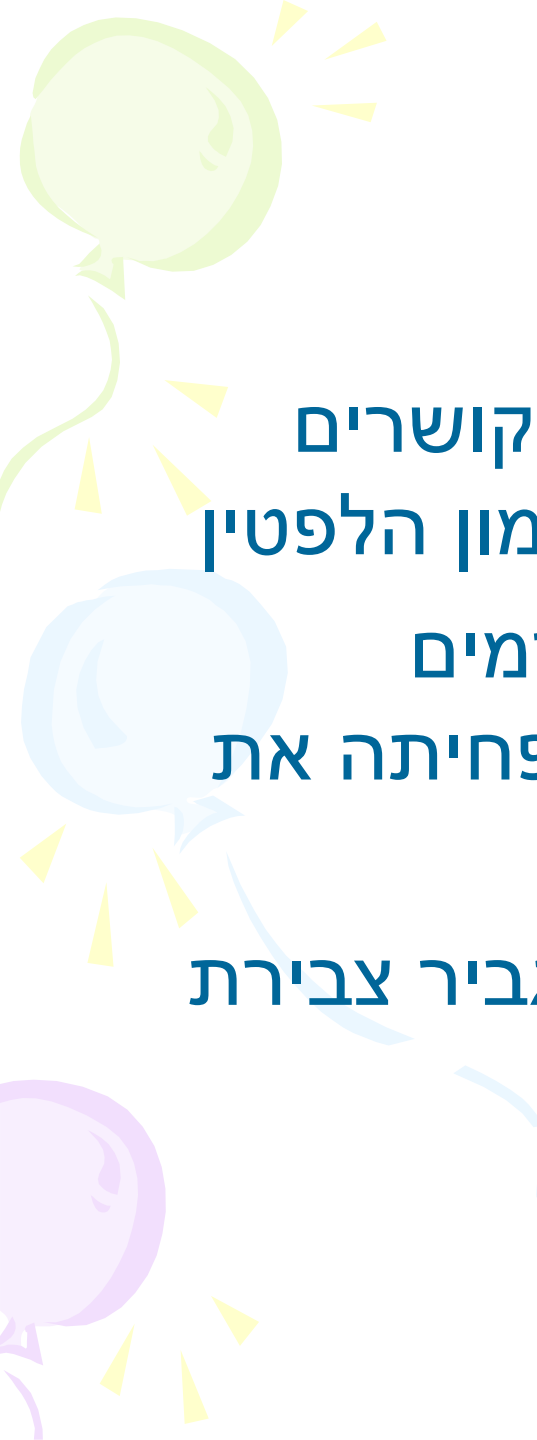
ממה יש להימנע

- מוצרים לבנים מעובדים: קמח לבן, אורז לבן, פסטה לבנה, בייגלה וכו'. אלו קלוריות ריקות, ללא ערכים תזונתיים ומדלדלים מאגרי ויטמינים בגוף.



- מזונות המכילים כמות גבוהה של סוכרים פשוטים: דגני בוקר מסוכרים, דברי מאפה (קרואסונים ...) וכו'. סוכר מחמיר כל מחלה, מגביר דלקת, עצירות, פוגע במערכת החיסון, פוגע בכלי הדם ועוד.





ממתיקים מלאכותיים:

- משבשים את מנגנון הרעב והשובע ומקושרים לעלייה במשקל, דרך השפעה על הורמון הלפטין
- מקושרים לאי סבילות לאינסולין – גורמים לחיידקים במעי לתגובה דלקתית שמפחיתה את יכולת הגוף להשתמש בגלוקוז
- הגוף מתקשה לפנות אותם, דבר שמגביר צבירת שומן
- חלקם חשודים כמסרטנים

- מזונות מעובדים עם תוספת חומרים כימיים:
מרקים תעשייתיים, פופקורן בבתי קולנוע, חטיפי
צ'יפס, שניצל טבעול...

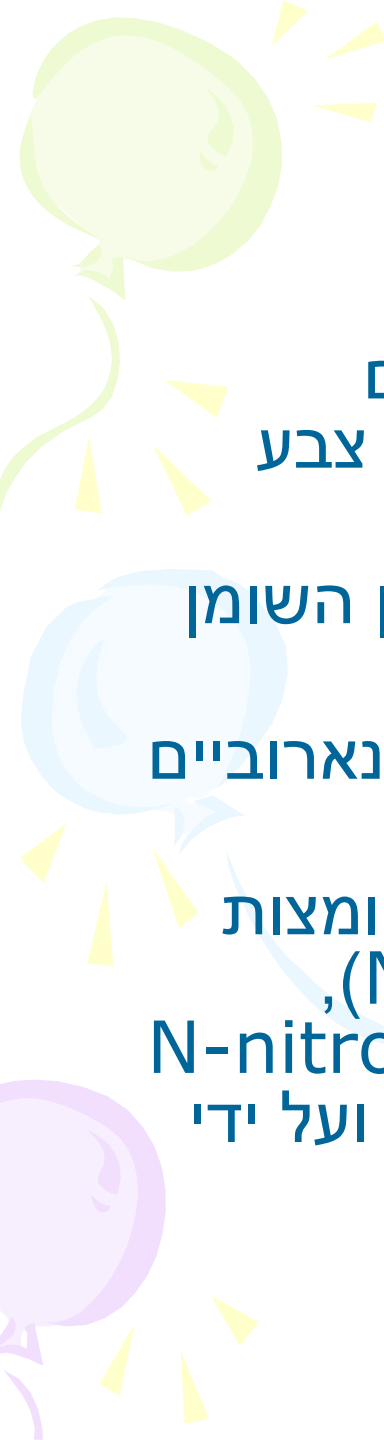


• בשרים מעובדים ומעושנים: בייקון, נקניקים מעושנים, נקניקיות וכו'.

• נמצא קשר בין אכילת נקניקיות וסרטן דם ומוח אצל ילדים.

• אמא שאוכלת בשרים מעובדים בזמן ההריון – מגדיל את הסיכון של התינוק שלה לפתח סרטן מוח עד פי 7. תלוי מינון.





בשר מעובד

- בשר משומר, מומלח, מעושן ומעובד מכיל ניטרטים וניטריטים שמשמשים כחומרים משמרים וכמשפרי צבע וטעם.
- הם נקשרים למיוגלובין בבשר כדי למנוע את חמצון השומן על ידי הברזל, כלומר מונעים את עיפוש השומן.
- בנוסף, תהליך זה מעכב התפתחות של חיידקים אנארוביים שמייצרים רעלנים כמו קולסטרידיום ובוטלניום.
- הבעיה היא שבגוף שלנו חומרים אלו מגיבים עם חומצות אמינו מהמזון והופכים לניטרוזאמינים (N-nitroso), הידועים כחומרים מאד קרצינוגניים. תרכובות N-nitroso נצמדות ל-DNA ועלולות לגרום למוטציות במבנהו ועל ידי כך להגדיל את הסיכון לסרטן.



בשר שרוף או עשוי לדרגת **well done**

- בישול של בשר בטמפרטורות גבוהות גורמים לייצור חומרים קרצינוגניים פוטנטיים וביניהם אמינים הֶטֶר־צִיקְלִיִּים (heterocyclic amines) וחומרים רב טבעתיים ארומטיים (polycyclic aromatic).
- ככל שהחום גבוה ומשך הבישול עולה (עשייה לרמת well done), כך גדלה כמותם בבשר

- משקאות ממותקים ותוססים: קולה, פנטה, מיצי פירות תעשייתיים. קשר הדוק למגיפת ההשמנה.

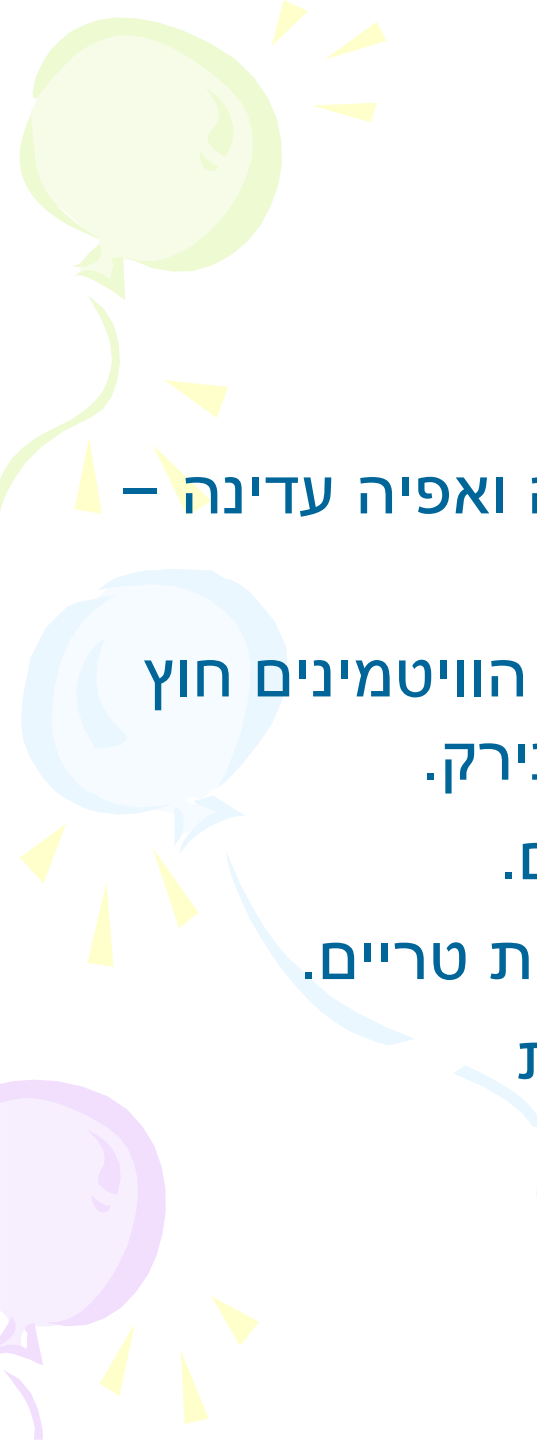


- מזונות מטוגנים בשמן עמוק: צ'יפס, סופגניות וכו'.
טיגון ממושך של פחמימה בשמן עמוק מייצר חומר מסרטן - אקרילאמיד.
- חלק מהשומן בטיגון הופך לטראנס (מצטבר בעורקים וגורם לפלאק טרשתי).



מה לאכול?



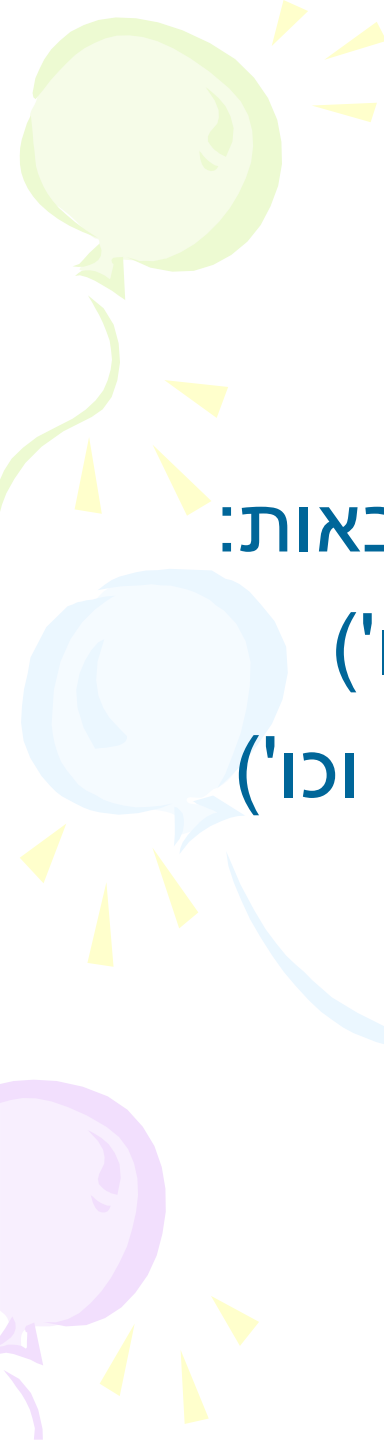


ירקות

- קשת רחבה ביותר של נוטריינטים
- חשוב לא לבשל יתר על המידה: אידוי, הקפצה ואפיה עדינה – שיטות מומלצות.
- אידוי הוא המומלץ ביותר – קצר, שומר על כל הוויטמינים חוץ מוויטמין C שחלקו נהרס והמינרלים נשארים בירק.
- לבשל במרק/עם רוטב. המינרלים עוברים למים.
- ירקות מוקפאים הם הבחירה הבאה אחרי ירקות טריים.
- לא לאכול ירקות בקופסא, פרט למוצרי עגבניות
- לאכול ירקות טריים, בעונתם



- עדיפות לאכילת ירקות עם הקליפה
- עדיפות לירקות אורגניים. הכי מרוססים: עלים ירוקים, פלפל, עגבניה, מלפפון, קישוא, תפוח אדמה.
- המחקרים מראים תוצאות יפות גם לגבי אכילת ירקות לא אורגניים, אך מומלץ לקנות אורגניים – ובעיקר את העלים.
- הסיבים והאנטיאוקסידנטים עוזרים לנקות מהגוף את חומרי הריסוס.
- לגוון במשפחות הירקות
- לגוון בצבעים



- נמליץ על 5-7 מנות ירק ביום
- מנה אחת שווה לכל אחת מהאפשרויות הבאות:
- 1 כוס עלים ירוקים חתוכים (חסה, כרוב וכו')
- חצי כוס ירקות קשים חתוכים (קולרבי, גזר וכו')
- חצי כוס ירקות מבושלים או מיץ ירקות טרי



לשלב כל יום בתזונה

- ירקות עליים ירוקים
- מצליבים
- בצל ושום
- ירקות בצבעים שונים, ממשפחות שונות

עלים ירוקים

נבטים, עלי סלק, עלי בייבי, בוק צ'וי, ברוקולי, כרוב
ניצנים, כרוב ירוק וסגול, כרוב סיני, אנדיב (עולש),
חסה על סוגיה, רשד, עלי חרדל, פטרוזיליה,
כוסברה, שמיר, גרגר הנחלים, מנגולד, תרד,
בזיליקום, נענע, מרווה, אורגנו, תימין, עלי סלרי.





- ככל שיותר כהים, מכילים יותר מגנזיום וחומצה פולית, אומגה 3 פיטוכימיקלים נוגדי חמצון כמו כלורופיל, לוטאין, זיאקסנטין, בטא קרוטן.

