



פירות החורף בארצנו

נטע אמירי, תזונאית קלינית חברת Juice Plus+ ישראל

תזונאית קלינית ומאמנת כושר

בשבועות האחרונים, התפתחה מסורת בגן של בני, בה הורים (אמהות לרוב) מדי פעם "מפנקים" את ילדי הגן ב"כיבוד". הכיבוד הוא בד"כ מאפה או ממתק שהמרכיב העיקרי שלו הוא כמובן- שוקולד או קצפת. מעצם המעשה, אותו ילד שהביא כיבוד לגן, זוכה באותו היום להתייחסות רבה, כיוון שפינק את ילדי הגן בממתק.

באופן מתבקש כמעט, החל בני לבקש ממני להביא כיבוד לגן. אך לרוע מזלו, הוא זכה באימא דיאטנית, ולכן ניסיתי לחשוב על כיבוד אטרקטיבי ויחד עם זאת- בריא! והחלטתי לפנק את ילדי הגן בסלט פירות. פירות הם חלק משגרת יומנו גם בחורף, וחשוב שנכיר מחדש את פירות החורף והשפעם על בריאותנו.

אגס

האגס הוא פרי עשיר מאוד בסיבים תזונתיים. אגס בינוני יספק כ- 3 גר' סיבים תזונתיים. לסיבים התזונתיים יתרונות רבים. למשל, הסיב המסיס פקטין, הנמצא באגס, נמצא קשור בהפחתת יצירת כולסטרול.

האגס מתאפיין בצבעו הירוק ומכיל פוליפנולים, למשל- קוורצטין (ממשפחת הפלבנואידים) המהווה נוגד חמצון ונוגד דלקת רב-עוצמה, הנמצא גם בבצל ונמצא אף קשור בהאטת הספיגה של הסוכר במעי, וקמפפרול- שמסייע במניעת טרשת עורקים ונמצא קשור בהפחתת הסיכון למחלות לב וסרטן.

תפוח

סקירה שנערכה ב-2011 מצאה כי צריכת התפוחים והמוצרים המכילים תפוחים הייתה קשורה בסיכון נמוך יותר לסרטן, (קוורצטין הוא אחד הגורמים להשפעות נוגדות סרטן אלה) מחלות לב וכלי דם, אסתמה ואלצהיימר ונראה אף קשר בין צריכת תפוחים להאטת ההידרדרות הקונטיבית של הגיל, מניעת סוכרת, שמירה על המשקל, בריאות העצם, תפקוד ריאתי ושל מערכת העיכול.

התפוח עשיר בפיטוכימיקלים שונים, למשל תפוחים וקליפתם מהווים אף הם מקור חשוב לקוורצטין ולקמפפרול. אך ההשערה היא כי בתפוח קיימים חומרים נוספים המשפיעים בדרכים שונות על הבריאות.

פירות הדר- תפוז, קלמנטינה, אשכולית, פומלה, פומלית ולימון

השילוב של קרוטנואידים, סיבים תזונתיים שונים (כמו פקטין), פלבנואידים ייחודיים, ויטמין C ועוד, הופכים את פירות ההדר לבעלי יכולות נהדרות במניעת מחלות שונות ושמירה על הבריאות.

