



תזונה בריאה לחיים

טובים יותר

נטע אמירי, תזונאית קלינית חברת ג'וס פלאס ישראל

תזונאית קלינית ומאמנת כושר

כולנו רוצים להיות בריאים יותר. בריאות היא מפתח לחיים מאושרים יותר, רגועים יותר, טובים יותר. אבל איך עושים זאת? אנו שומעים המלצות מכל עבר, מה כדאי לאכול ומה "אסור" ולעתים נראה, כי על מנת **ב-א-מ-ת** לאכול נכון, עלינו- לא לאכול כלל...

אז איך בכל זאת עושים זאת?

כמו שאמרנו, ישנן הנחיות שונות, גישות שונות, איסורים שונים, אבל ישנם מס' כללים, שאין עליהם חלוקת דעות וכנראה יישארו נכונים לעד.

הראשון הוא כלל הגיוון-

בכל מזון נמצא תכונות טובות יותר, וגם חסרונות, ולכן- עלינו לגוון כמה שניתן את מזוננו. על מנת שנקבל את הטוב מכל מזון, ובסך הכל, נספק לגופנו את כל מה שהוא צריך. למשל, אם נסתכל על מנות הפחמימה לאורך היום- אם בבוקר נאכל לחם, בצהריים נאכל פסטה/ פיתיתים או קוסקוס, ובערב נאכל קרקרים או שוב לחם, בסך הכל לאורך כל היום אכלנו- חיטה. אך אם בבוקר נאכל לחם, בצהריים נאכל אורז עם עדשים ובערב נאכל תפוח אדמה או תירס, גיוונו בסוגי הדגנים לאורך היום ותרמנו לגופינו תרומות שונות.

שתיית מים-

המלצה נוספת, שכנראה תישאר תמיד נכונה היא להרבות בשתיית מים. ולמה?

גופינו מורכב מ-70% נוזלים, הנוזלים בגופנו חשובים לתפקוד תקין של מערכות רבות. התאים שלנו מכילים מים, הדם שלנו מבוסס על המים שאנו שותים, והובלה של חומרי הזנה, חמצן ועוד תלויה בזרימתו. אנו חיים במדינה חמה, וגופנו מאבד נוזלים לאורך היום בדרכים שונות- דרך העור, השתן ועוד. כאשר אנו מיובשים, יש לכך השפעה על תפקודנו, והדבר גורם לחוסר ריכוז, לעייפות, ובמצבים קיצוניים יכול לגרום לכאבי ראש ולסחרחורות. ההמלצה היא לשתות לפחות 8 כוסות מים ביום (לא חם) כלומר- כליטר וחצי. מומלץ לשתות גם כשאנו לא מרגישים צמאים. אומרים ש"עם האוכל בא התיאבון", הדבר נכון גם לגבי שתייה. עם השתייה, עולה תחושת הצמא, והדבר מוביל לשתייה מרובה אף יותר. ולעומת זאת, ככל שנשתה פחות, נרגיש פחות צמאים.

אפשר להצמיד את השתייה לארוחות, להתפנות בנוחיות, או אפילו להשתמש בתזכורות בטלפון בהתחלה. לאחר מכן, נתרגל לשתות כמות מספקת של מים ולא נצטרך עזרים חיצוניים.

סיבים תזונתיים-

לסיבים התזונתיים יתרונות בריאותיים רבים. הם עוזרים להוריד את רמות הכולסטרול בדם, עוזרים לאזן את רמות הסוכר בדם, עוזרים לתפקוד מערכת העיכול ומניעים אותה לפעולה ולכן מסדירים את היציאות (כשמשולבים עם שתייה מספקת) ואפילו תורמים לירידה ושמירה על המשקל, כיוון שמתפקדים כמו "ספוג" שממלא את הקיבה שלנו בזמן האכילה, כך שומרים על תחושת שובע לאורך יותר זמן וגורמים לנו לאכול כמויות קטנות יותר.

איפה נמצא אותם?

בקליפות של צמחים, ולכן הם נמצאים בלחמים מחיטה מלאה, אורז מלא, פסטה מלאה, קוסקוס מלא, קטניות- אפונה, שעועית, עדשים, גרגרי חומוס, שיבולת שועל, תירס, דגני בוקר מלאים וכמובן ירקות ופירות.

הכלל החשוב הבא בתזונה בריאה שאין עליו עוררין- הוא אכילת פירות וירקות ב-5 צבעים שונים. ירקות ופירות מכילים סיבים תזונתיים, ויטמינים, מינרלים, פיטוכימיקלים, ופיטונוטריינטים רבים.

צריכת פירות וירקות מפחיתה את הסיכון למחלות לב, ומגנה על מערכת הלב וכלי הדם, עוזרת בדיכוי תאים סרטניים, משפרת את תפקוד מערכת החיסון, מעלה את רמות נוגדי החמצון בדם ומגנה על תאי הגוף. בפירות וירקות תכולה גבוהה של נוזלים ובשילוב עם הסיבים התזונתיים בהם, הם עוזרים לתחושת שובע, ולכן עוזרים בירידה ושמירה על המשקל. צריכה של פירות וירקות קשורה עם הורדת ל"ד, עוזרת לשמור על רמות כולסטרול בדם, וירקות אף עוזרים באיזון רמות הסוכר.

לפי ממצאים של ארגון הבריאות העולמי (WHO), רק 10% מהאוכלוסייה מצליחים להגיע להמלצות הצריכה של פירות וירקות ביום, כלומר- 90% מהאוכלוסייה אינם מצליחים לאכול פירות וירקות בכמות מספקת. (40% אוכלים מעט מדי פירות ו-90% אוכלים מעט מדי ירקות).

מה עושים?

מומלץ להוסיף ירקות לתבשילים שאנו מכינים, ולהכין לפחות פעם ביום סלט ירקות, מומלץ לשלב בתזונה גם ירקות בודדים, כתוספת לארוחה, ולאכול פירות כמנות ביניים, בין הארוחות העיקריות. אך לצערנו, סביר להניח שגם אם נגביר את המודעות, ונצליח לתקופה מסוימת להגביר את צריכת הפירות והירקות בתזונה, לא נצליח לשמור על ההנחיות לאורך זמן.

ולכן, על מנת לגשר על הפער, בין ההמלצה לבין מה שאנו מסוגלים לעמוד בו בפועל, עומדות לרשותנו הקפסולות של Juice PLUS+. Juice PLUS+ הוא תוסף תזונה המבוסס על מזון מלא, ומכיל מיץ וציפה של פירות, ירקות ופירות יער, הוא מבוסס על מזון מלא ולא על צירוף של ויטמינים או מינרלים מבודדים ועוזר לנו להשלים, את מה שאנו לא מצליחים לאכול. במידה ולא נמנינו עם 10% מהאוכלוסייה שכן אוכלים מספיק פירות וירקות, כדאי גם לנו, לצרוך את הקפסולות של Juice PLUS+.