- חלקם מכילים הרבה חומצה אוקסלית – עלי סלק (מנגולד), תרד, עלי חרדל, פיטרוזיליה. מפריעה לספיגת סידן וברזל ועלולה להתגבש לאבני אוקסלט בכליות. הבישול הורס את החומצה האוקסלית.

- נבטים – מאד עשירים בוויטמינים, בחלבון, פיטוכימיקלים, אנזימים.

- ככלל, כל מה שגדל מעל האדמה עשיר יותר בחלבון ממה שגדל בתוך האדמה.

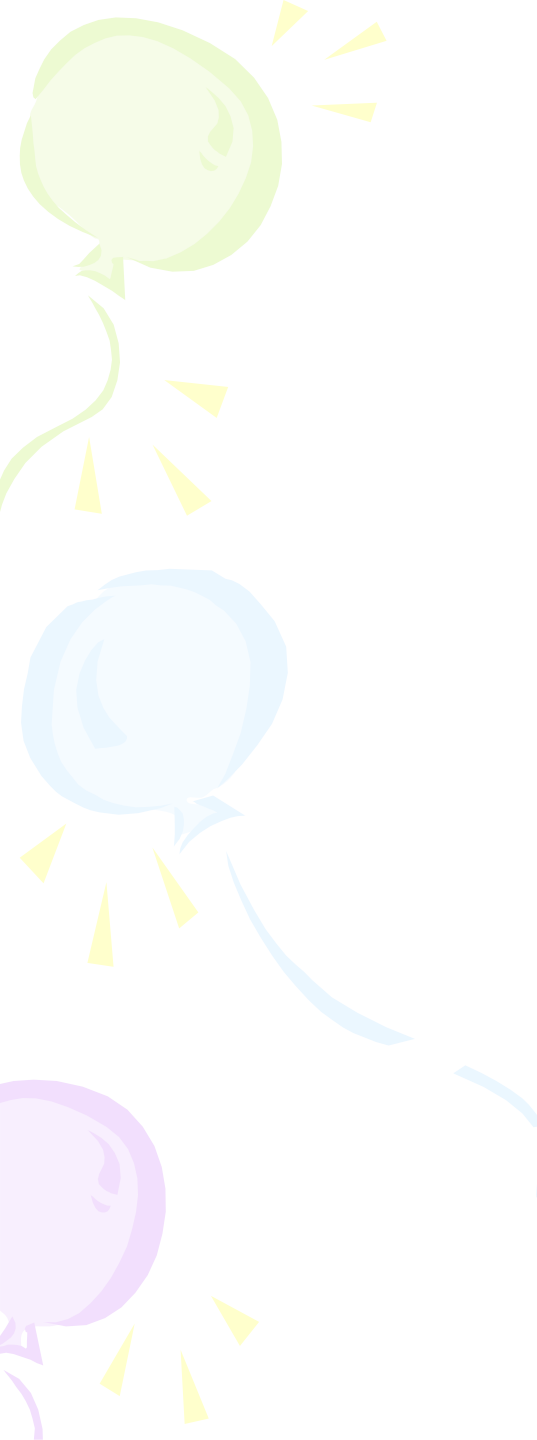
מצליבים





מצליבים

- אנטי סרטניים- בעיקר סרטנים הורמונליים
- מכילים פיטואסטרוגניים
- עשירים במינרלים.
- מכילים סולפה (כגון סולפוראפן) שקושרת מתכות רעילות ובעל פעילות אנטי סרטנית (בעיקר בנבטי ברוקולי, ברוקולי, כרוב וקייל)
- גויטרוגנים – בתת פעילות של התריס יש לבשל אותם. להימנע מלפת וצנונית שהכי גויטרוגניים.



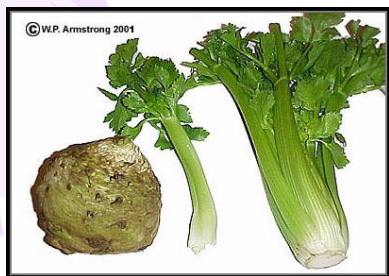
דגשים נוספים ...

ירקות שתומכים בכבד

- סלק - בטאלינים. תומך בכבד, מוריד כולסטרול, טוב לעצירות, אנטי סרטני, טוב לאנמיה. אינדקס גבוה, העמסה נמוכה. צריך לאכול 3 כדי שיתבטא.



- סלרי - השורש עשיר במינרלים ודל בחלבון. העלים והגבעולים יותר עשירים בחלבון ויש בהם יותר וויטמינים. תומך בכבד, מוריד כולסטרול. מפחית סיכון לסרטן השחלות



• ארטישוק – משפר הזרמת מרה, יציאות, משקם
כבד



• עלים ירוקים



שיקום ריריות וחיזוק חיסוני

- ירקות שמכילים כמות גבוהה של בטא קרוטן:
ירקות כתומים וירוקים
- בטא קרוטן – פרו ויטמין A.
- זמינות עולה בבישול, ריסוק ונוכחות שומן.
- מאחה ריריות, טוב לעיכול.
- מחזק מערכת חיסונית
- אנטי סרטני.

שיקום ריריות וחיזוק חיסוני

- דלעת ודלורית – בטא קרוטן. לדלעת אינדקס יותר גבוה והעמסה בינונית. לדלורית אינדקס והעמסה נמוכה.



- בטטה- בטא קרוטן, אינדקס בינוני, עומס גליקמי נמוך. מצויינת למערכת העיכול. תכולת סיבים גבוהה.



שיקום ריריות וחיזוק חיסוני

- גזר – אינדקס גבוה, העמסה נמוכה (צריך להיות 6 כדי שיתבטא)



- אצות – עשירות במינרלים ופיטוכימיקלים. הכי עשירות בבטא קרוטן, הכי עשירות בכלורופיל.



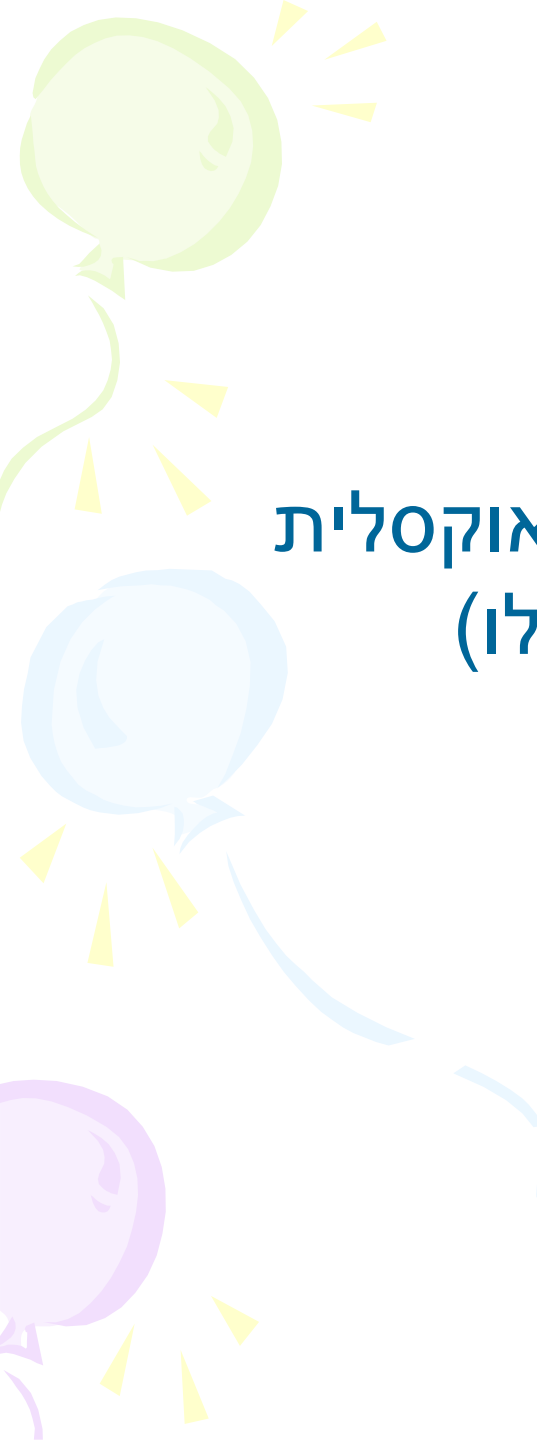
אנטיביוטיקה מהטבע

- בצל - קוורציטין. חלק נהרס בבישול. אנטי אלרגי, אנטי דלקתי, אנטי סרטני. אלרגיות, אסטמה, שיעול



- שום - אליצין בשום טרי. נוגד זיהום, מוריד כולסטרול, מוריד לחץ דם, מפחית קרישתיות. מעט קוורציטין-נ.אלרגיה ונ.דלקת. אנטי סרטני.





ירקות שבונים דם

- סלק
- עלים ירוקים (אלו שעשירים בחומצה אוקסלית יפגעו בספיגת ברזל, אלא אם כן יבושלו)
- אצות

פירות

- עשירים באנטי אוקסידנטים, ויטמינים, סיבים, אנזימים

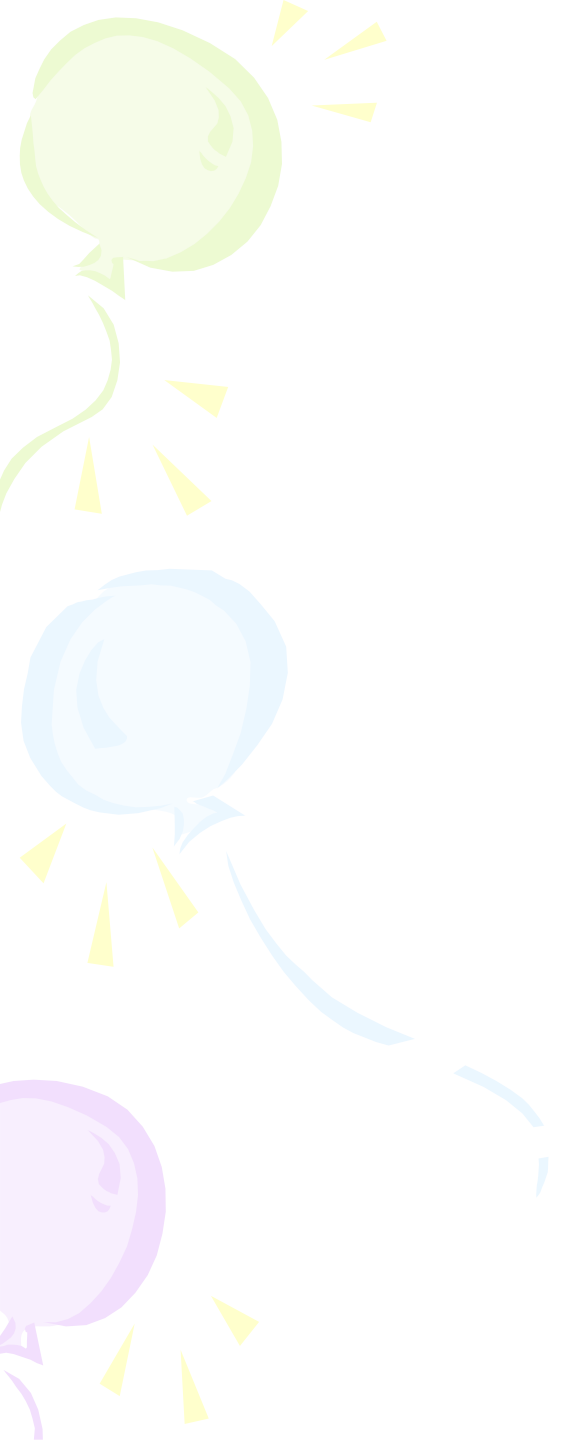
- עשירים בסוכרים

- עניים בחלבון ובשומן





- אינדקס גליקמי בינוני-גבוה
- פירות בעלי אינדקס נמוך: דובדבנים, פירות יער, תפוח, אגס, אפרסק, שזיף, פירות הדר, משמש
- חלקם אלרגניים: פירות טרופיים, פירות הדר כתומים, תות שדה, אבוקדו.
- בכמות גבוהה יעלו רמות טריגליצרידים ורמות סוכר בדם. יכולים להגביר שומניות בכבד.
- יש שסובלים מרגישות לפרוקטוז



המלצות

- 2-4 פירות ליום
- מנת פרי:
 - 1 פרי בינוני
 - חצי כוס פרי חתוך
 - חצי כוס מיץ טרי
 - רבע כוס פירות יבשים-רק אורגני!



- תמיד על בטן ריקה, לפני הארוחה או שעתיים אחריה (כדי למנוע תסיסה)

- מומלץ לשלב עם אגוזים/זרעים (בעיקר אצל סוכרתיים)

- לאכול בשלים, עדיף עם הקליפה

- לגוון בצבעים ובסוגים

- עדיפות לאורגני.

- הפירות הכי מרוססים: אפרסק, תפוח, ענבים, תות שדה.

ירקות ופירות בצבעים שונים



צבע אדום

ליקופן, אנתוציאנידים.

תפוחי עץ, פלפל אדום, דובדבנים, חמוציות, שזיפים אדומים,
צנוניות, תות שדה, עגבניות, אבטיח.





צבע ירוק

**בטא קרוטן, לוטאין, זיאקסנטין, כלורופיל.
מגנזיום, חומצה פולית.**

**ארטישוק, אספרגוס, ברוקולי ונבטי ברוקולי, תרד,
מנגולד, מלפפון, שעועית ירוקה, ענבים ירוקים,
כרישה, אפונה, בזיליקום, תימין, מרווה,
פטרוזיליה, כוסברה, שמיר, עלי בייבי, זוקיני,
תפוחי עץ ירוקים, אבוקדו, בוק צ'וי, כרוב, סלרי,
שומר, קיווי, ליים, בצל ירוק, אגס**

צבע כתום

בטא קרוטן

**משמש, דלעת, דלורית, גזר, מנגו, תפוז, פפאיה,
בטטה, פירות הדר כתומים.**



הצבע הסגול

אנתוציאנידים, בטאלינים בסלק ובפיטאיה
כרוב סגול, אוכמניות, חציל, בצל סגול, שזיפים,
ענבים סגולים, ארטישוק סגול, בטטה סגולה.



טיפים להגברת צריכת ירקות

- קנו ירקות בצבעים שונים, כדי שיהיה מבחר
- ל ג ו ו נ !!! גוון את סוגי הסלטים, את סוגי התבשילים (מוקפץ/אידוי/אפייה/טרי)



- רחוק מהעין רחוק מהלב. אל תחביאו את הירקות במגרה התחתונה במקרר
- תחזיקו קערה עם ירקות חתוכים במדף העליון של המקרר, שיקפוץ לעין ברגע שפותחים את דלת המקרר.