- פירות ההדר מכילים פיטוכימיקלים בעלי פיגמנט כתום ממשפחת הקרוטנואידים כגון בטא-קרוטן. הידועים בפעילות האנטי סרטנית שלהם ומשמשים גם כמקור לויטמין A התורם לבריאות העין וכן למערכת החיסון ועוד.
- פירות ההדר מהווים מקור לפלבנואידים ייחודיים רק למשפחת פירות זו, (כמו הספרדין, טנגרטין והספרטין), התורמים למניעת מחלות לב וכלי דם, סרטן, קשורים בהשפעה מיטיבה על בריאות העצם, בהפחתה של שומנים בסרום הדם ובכבד, כנראה שיש להם השפעה מיטיבה גם על ההידרדרות הקוגניטיבית הקשורה לגיל, בנוסף- הם אנטי-ויראליים ואנטי-דלקתיים.
- פירות ההדר ידועים כעשירים בוויטמין C - נוגד חמצון יעיל כשלעצמו. תפוז בינוני למשל, מספק כ-70% ממנת הויטמין C היומית המומלצת. חשוב לדעת, כי ישנן תרופות מסוימות המושפעות מצריכת אשכוליות וכל מוצר המכיל אשכוליות, המגבירות את הפעילות של התרופה או מעכבות אותה ולכן, מי שנוטל תרופות באופן קבוע, צריך לבדוק, האם מותרת צריכה של אשכוליות בזמן נטילת התרופה.

תות שדה

מחקרים אחרונים מספקים נתונים העוזרים להפוך את התות למזון פונקציונלי עם מספר השפעות מיטיבות לבריאות. תות שדה הוא בעל צבע אדום, שמקורו באנתוציאנינים- המהווים נוגדי חמצון חזקים. הוא גם מקור לפיטוכימיקלים נוספים (חומצה אלאגית, קוורצטין וקטצ'ין) וויטמינים כמו ויטמין C וחומצה פולית.

צריכת תותים נמצאה ביחס הפוך ליתר לחץ דם וסמנים דלקתיים בדם, ובמחקרים נראתה יכולת להפחית את הסטרס החמצוני, הנוצר לאחר אכילת ארוחה עתירת שומנים וכן להוריד את רמות הסוכר והשומנים בדם לאחר ארוחה עתירת שומנים בקרב נבדקים בעלי גורמי סיכון למחלות לב וכלי דם. לתותים נראתה גם פעילות אנטי סרטנית.

בננה

הבננה בעלת הצבע הלבן, הנובע מתרכובות הגופרית שבה. היא עשירה באשלגן וכמעט אינה מכילה נתרן, מה שהופך אותה לתורמת ללחץ הדם, ומומלצת מאוד לבריאות הלב. היא מכילה סיבים פרה-ביוטיים התורמים לבריאות מערכת העיכול ולשגשוג החיידקים הפרוביוטיים במעי התורמים למניעת מחלות, לעיכול תקין ולמניעת סרטן. ועוזרת אף בשמירה על חוזק העצמות.

אפרסמון

האפרסמון בעל הצבע הכתום הבולט, המעיד על עושרו הרב בקרוטנואידים (בטא קרוטן, בטא-קריפטוקסנטיין, לוטאין וזיאקסנטיין) נוגדי חמצון חזקים, התורמים להפחתת הסיכון למחלות לב, ארועים מוחיים, סרטן ועוד. הקרוטנואידים משמשים חומרי מוצא לייצור ויטמין A. האפרסמון עשיר בסיבים תזונתיים ובוויטמינים שונים, בהם ויטמין C וויטמין E שמהווים אף הם נוגדי חמצון ועוזרים במניעת מחלות שונות בהן מחלות לב וכלי דם, וכן בהפחתת הסטרס החמצוני. ממחקרים עולה כי לאפרסמון כנראה יש השפעה מיטיבה על רמות כולסטרול בדם.

קיווי

בעל הצבע הירוק שמקורו בפיטוכימיקל כלורופיל, העשוי לסייע בהפחתת הסיכון לסרטן, ובעל כמויות קטנות של קרוטנואידים כמו לוטאין- אחד מנוגדי החמצון העיקריים בעין. הקיווי ידוע בכמות הגדולה של ויטמין C שהוא מכיל, ואכן קיווי אחד בגודל בינוני מספק את כל כמות ויטמין C הדרושה ליום (ב-100 גר' קיווי, ללא קליפה יש 98 מ"ג ויטמין C), ויטמין C כאמור הוא נוגד חמצון חזק בעצמו ומסייע בהפחתת הסיכון לסרטן ומחלות לב וכלי דם. הוא עשיר במגנזיום ובחומצה פולית, ואף תורם בשמירה על ערכי לחץ דם תקינים ועל חוזק העצמות.