- קחו ירקות לעבודה.
- הוסיפו סוגי ירקות רבים למרקים
- להכניס ירקות לקציצות, לפשטידות, לחביתה.
- התניות/כללים לשילוב ירקות לאורך היום: "כריך תמיד מגיע עם ירקות לצידו/בתוכו", "מרק תמיד יכול ירקות ולא רק קטניות/ירק אחד", "לא יוצאים מהבית בלי ירקות חתוכים/פרי בתיק"



- ירקות קפואים במקפיא יהיו זמינים להכנה מהירה
- אפשר להקפיא ענבים ופירות יער, ולנשנש מהם כשהם לא בעונה
- לשלב ירקות ופירות בשייקים ובמיצים
- מיץ ירקות מכיל את כל הנוטריינטים של הירק רק ללא הסיבים.



אגוזים, זרעים ושמנים בריאים

- מומלץ לפחות רבע כוס אגוזים וזרעים ו-3



כפות שמן ביום

- נקבל ויטמין E

• סטרולים

- דגש על אומגה 3 ו - 9, וכמה שפחות

אומגה 6

אגוזים מומלצים לצריכה יומית

- אגוזי מלך-5 חצאים, אומגה 3



- אגוזי ברזיל-3, סלניום



- שקדים-5-10, סידן



- פקאן - אפשר מספר פעמים בשבוע. בעיקר אומגה 9. משמין יותר (70% שומן)
- שאר האגוזים – מדי פעם



זרעים מומלצים



- זרעי דלעת – אומגה 9, אבץ, ברזל.
1-2 כפות.

- זרעי חמניות – ברזל, מגנזיום. אומגה 6 ואומגה 9.



- 1 כף ליום.

- זרעי פשתן-חצי מהשומן הוא אומגה 3. ליגננים-
נוגדי חמצון פיטואסטרוגנים, נוגדי סרטן הורמונלי.
מוצילים שמיים לעיכול.
סידן, ברזל. כף ליום.



- זרעי צ'יאה – הרבה אומגה 3, הרבה סיבים, סידן,
ברזל. כף ליום.



שמנים בריאים

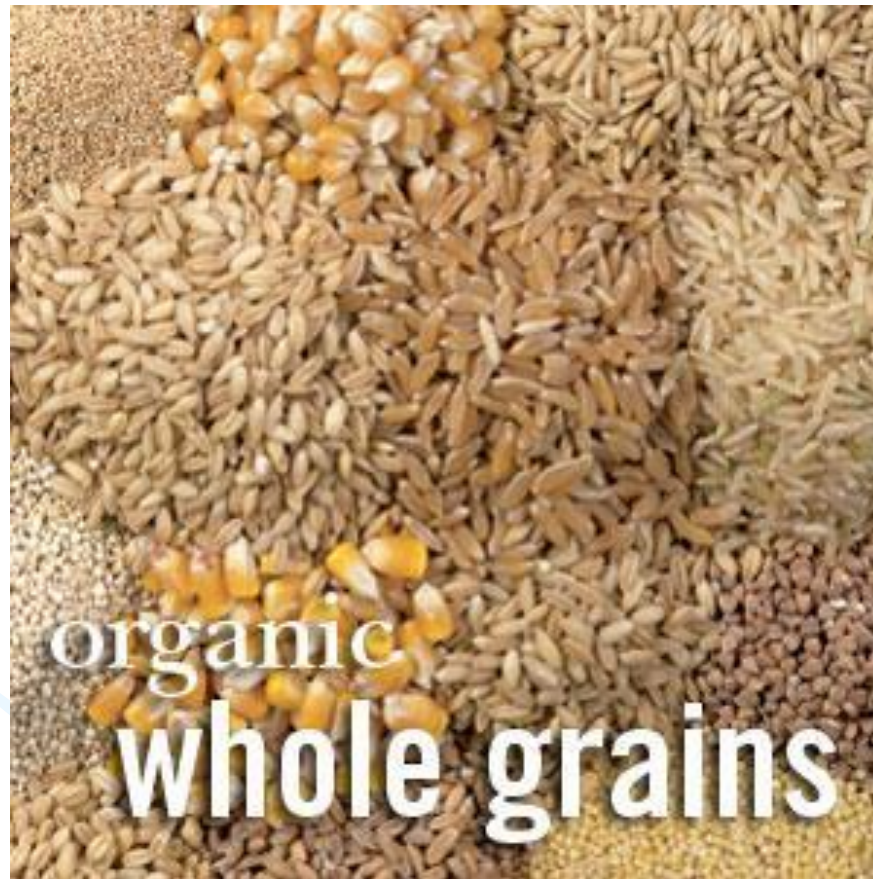
- שמן זית כתית מעולה: כבישה קרה, דרגת חמיצות 0.8 ומטה. לסלט, בישול, אפייה



- שמן קוקוס כבישה קרה: לבישול ואפייה



דגנים מלאים





דגנים מלאים

- עשירים בפחמימה מלאה
- עשירים בסיבים תזונתיים
- חלבון : 8-20% חלבון. אורז מכיל פחות, דמויי הדגנים מכילים יותר. חסרה ח.אמינו ליזין
- עשירים בוויטמיני B
- עשירים במינרלים

• אורז מלא – היפואלרגני, דל בחלבון (8%). ללא גלוטן.

אינדקס גליקמי גבוה. הכי נמוך – בסמטי (58).

• שיבולת שועל – מוצילגים, בטא גלוקן, טריפטופאן, 17%

חלבון (לא מלא), אינדקס בינוני. שאריות גלוטן. נעדיף

שיבולת שועל גסה/מלאה/גרגרי שיבולת שועל. משפר

מצב רוח, מרגיע, עוזר לשינה, מוריד כולסטרול.



- דוחן – ללא גלוטן, עשיר בסיבים, אינדקס גבוה, גויטרוגני, נוגד חיידקים, וירוסים, פטריות. היפואלרגני. קל לעיכול.



- כוסמין – הרבה סיבים, 14% חלבון (לא מלא), גרגרים בעלי אינדקס נמוך, לחם כוסמין אינדקס בינוני, דל גלוטן. קלה לעיכול.



- גריסים – מוצילגים, אינדקס נמוך, בטא גלוקן, כרומיום, סלניום. מעט גלוטן



- גריסי פנינה

- שיפון מלא – הרבה סיבים, גרגרים בעלי אינדקס נמוך, לחם עם אינדקס נמוך-בינוני. דל גלוטן.



דמויי דגנים

- אמרנט – 18% חלבון, חלבון מלא, מזין מאד אינדקס גבוה, ללא גלוטן. קל לעיכול



- קינואה – 20% חלבון, חלבון מלא. מזינה מאד. אינדקס בינוני, ללא גלוטן. ספונינים



כוסמת – 13% חלבון מלא. הרבה סיבים. רוטין, קוורציטין.
ללא גלוטן





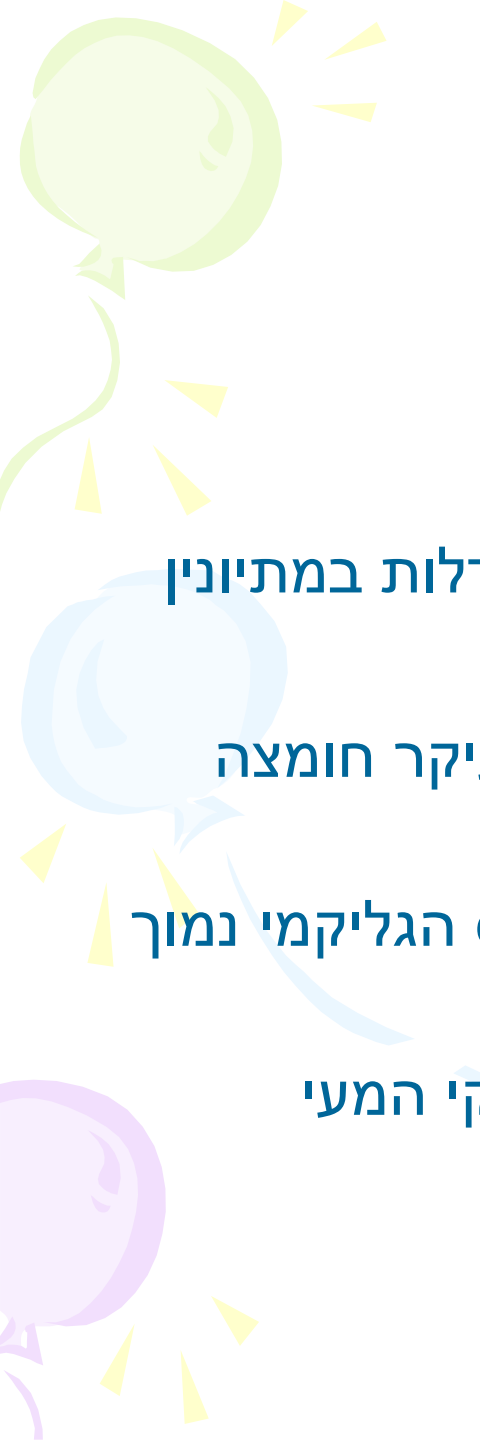
שילוב דגנים בתפריט

- לאכול דגנים כתבשיל עם ירקות ו/או קטניות
- סלטים של דגן וירקות
- ממולאים עם דגנים וירקות
- להכניס דגנים למרקים – שיבולת שועל, שיבולת שועל, דוחן ואמרנט מסמיכים
- להכניס דגנים לקציצות
- שיבולת שועל בקציצות, במקום פירורי לחם, במאפים במקום ביצים, כבסיס לעוגיות
- ההמלצה – לאכול 1-2 פעמים ביום דגן מלא

לחם

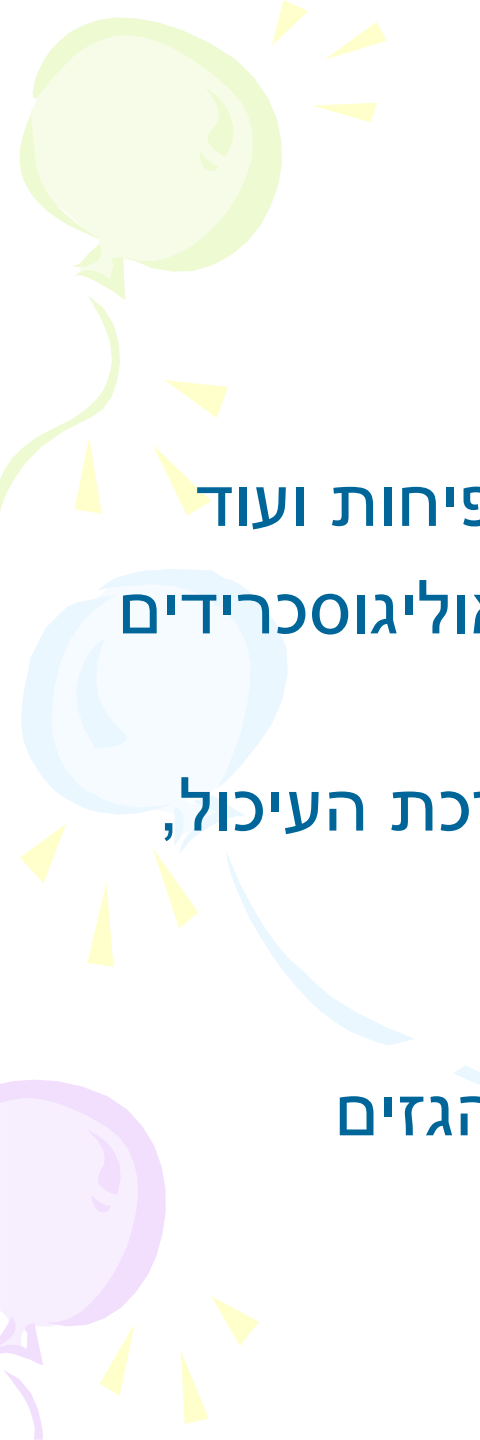
- ההמלצה היא עד 2 פרוסות ליום כי קמח מעלה אינדקס גליקמי
- יום שבנוי על כריכים פחות מגוון תזונתי ויתרום להשמנה ולסוכרת
- נמליץ על לחם מקמח שיפון, כוסמין או שיבולת שועל
- עם מינימום חומרים משמרים וסוכרים
- מרקם גס, דחוס
- * החוק הישראלי קובע שמספיק 40% קמח מלא כדי שהלחם ייקרא "מלא"





קטניות

- כ 60% פחמימה מורכבת
- דלות שומן
- מכילות % חלבון גבוה (18-30%), עשירות בליזין ודלות במתיונין
- מכל הקטניות סויה היא בעלת חלבון מלא
- עשירות בברזל, אבץ, סידן, מגנזיום וויטמיני B – בעיקר חומצה פולית
- מכילות אותה כמות קלוריות כמו דגנים, אך האינדקס הגליקמי נמוך יותר
- מכילות ליגנאנים – פיטוכימיקלים ההופכים ע"י חיידקי המעי לנגזרות פיטואסטרוגניות ופועלים גם כנוגדי חמצון
- מכילות פיטוסטרולים
- מנה = חצי כוס קטניה מבושלת



קטניות

- קשות לעיכול
- יש אנשים שגורמות להם לכאבי בטן, גזים, נפיחות ועוד
- מכילות ריכוז גבוה של סיבים מסיסים, כולל אוליגוסכרידים הנקראים רפינוז וסטאכיוז.
- רכיבים אלו אינם מפורקים על ידי אנזימי מערכת העיכול, אך מפורקים על ידי חיידקי המעי הידידותיים.
- פירוק רכיבים אלו יוצר את תופעת הגזים.
- השרייה ובעיקר הנבטה פותרות את תופעת הגזים



קטניות

- חשוב להשרות למשך הלילה (שעועית וחומוס כיממה)
- מומלץ להנביט על מנת להעלות רמת ערכים תזונתיים, להעלות זמינות של נוטריינטים, להפחית גזים (נוצרים אנזימים שמפרקים את האוליגוסכרידים), לפרק את החומצה הפיטית.
- להוסיף את המלח לקראת סיום הבישול
- אפשר להקפיא לאחר השרייה/הנבטה/בישול
- אפשר להשתמש בקטניות מבושלות קפואות

שעועית יבשה



- מש- קלה לעיכול. מחזקת את הכבד

- שעועית שחורה – הכי עשירה בפיטוכימיקלים. אנטי סרטנית.





- שעועית פינטו-אנטי אוקסידנטים

- שעועית אדומה – מחזקת את הכבד, מורידה כולסטרול



• שעועית אזוקי – קלה לעיכול



• שעועית לבנה- הרבה כרומיום שעוזר לאינסולין
להכניס גלוקוז לתאים



- חומוס- טריפטופן, הרבה סיבים. גרגרים, ממרח בייתי
קמח חומוס



- פול-מאד אלרגני, לא לחסרי האנזים G6PD. אינדקס
גליקמי גבוה. טירמין (לא למגרנות, לוקחי MAO ובעלי
ל"ד גבוה). טוב לפרקינסון (Levodopa).

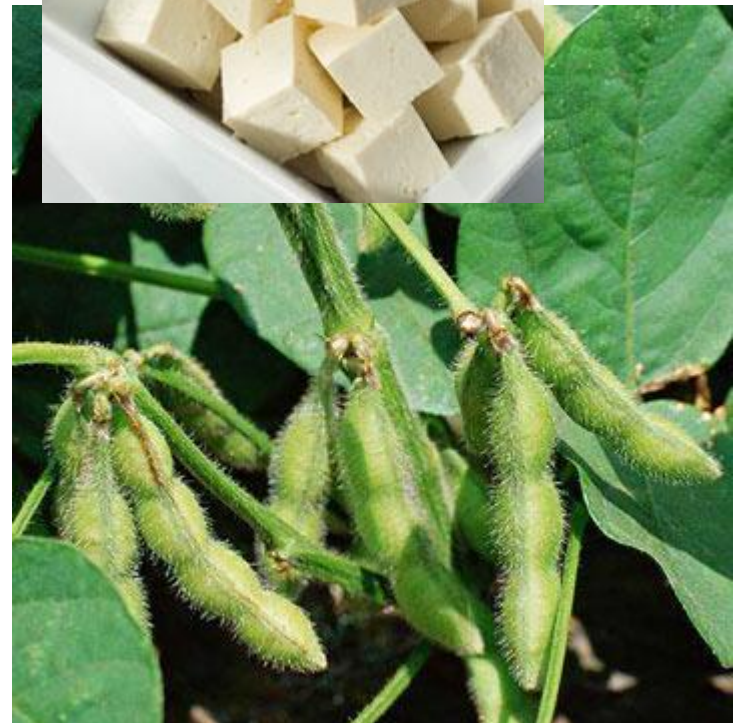


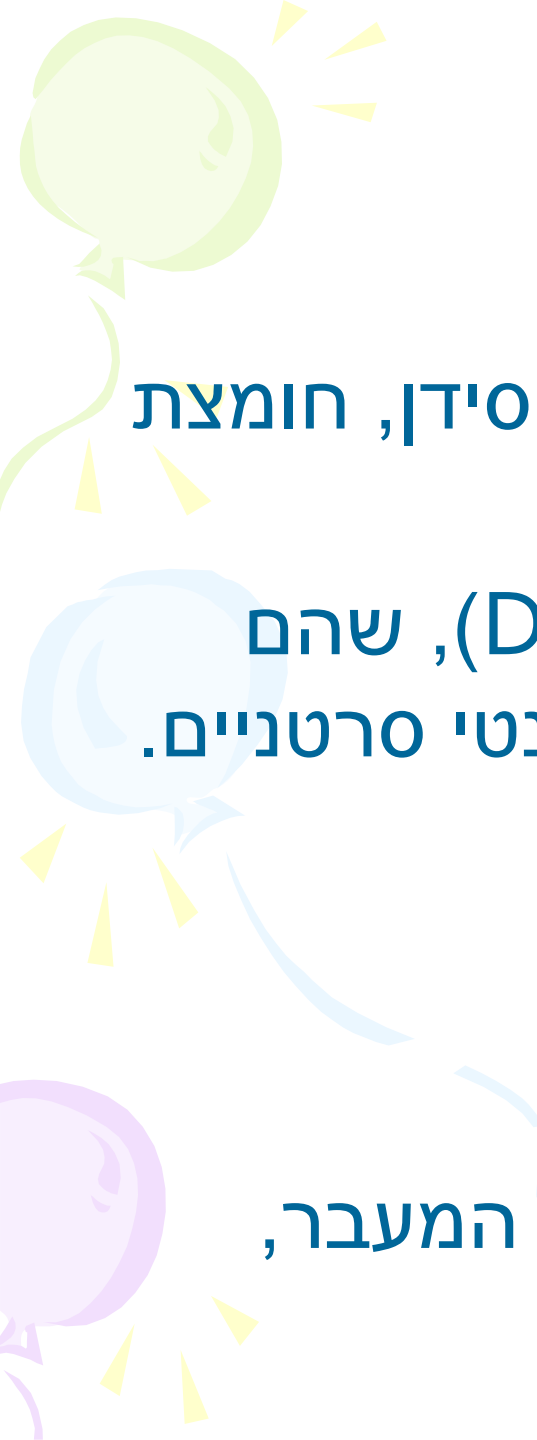
עדשים

- כתומות – הכי קלות לעיכול. אין צורך בהשרייה והנבטה. בטא קרוטן.
- שחורות – אנתוציאנידים.
- ירוקות – 28% חלבון, 30% סיבים



סויה





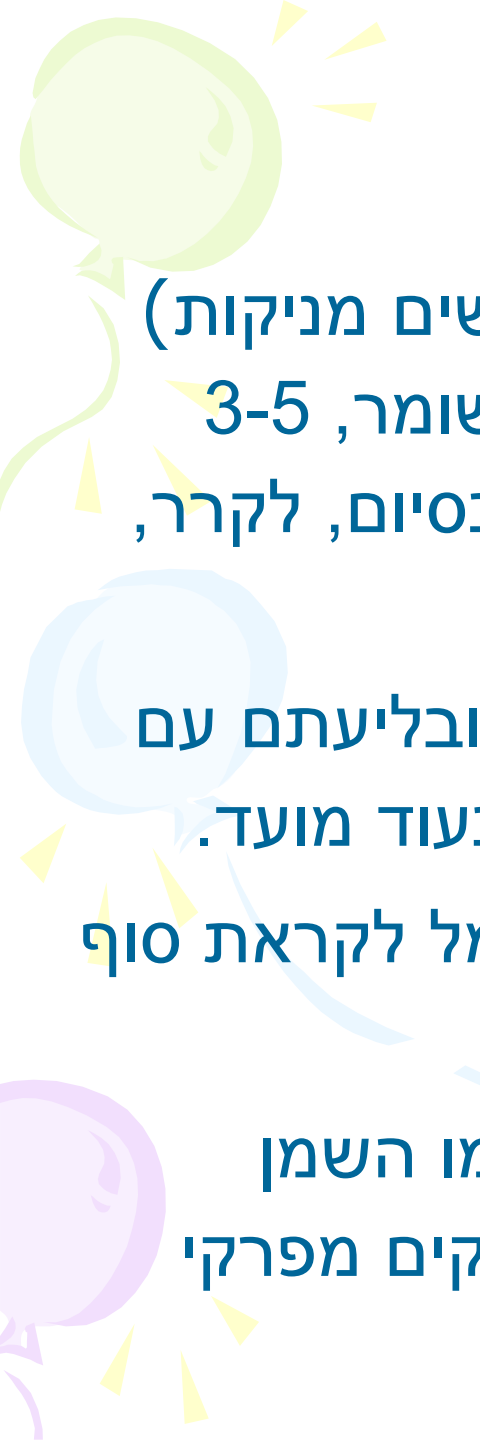
סויה

- סויה- 35% חלבון מלא, הרבה ברזל וסידן, חומצת שומן אומגה 3-ALA.
- איזופלבונים (Daidzein, Genistein), שהם פיטואסטרוגנים, אנטי אוקסידנטים ואנטי סרטניים.
- לקנות לא מהונדס גנטית.
- גויטרוגנית (טופו, טמפה, מיסו - לא)
- רוטב סויה – נתרן, גלוטן
- מעולה לדיאטות הרזיה, צמחונים, גיל המעבר, כולסטרול גבוה.



קטניות - איך מפחיתים גזים?

- להתחיל מהקלות לעיכול ובכמויות קטנות – מאש, אזוקי, עדשים כתומות.
- אכילה של כמות קטנה וקבועה של קטניות גורמת להסתגלות של הגוף
- להשרות לפחות 12 שעות, להחליף את המים כל 6 שעות
- להנביט
- להוסיף אצת קומבו להשרייה ואח"כ אצת קומבו לבישול. גם תעשיר בויטמינים ומינרלים.
- לאכול את הקטניה בממרח שנטחן זמן רב
- להוסיף מלח לקראת סוף הבישול (המלח עוצר את הבישול)



איך מפחיתים גזים?

- לשתות מרתח נגד גזים (טוב גם לתינוקות ולנשים מניקות)
– שני ליטר מים, 3 כפות קימל, 3 כפות זרעי שומר, 3-5 ס"מ ג'ינג'ר טרי ופרוס. להרתיח יחד 5 דקות. בסיום, לקרר, לסנן ולשתות
- לעיסת כפית זרעים שלמים של קימל או שומר ובליעתם עם מים או בליעת כפית זרעים שנטחנו לאבקה מבעוד מועד.
- להוסיף זרעי שומר/כמון/כוסברה/ג'ינג'ר/הל/קימל לקראת סוף הבישול – סופחי גזים
- המנגנון: החומרים הפעילים בקימל ובשומר, כמו השמן הנדיף, מעכבים באופן חלקי את פעילות החיידקים מפרקי הסיבים מסיסי המים וכך נוצר פחות גז.



איך להכניס קטניות לתפריט

- להוסיף לתבשיל של דגנים וירקות
- להוסיף לסלט
- להוסיף למרק
- להוסיף לקציצות
- להכין ממרחים עם קטניות: שעועית לבנה, חמוס, עדשים

חלבון מאיכות גבוהה

- מיתוס החלבונים: "רק שלא יחסר"
- חלבון מלא וחלבון לא מלא

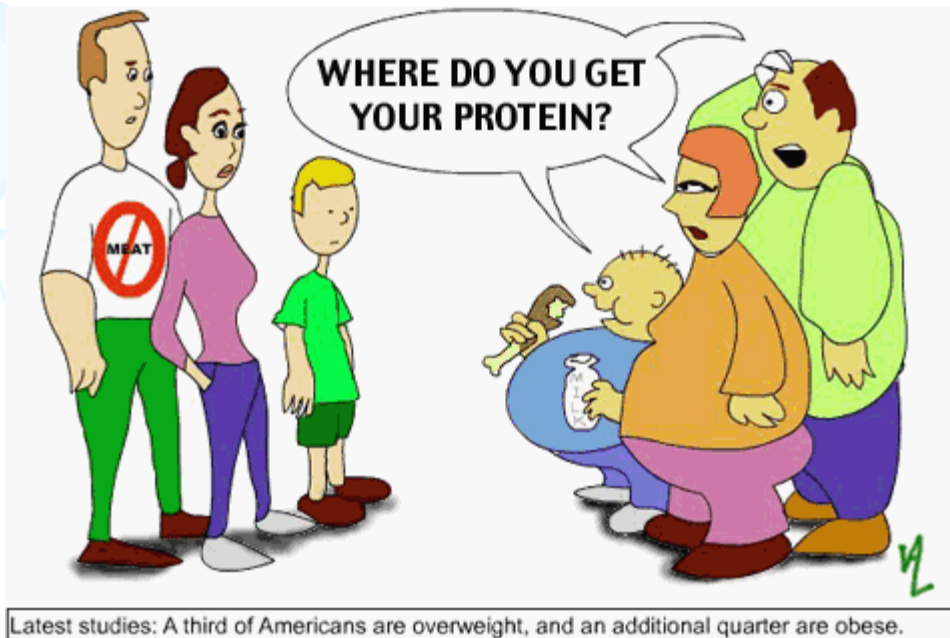


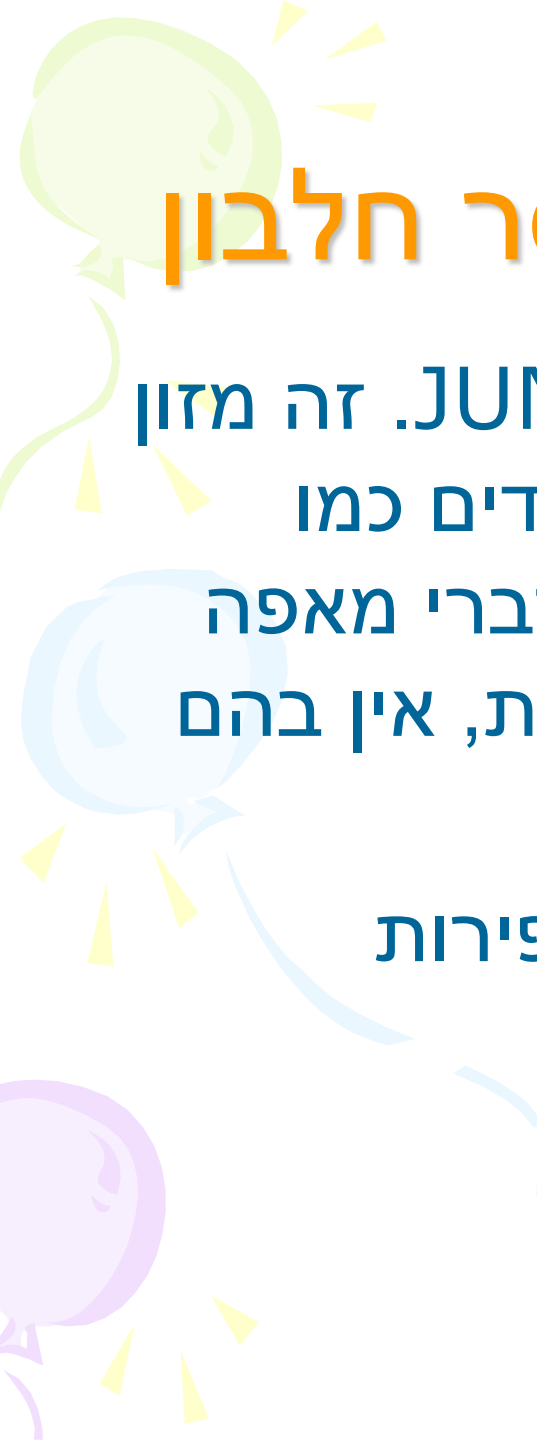


חלבון

- מחקרים מדוקדקים הראו שהכמות הבסיסית לחלבון היא 4.93% מהקלוריות לגבר, ו-5.27% מהצריכה הקלורית של אישה, וזאת היתה ההמלצה של ארגון הבריאות העולמי.
- גם אם אוכלים רק מעולם הצומח, במידה ומקבלים מספיק קלוריות, לא יהיה מחסור בחלבון.
- 3,000 קלוריות מאורז יניבו 67.5 גרם חלבון, ו-3,000 קלוריות מתפו"א יניבו 75 גרם חלבון.