תמר

טעמו המתוק של התמר יכול להוות תחליף נאות אפילו לשוקולד מבחינת טעם ורמת מתיקות, אך בריא פי כמה וכמה כמובן! התמרים, בניגוד לפירות יבשים אחרים, אינם צריכים תוספת של חומרים משמרים כגון גופרית ולכן כאשר אנו קונים תמרים יבשים, מה שאנו מקבלים הם תמרים יבשים טבעיים בלבד!!

התמרים עשירים מאד בסיבים תזונתיים, במינרלים ובנוגדי חמצון. הסיבים התזונתיים שבהם, תורמים מאוד לפעילות התקינה של מערכת העיכול. התמרים בעלי תכולה גבוהה של מינרלים כמו אשלגן, מגנזיום, ברזל, סידן ואבץ וכן ויטמיני B. התמרים עשירים בפוליפנולים העוזרים במניעת טרשת עורקים.

האינדקס הגליקמי של התמר הוא נמוך יחסית ולכן הוא אף מתאים כמקור אנרגיה לפני אימון כושר. במקר שנעשה בארץ והתפרסם בשנת 2010, בנו נבדקו תמרים מסוג מג'הול וחלאווי, גילו החוקרים, שאכילה של 100 גר' תמרים ביום תרמה להפחתת רמות השומנים בדם, תרמה לירידה משמעותית ברמות חמצון הדם והזדקנות התאים (במי שאכלו תמרים מסוג חלאווי) ובאופן מפתיע, לא העלתה את רמות הסוכר בדם!

צימוקים

הצימוקים עשירים בסיבים תזונתיים, התורמים לפעילות תקינה של מערכת העיכול ועוזרים במניעת מחלות כמו סרטן המעי הגס ועוד. מעצם היותו חלק מהפירות היבשים, איבד הצימוק את מרבית ויטמין C שהיה בפרי המקורי. אך הצימוקים עשירים מאוד באשלגן, בברזל ובפנולים- פיטוכימיקלים העוזרים במניעת סרטן.

מחקרים מראים קשר בין צימוקים לבין ירידה בלחץ הדם, ירידה ברמות LDL כולסטרול בדם, שומנים בדם (טריגליצרידים) וערכי כולסטרול מחומצן בדם. חשוב לדעת- על מנת לשמור על צבעם, מוסיפים לצימוקים (כמו לרוב הפירות היבשים) גופרית דו חמצנית, אך ניתן למצוא צימוקים אורגניים ללא תוספת זו. צבעם יהיה שונה במקצת מהצימוקים המוכרים.

ועכשיו, אפשר להכין את סלט הפירות החורפי שלנו... לחתוך ולערבב את פירות החורף שלנו, בתוספת מיץ תפוזים סחוט טרי. ניתן להוסיף מעל גרעינים/ אגוזים/ שקדים על מנת להפוך את הסלט שלנו לקריספי. ואף לקחת אותו ככיבוד לילדי הגן (בלי הפיצוחים כמובן...) ☺

אך כמובן, שלא נצליח לאכול סלט פירות חורפי מדי יום ולהגיע להמלצות הצריכה של פירות וירקות, ולכן עומדות לרשותנו הקפסולות של ג'וס פלאס- שעוזרות לנו לגשר על הפער בין הרצוי למצוי ומספקות לנו אבקה מרוכזת של מיץ וציפה של פירות וירקות המבוססת על מזון מלא ומשולבת עם תוספת ויטמינים נבחרים- ויטמין E, ויטמין C, חומצה פולית ובטא קרוטן. לתמיכה בתהליכים הפיזיולוגיים בגוף.

חורף חמים ונעים וט"ו בשבט שמח!

נטע אמירי,

דיאטנית הבית של Juice PLUS+®, דיאטנית קלינית ומאמנת כושר