- ה - RDA דורש כמות קצת יותר גבוהה - 0.8 גרם לכל ק"ג משקל (224 קלוריות, פי 2).
- אין בעיה לקבל מספיק חלבון מתזונה צמחונית.





תזונה שיכולה לגרום לחסר חלבון

- צריכת כמויות גדולות של JUNK FOOD. זה מזון הכולל מזונות שמנים, מזוקקים ומעובדים כמו ממתקים, משקאות קלים, לחם לבן, דברי מאפה וכו'. מזונות אלה מכילים קלוריות ריקות, אין בהם ויטמינים, מינרלים, חלבון או סיבים.
- תזונה שמתבססת כמעט אך ורק על פירות

- דיאטה המתבססת על מזונות המכילים אחוז נמוך של חלבון, כמו למשל באפריקה המערבית, בה המזון העיקרי הוא שורש קסאווה המכיל רק 2% חלבון.
- תינוק שיאכל רק דגנים וירקות לא יספוג מספיק חלבון עקב חוסר בשלות של מערכת העיכול שלו.
- דיאטות הרעבה. אם אין מספיק קלוריות, לא יהיה מספיק חלבון (או כל דבר אחר).

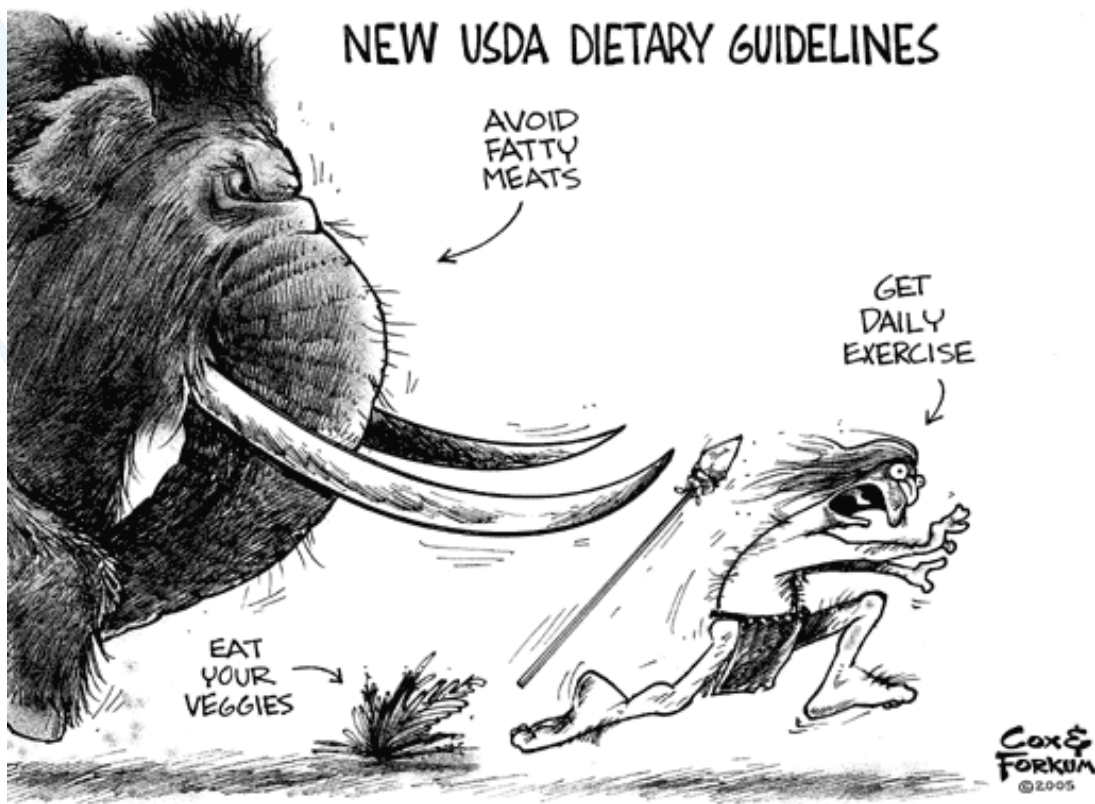




מחזור!!!

מחקר שפורסם ב-JAMA מצא שבהגיע ח"א מהמזון למעי הדק, המקום בו הן נספגות, הן לא נמצאות שם לבדן. עם הכנס מזון כלשהו למערכת העיכול, אף אם הוא עני/חסר בחלבון, הוא גורם למערכת העיכול להפריש חלבונים אנדוגניים, המגיעים מתוך הגוף, שמקורם בתאי אפיתל/מעטפת המעי שנשרו ובנוסף אנזימי עיכול שגמרו למלא את תפקידם. חלבונים ממוחזרים אלה מהווים מקור עשיר של חומצות אמינו חיוניות. המחקר הזה מצא שללא קשר לח"א בארוחה, במעי נשמר יחס ח"א.

- הגוף יודע לקחת חלבונים "לא שלמים" ולהפכם ל"שלמים" בעזרת מנגנוני המחזור שלו.
- אם האדם הקדמון היה צריך לדאוג לצירופי מזון, המין האנושי לא היה קיים.





הכלל הכי חשוב ...

יש לצרוך את הקלוריות ממזונות
טבעיים ושלמים.

אם האדם מקבל 50% מהקלוריות שלו מאלכוהול
וסוכרים פשוטים, יהיה קשה מאוד לקבל את מה
שהוא זקוק לו משאר ה-50% של הקלוריות אותן
הוא צורך.



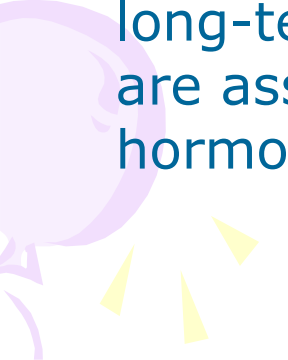
Long term low-protein, low-calorie diet and endurance exercise modulate metabolic factors associated with cancer risk

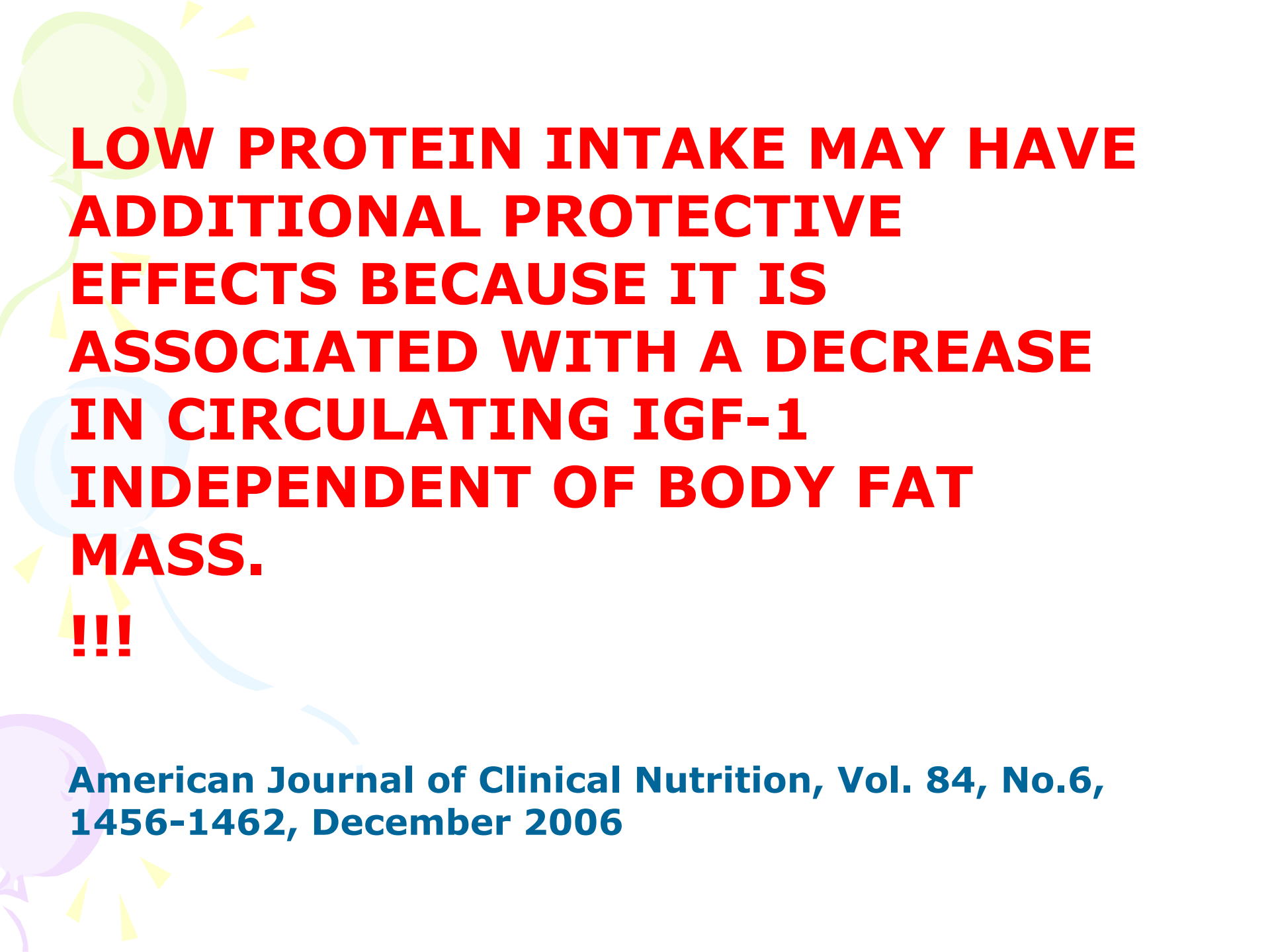
Background: Western diets, obesity, and sedentary lifestyles are associated with increased cancer risk. The mechanism responsible for this increased risk, however, is not clear.

Objective: We hypothesized that long-term low-protein, low calorie intake and endurance exercise are associated with low concentrations of plasma growth factors and hormones that are linked to an increased risk of cancer.

.....

Conclusions: Exercise training, decreased adiposity, and long-term consumption of a low-protein, low-calorie diet are associated with low plasma growth factors and hormones that are linked to an increased risk of cancer.





**LOW PROTEIN INTAKE MAY HAVE
ADDITIONAL PROTECTIVE
EFFECTS BECAUSE IT IS
ASSOCIATED WITH A DECREASE
IN CIRCULATING IGF-1
INDEPENDENT OF BODY FAT
MASS.**

!!!

**American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 84, No.6,
1456-1462, December 2006**



סיכום

- כאשר אוכלים אוכל טבעי ומלא מעולם הצומח בלבד אין צורך לדאוג שמא לא נקבל מספיק חלבון.
- אין צורך לדאוג לאיכות חלבון ירודה ממקור צמחי. מזון צמחי מגוון יספק עושר של חומצות אמינו חיוניות.
- אין יתרון להוספת תערובת חומצות אמינו ויתכן שהדבר יגרום לנזק.



- הסכנות הכרוכות בעודף חלבון, בעיקר מן החי הם אוסטיאופורוזיס, אבני כליה, ירידה בתפקוד כלייתי, מחלות כבד, גאווט וסרטן.

- להקטנת % השומן במזון יתכנו תוצאות מזיקות בצורת הגדלת % החלבון במזון.

- אין צורך בהגדלה משמעותית של צריכת החלבון בעוסקים בפעילות פיזית קשה ובאתלטים.

- חלבון אינו מהווה מקור טוב לאנרגיה. זהו חומר בנייה בגוף !

- יש להיזהר מפני הגזמה בצריכת קטניות. גם בדיאטה צמחית ניתן לצרוך כמויות גבוהות מדי של חלבון בדיאטה.



חלבון מהחי

• דגים



אומגה 3

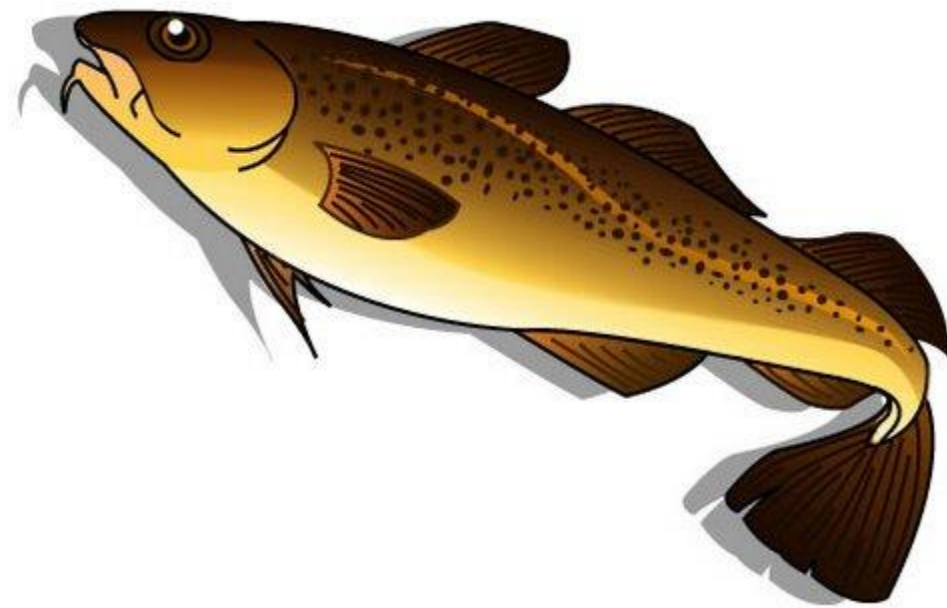


אומגה 3

- EPA – חומר מוצא להורמונים איקוסנואידים. אנטי דלקתית, נוגדת קרישה, אנטי אלרגית.
- DHA – מרכיבה את מעטפות התאים וביחוד את מעטפות תאי מערכת העצבים במיילין ובסינפסות. משפרת תקשורת של המוליכים העצביים.



מקורות



דגים צפוניים
רזים:

בקלה
סול
טונה



דגי ים צפוניים שמנים

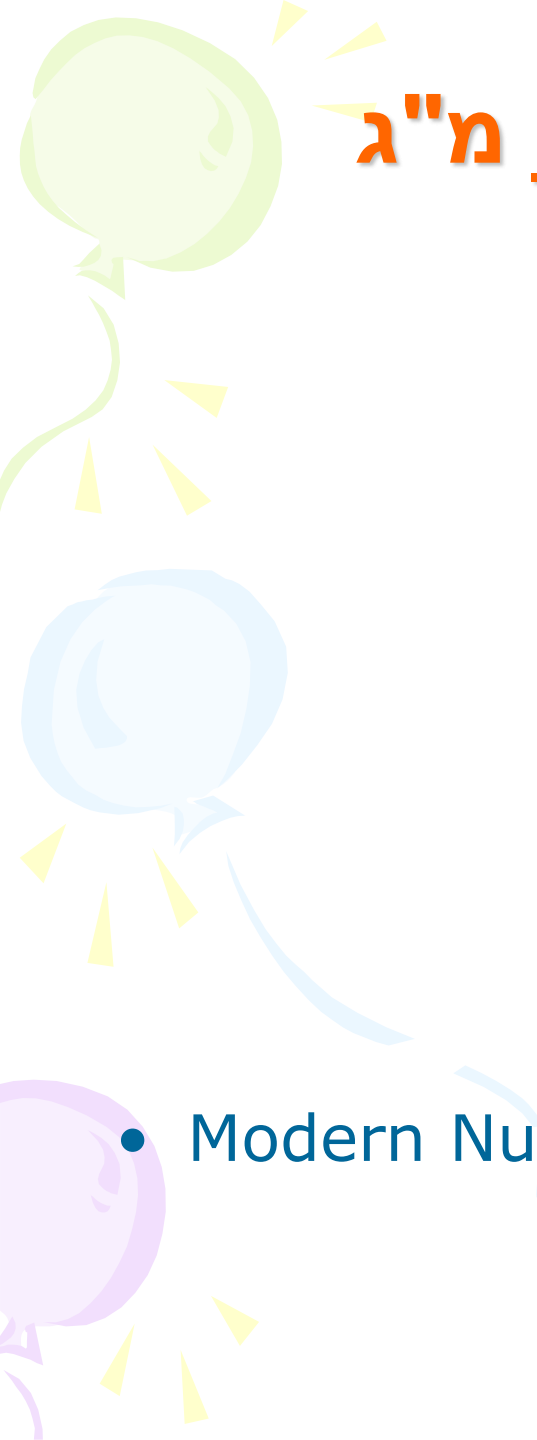


מקרל
סלמון
הליבוט
הרינג
סרדינים
אנשובי

* דג בריכה עם הרבה אומגה 3:
פורל

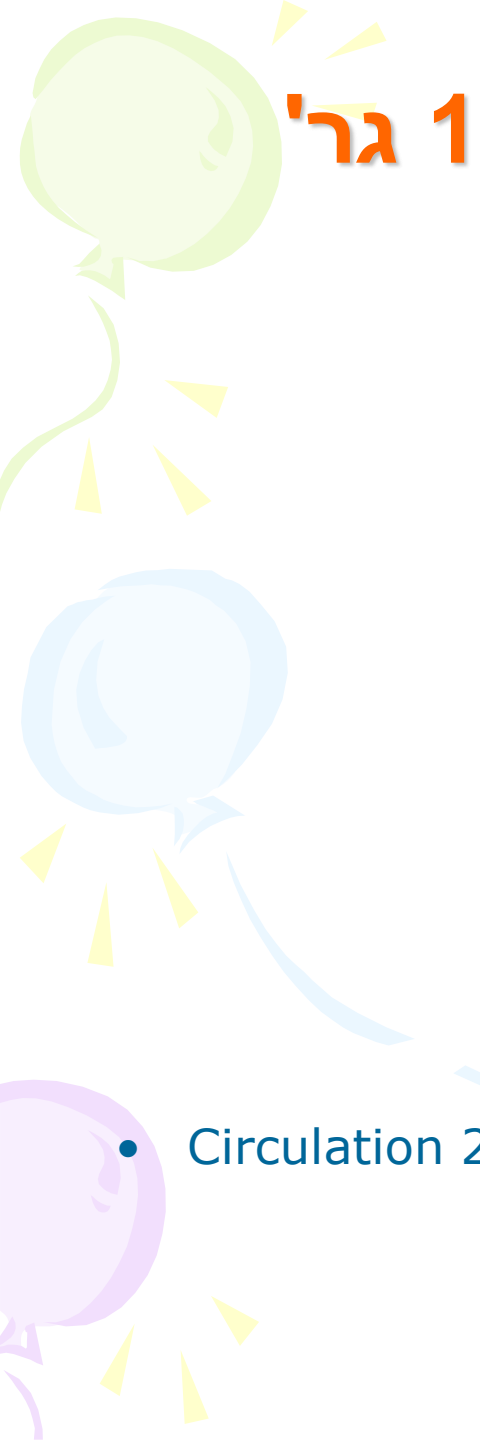
דגים: 2-4 פעמים בשבוע





במנה של 100 גרם יש _____ מ"ג **DHA+EPA**

- בקלה = COD = 180
 - סול- 200
 - הליבוט- 360
 - פורל מגודל- 930
 - טונה בר- 1170
 - סלמון בר- 1360 - 1090 , סלמון מגודל- 1200
 - אנשובי- 1450
 - הרינג- 1570
 - מקרל- 2300
-
- Modern Nutrition in Health & disease. 9th edition.



כמה דג צריך לאכול כדי לקבל 1 גר' **DHA+EPA**

- הרינג – 45-60 גרם

- סרדינים - 60-90

- סלמון - 60-135

- מקרל – 60-250

- פורל – 90

- הליבוט- 90-220

- טונה – 120-360 בקלה- 375-690

- Circulation 2002;106:2747-2757. (p 2753)

קטן מול גדול





צורות הכנה

- אידוי
- אפייה בתנור בחום של 180 מעלות, כעשרים דקות
- בישול במרק, בתבשיל עם רוטב
- אסור לטגן ! מחמצן את האומגה 3

אומגה 3 מהצומח

- שמן פשתן - 54% ח.ש. $\Omega 3$ - בכפית יש 2.7 ג' $\Omega 3$
- זרעי פשתן - טחינה מיידית והקפאה. ב 2 כפיות זרעי פשתן שלמים (7 ג) יש 1.5 גרם אומגה 3
- זרעי צ'יאה - ב 2 כפיות 1.2 גרם אומגה 3
- אגוזי מלך - ב 2 אגוזים (8 ג') יש 700 מ"ג $\Omega 3$
- סויה/טופו (300 מ"ג $\Omega 3$)
- אצות
- משפ' שפתניים - כמו מליסה, נענע ומרווה.
- ירקות עליים ירוקים



מקורות לחלבון

- עוף, הודו – עד 3 פעמים בשבוע. עדיפות לאורגני.

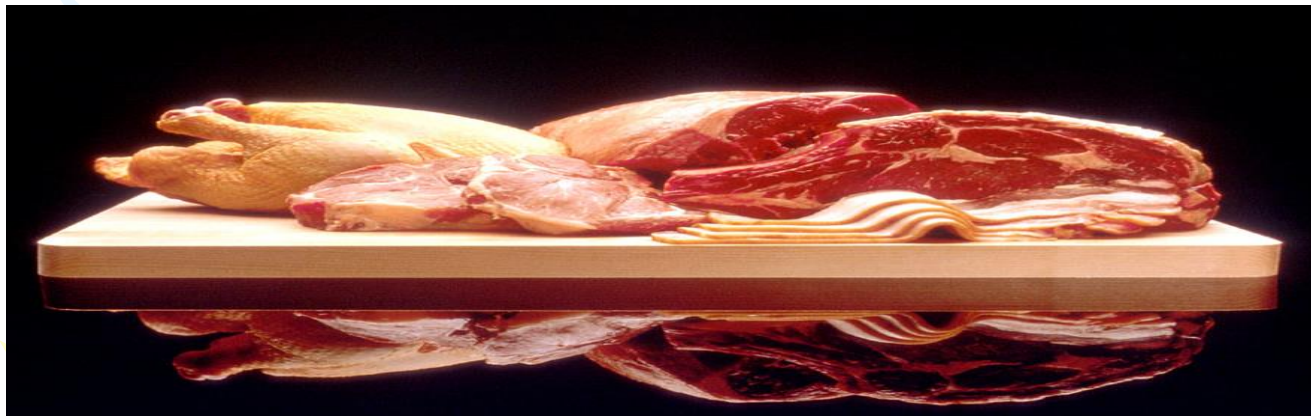


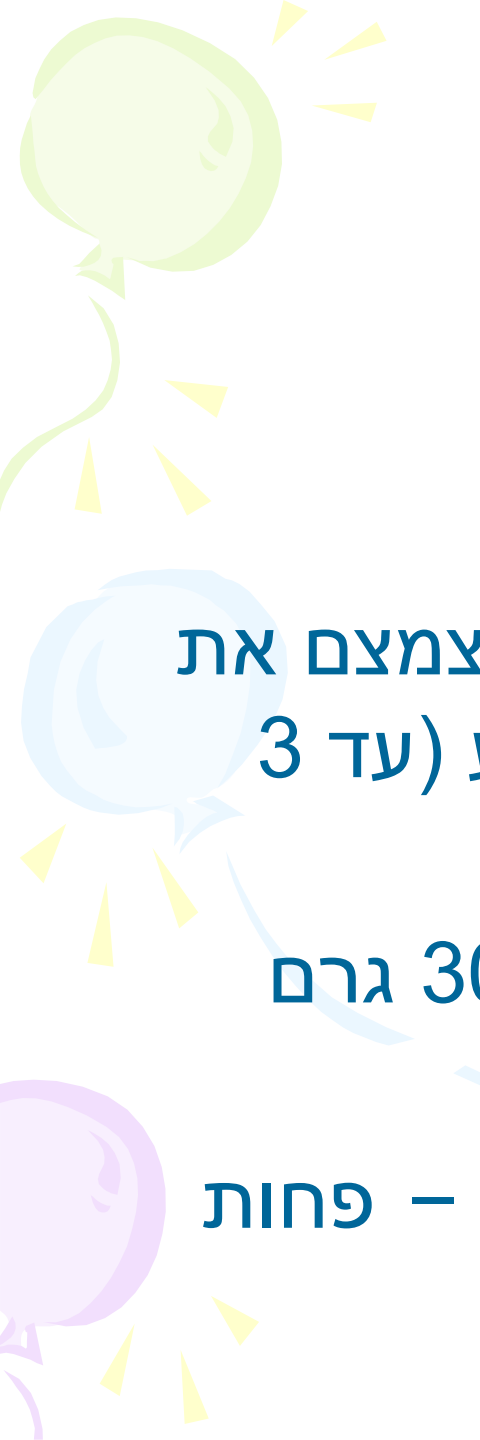
- ביצים – 3-6 בשבוע. עדיפות לביצי חופש אורגניות.

– ביצים קשות לא ניתן בעצירות ולאנשים שסובלים באבנים בדרכי המרה.

בקר, כבש, חזיר, כבד ושות'

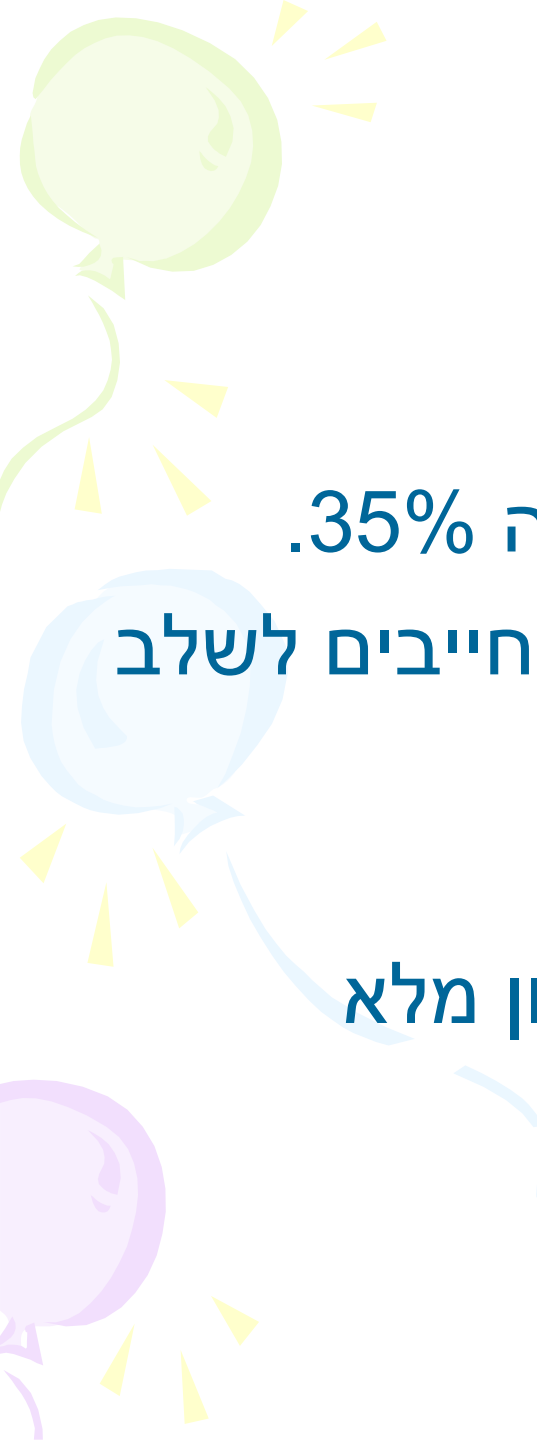
- 1-2 פעמים בשבוע, נתח קטן, תמיד בליווי הרבה ירקות.
- מבושל לרמת מדיום ולא well done. לא צלוי
- עדיפות ל grass fed





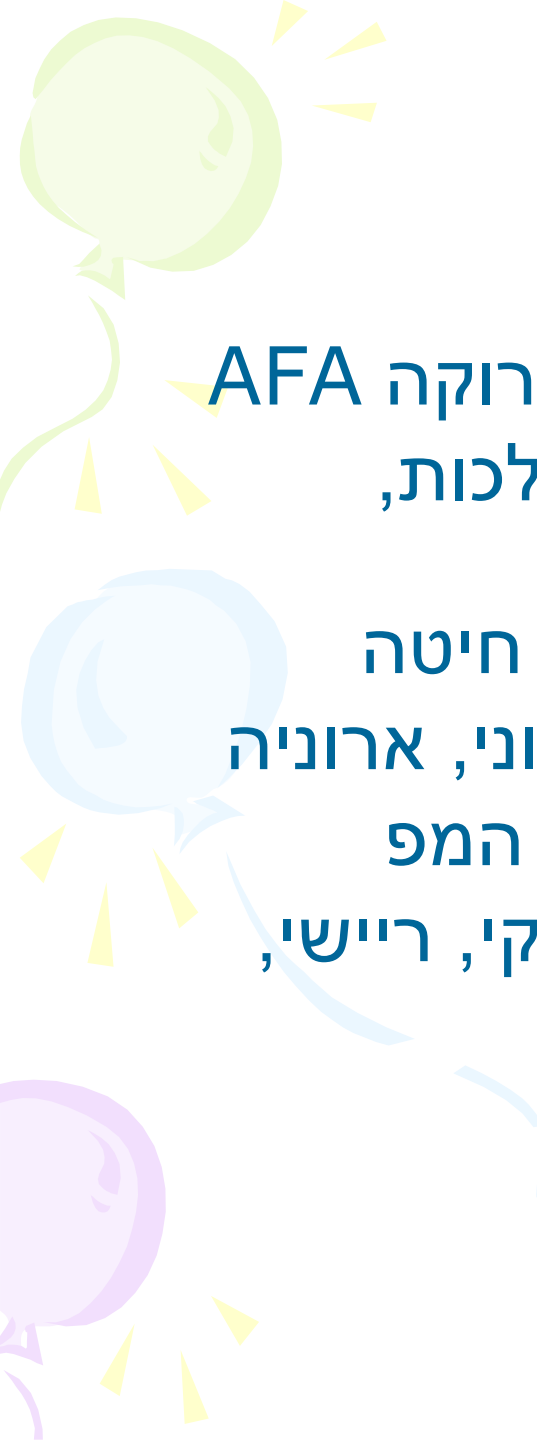
מוצרי חלב

- הרבה אנשים רגישים/אלרגיים
- קשה לעיכול, הורמונים, IGF1
- גם אנשים שלא רגישים לחלב צריכים לצמצם את צריכתו ללא יותר מ – 2-3 מנות בשבוע (עד 3 מנות ביום לפי ארגון הבריאות העולמי).
- מנת חלב: 1 כוס חלב, 1 גביע יוגורט, 30 גרם גבינה (בערך כף)
- עדיפות לגבינות שמנות בכמויות קטנות – פחות לקטוז ופחות העלאת אינסולין



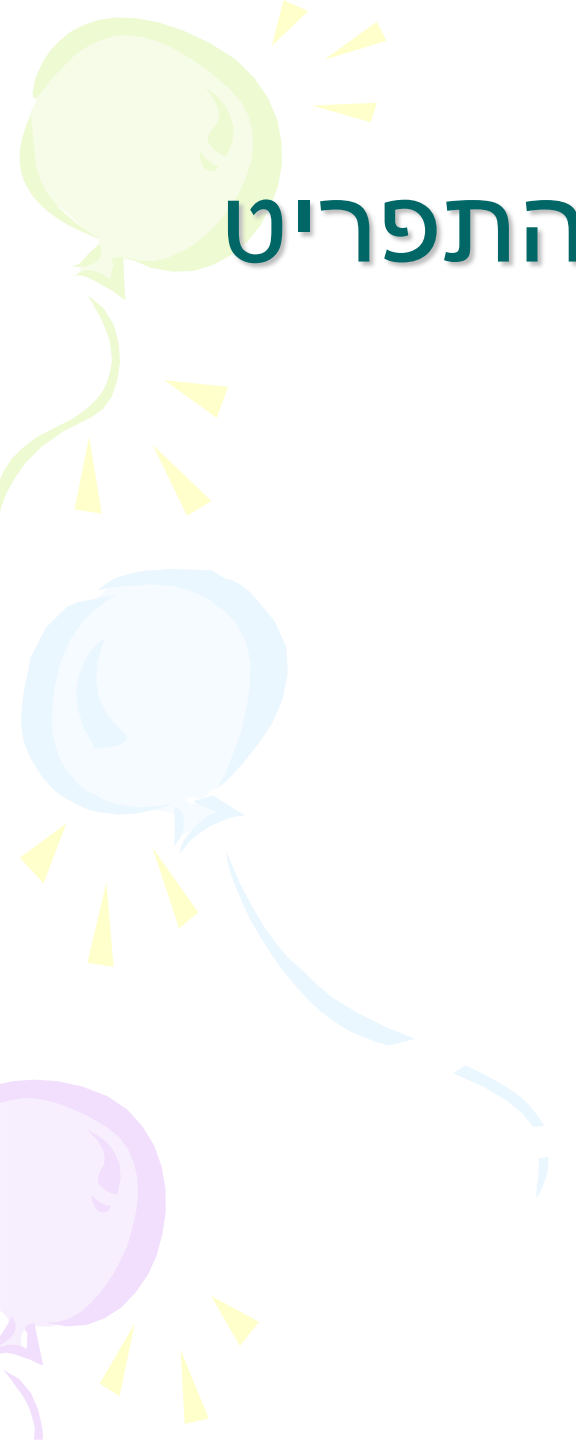
וחלבון מהצומח ...

- קטניות מכילות 18-30% חלבון. בסויה 35%.
- נשלב עם דגן לקבלת חלבון מלא (לא חייבים לשלב באותה ארוחה!).
- בדגנים מלאים – 12-20% חלבון
- סויה, קינואה, אמרנט, כוסמת – חלבון מלא



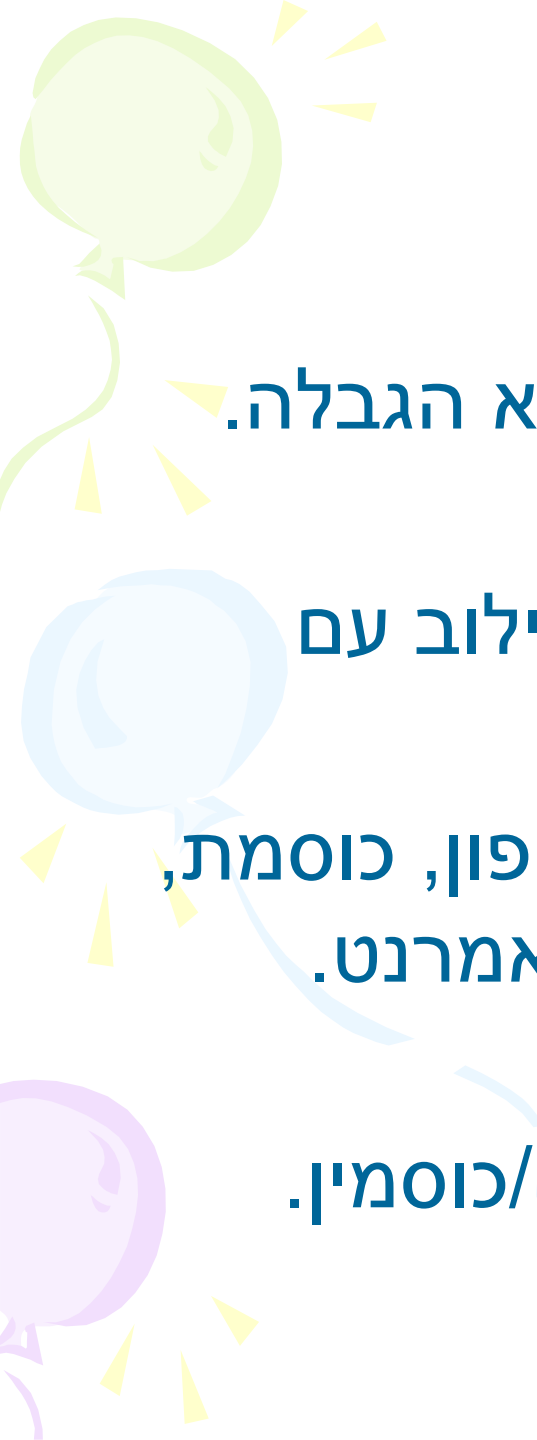
מזונות על

- אצות: כלורלה, ספירולינה, אצה כחולה ירוקה AFA
- מזונות על מהכוורת: אבקת פולן, מזון מלכות, פרופוליס
- מזונות על מהדגנים: עשב שעורה, עשב חיטה
- מזונות על מהפירות: תותי גוג'י, אסאי, נוני, ארוניה
- מזונות על מן הזרעים: זרעי צ'יאה, זרעי המפ
- מזונות על מן הפטריות: שיטאקה, מיטאקי, ריישי, קורדיספס
- אגוז מאקה
- פולי קקאו



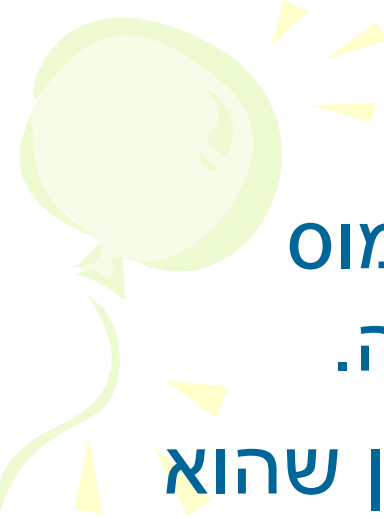
שילוב מזונות על כחלק מהתפריט

- בשייק
- בדייסה
- בממרחים
- במוזלי



סיכום המלצות

- ירקות לפחות ב - 2 ארוחות ביום, ללא הגבלה.
לפחות 5 ירקות ביום, מכל הצבעים.
- פירות 2-4 ביום. כארוחות ביניים, בשילוב עם
אגוזים וזרעים.
- דגנים מלאים – אורז מלא, גריסים, שיפון, כוסמת,
קינואה, שיבולת שועל, כוסמין, דוחן, אמרנט.
מומלץ לאכול 1-2 פעמים ביום
- עד 2 פרוסות לחם ליום – עדיף שיפון/כוסמין.



- קטניות - שעועית מכל הסוגים והצבעים, חומוס גרגרים, עדשים מכל הסוגים, טופו, אדממה.
- כשלא אוכלים עוף/דג, לאכול קטניות או דגן שהוא חלבון מלא.

עולם החי:

- **ביצים** – 3-6 פעמים בשבוע. עדיף אורגניות
- **עוף** - עד 3 פעמים בשבוע. עדיף אורגני
- **דגים** - דגים צפוני עד 4 פעמים בשבוע (סלמון, הליבוט, פלמידה לבנה, קוד, לברק, בס, דניס, מוסר, לוקוס, אינטיאס, ברבוניות, סרדינים, פורל ושפמנון)
- **בשר אדום** – עד פעמיים בשבוע.
- **מוצרי חלב** - עדיף להימנע או לצמצם לעד 2-3 מנות בשבוע.

שמנים:

- שמן זית כתית מעולה מכבישה קרה – עד 3 כפות ביום
- שמן קוקוס מכבישה קרה – עד כף ליום
- אבוקדו עד 1/2 ביום
- טחינה גולמית משומשום מלא, עדיף נבוט/טרום נבוט – עד כפית ליום/ 1 כף טחינה מוכנה בייתית
- שקדיה – עד 1 כף.
- אגוזים - 5 חצאי אגוזי מלך, 5-10 שקדים, 3 אגוזי ברזיל, 2 כפות גרעיני דלעת, כף גרעיני חמניות, כף זרעי פשתן טחונים/צ'יאה



המתקה

- סטיביה
- עד 2 כפיות ביום של ממתיק טבעי: דבש
גולמי/מייפל טבעי/סילאן 100% תמרים/סוכר
קוקוס



שתיה

- לפי צבע השתן - צבע שתן צהבהב
- מים
- חליטות תה צמחים
- תה ירוק
- עד 2 כוסות קפה ביום: אספרסו או שחור או פילטר. אפשר עם חלב צמחי.



איך אוכלים

- לאכול 5-6 ארוחות ביום: 3 עיקריות, 2-3 ארוחות ביניים.

- לאכול לאט, ללעוס היטב את המזון

- לאכול בנחת, להתרכז באכילה

- לפחות יומיים בשבוע צמחוני (בלי בשר/עוף/דג)

- להפריד בין שתייה ואכילה: לשתות חצי שעה לפני הארוחה או שעה אחרי.

- לאכול לפי מצב הרעב הפנימי, ולא לפי סימן חיצוני - האריזה התרוקנה, הצלחת התרוקנה, נגמרה תוכנית הטלוויזיה.

- לאכול לשובע ולא להגיע לרמה של מלאות יתר. להקשיב לגוף...



דוגמא לתפריט בריא



ארוחת בוקר

- עד 3 שעות משעת הקימה.
- מספקת אנרגיה,
- מעלה רמת סרוטונין,
- מקטינה כמיהה למתוק וזלילות אחה"צ
- בלילה מתפרק גליקוגן וזה מביא להצפה בסוכר. ארוחת בוקר מאוזנת תביא למיתון עליית הסוכר בדם.
- אנשים שמדלגים על ארוחת הבוקר, לעתים קרובות אוכלים הרבה אחה"צ ובערב ואז בבוקר למחרת קמים שבעים וזה גלגל חוזר.
- מי שלא אוהב לאכול בבוקר, להתרגל לאט לאט לאכול בבוקר, להתחיל עם ארוחות קטנות ולהרגיל את הגוף.
- יש אנשים שלא מתאים להם לאכול בבוקר – חשובה ההתאמה האישית!



ארוחת בוקר

- דייסת שיבולת שועל גסה על בסיס מים או חלב צמחי (אורז/סויה/שיבולת שועל/שקדים) + חמוציות ללא סוכר + זרעי צ'יה/פשתן + גרעיני דלעת (לא קלויים)
- מוזלי ללא סוכר + חלב צמחי + זרעי צ'יה/פשתן
- שייק עלים ירוקים + פרי + שקדים/אגוזי מלך + זרעי פשתן/צ'יאה
- סלט ירקות + ביצה + אבוקדו. אפשר לשלב עם פרוסת לחם שיפון/כוסמין/שיבולת שועל + ממרח בריא כמו: אבוקדו/ממרח חומוס או טחינה גולמית (משומשום מלא)/טחינה מוכנה בייתית/שקדיה/ממרח ירקות/ממרח קטניות/טפאנד/פסטו/ממרח טופו/חביתה/סרדינים/פסטרמה בייתית

ארוחת צהריים

- דג/עוף/קטנייה
+ גריסים/קינואה/אורז מלא/אורז בסמטי/כוסמת
+ ירקות מבושלים/מאודים/טריום
- מרק ירקות עם דגן ו/או קטניה (ללא אבקת מרק. רק תבלינים/עלי תיבול)
+ סלט (לגוון...)
- בתזונה בריאה מומלצים יומיים צמחוניים בלי דגים, עוף, בשר.

ארוחת ערב

- אחת מאפשרויות הבוקר שלא נאכלה באותו בוקר
- ירקות + קטניות או דגנים מלאים.
- מרק ירקות עם דגן ו/או קטניה (ללא אבקת מרק.
רק תבלינים/עלי תיבול) + סלט (לגוון...)
- ארוחת ערב באידיליה תהיה בשעה 19:00-20:00

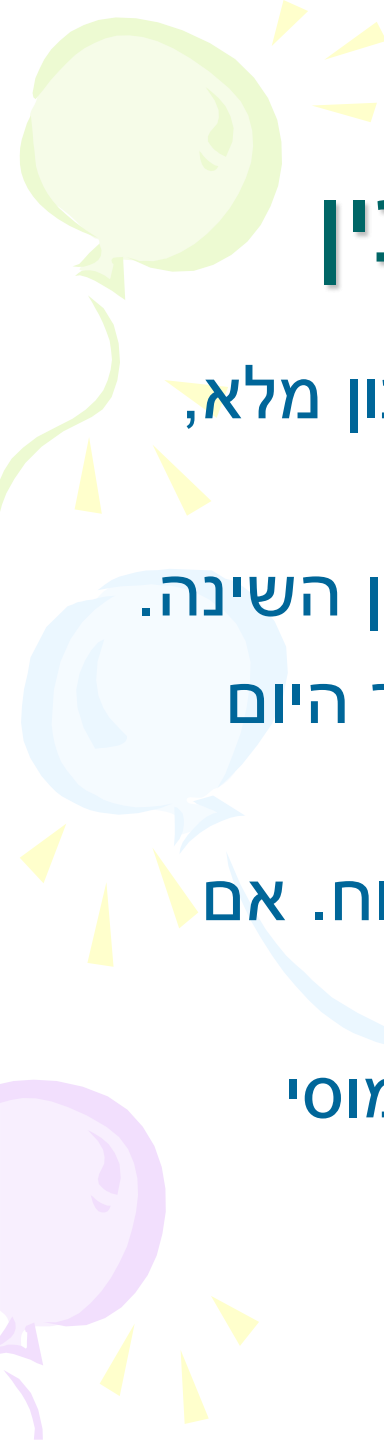


- בערב מומלץ לאכול ארוחה קלה ופשוטה מבחינת רכיבי התזונה

- ארוחות עשירות מדי, כבדות או מכילות יותר מדי חלבון מאריכות את זמן העיכול.

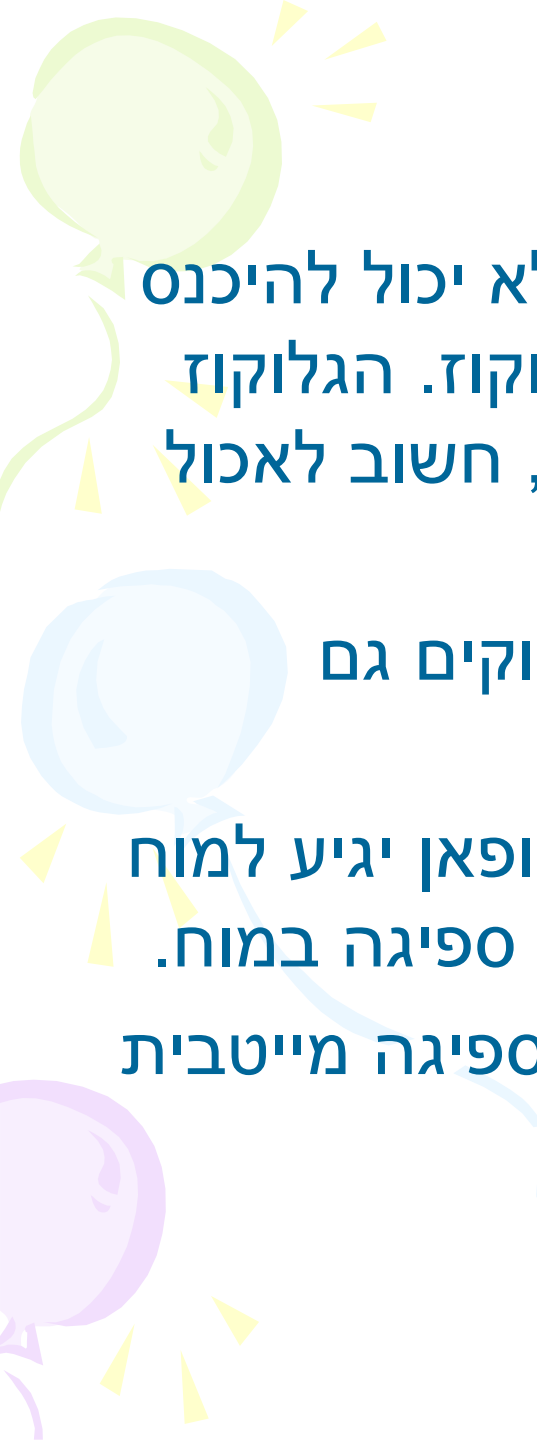
- עדיף דגים ועוף בצהריים ולא בערב.

- בשעות הערב, עדיף לאכול ארוחה שמורכבת מפחמימות מורכבות, שומנים בריאים וירקות.



טריפטופאן, סרוטונין, מלטונין

- טריפטופאן היא ח.אמינו שנמצאת במזון עם חלבון מלא, וכן בשיבולת שועל, בננה.
- היא חומר מוצא לסרוטונין במוח ולמלטונין-הורמון השינה.
- חשוב לאכול מזונות שמכילים טריפטופאן במהלך היום ולא בלילה משתי סיבות:
- לוקח לטריפטופאן כארבע שעות עד שמגיעה למוח. אם אוכלים בלילה, זה לא יספיק להגיע למוח.
- מי שחסר לו טריפטופאן נוטה לזלילות ערב. בולמוסי אכילה קשורים בחוסר בסרוטונין.

- 
- בניגוד לשאר חומצות האמינו, טריפטופאן לא יכול להיכנס למוח – לא עובר את ה – BBB – ללא גלוקוז. הגלוקוז מאפשר ספיגה של הטרפטופאן במוח. לכן, חשוב לאכול דגנים מלאים עם חלבון
 - בשביל שטרפטופן יהפוך לסרוטונין, אנו זקוקים גם לויטמין B6.
 - כל שהארוחה עתירה בחלבון, פחות טריפטופאן יגיע למוח כי חומצות האמינו מתחרות על אותם אתרי ספיגה במוח.
 - שילוב של דגנים מלאים עם חלבון יאפשרו ספיגה מייטבית של טריפטופאן במוח



- קופאין מונע שחרור מלטונין עד 6 שעות לאחר הצריכה שלו!

- אלכוהול בשעות הערב עוזר אולי להרדמות, אך לאחר מכן משחרר אדרנלין וחוסם כניסה של טריפטופן למוח, וכך מונע שינה עמוקה.

ארוחת ביניים

- פרי + אגוזים (לפי הכמות המוגבלת)
- ירקות חתוכים
- שייק עלים ירוקים+פרי+שקדים/אגוזי מלך+זרעי פשתן/צ'יאה
- אדממה עם קצת מלח והרבה לימון
- 2 תמרים עם אגוזים/שקדים
- 2 עוגיות בייתיות על בסיס שיבולת שועל



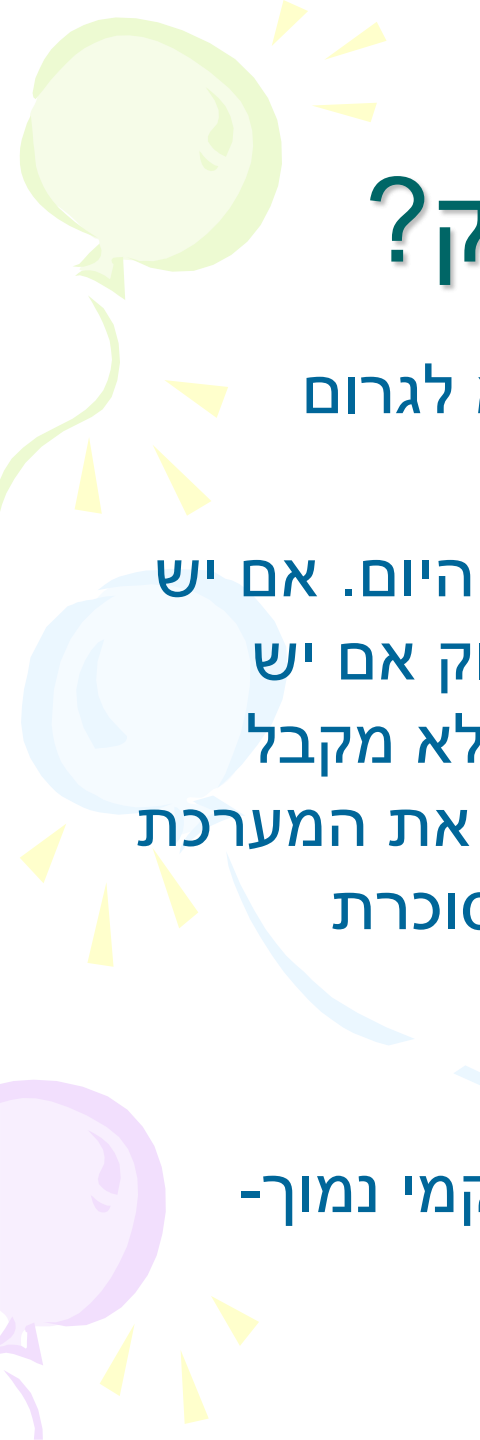
ארוחת לילה

- עדיף להימנע
- אם יש סוכר גבוה או "חייבים לנשנש": פומלה, ארטישוק, ירק חתוך, אדממה



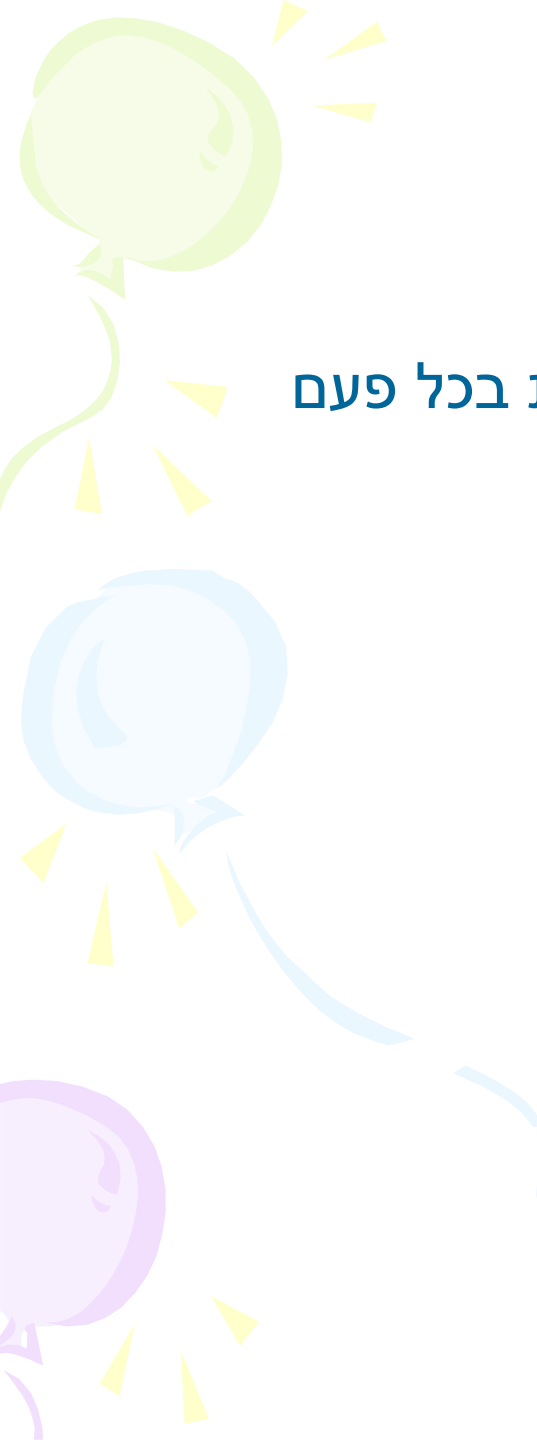
כמיהה למתוק

- בתזונה מסודרת ובריאה, לא אמורה להיות כמיהה גדולה למתוק.
- מה מגביר חשק למתוק?
 - כשלא אוכלים לעתים קרובות
 - אוכלים הרבה מזונות עם אינדקס גליקמי גבוה
 - עודף בכלל של פחמימות בתזונה (כולל מלאות)
 - סטרס
 - עייפות
 - קנדידה...



איך נפחית כמיהה למתוק?

- לאכול כל 3-4 שעות כדי לא לפתח רעב גדול ולא לגרום לתנודתיות בסוכר בדם.
- לאכול יותר בחלק הראשון של היום ופחות בסוף היום. אם יש בעיה בערב של רעב/זלילה/תשוקה למתוק, לבדוק אם יש הרבה פחמימות וסוכרים בתפריט או שההגוף שלא מקבל מספיק מזון לאורך היום, נמצא בלחץ ולכן מכניס את המערכת לסטרס, צריכה עודפת, תשוקה למתוק. מוביל לסוכרת ולהשמנה.
- לאכול מזונות עם אינדקס גליקמי נמוך-בינוני
- לפתוח את הבוקר עם ארוחה בעלת אינדקס גליקמי נמוך-בינוני



פעילות גופנית

- מתונה וקבועה: לפחות 3 פעמים בשבוע, 40 דקות בכל פעם
- מעלה אנדורפינים
- מגבירה שחרור סרוטונין
- עוזרת לשרוף קלוריות
- מאזנת לחץ דם
- מפחיתה רמות סוכר
- מורידה רמות LDL ומעלה HDL
- מורידה רמות טריגליצרידים
- מפחיתה כאבים
- מפחיתה סטרס
- מסייעת ליציאות תקינות
- ועוד ועוד...

השאיפה שלנו, בכל טיפול, היא להגיע בסופו של תהליך לתזונה נטורופתית בריאה, עם התאמות אישיות לפי מצבו של המטופל:



- מצבו הבריאותי
- רגישויות למזון
- אורח החיים
- סדר היום
- העדפות תזונתיות