

צלחת מזון בריאה



תזונה ים תיכונית



- התזונה המומלצת כיום לשמירה על אורח חיים בריא
- מקושרת לתוחלת חיים ארוכה יותר, לצד סיכון מופחת למחלות כרוניות, במיוחד למחלות לב וכלי דם
- מבוססת על פירות וירקות, קטניות, דגנים מלאים, דגים, שמן זית, מוצרי חלב
- עשירה ברכיבים חיוניים לבריאות: שומן בריא, פחמימות מורכבות, סיבים תזונתיים, מינרלים, ויטמינים ועוד

תזונה ים תיכונית

• אורח חיים בריא אף יותר מושפע משילוב:



✓ אכילה איטית

✓ מספר ארוחות לאורך היום

✓ הוספת פעילות גופנית יומית מתונה

✓ שתיית מים בכמות מספקת

4 ממדים לתזונה הים תיכונית

ממד בריאותי - ביטחון תזונתי והשפעה מיטיבה למניעת מחלות



ממד חברתי - קידום אכילה משותפת עם דפוסים מסורתיים



ממד סביבתי - השפעה מועטה על הסביבה וקידום קיימות



ממד כלכלי - תועלת כלכלית במוצרים נגישים



מרכיבי המזון בצלחת



פחמימה



- אנרגיה זמינה לגוף
- מצויה בדגנים, קטניות, פירות
- מכילה סיבים תזונתיים העוזרים לשמור על כולסטרול תקין ופעילות תקינה של מערכת העיכול
- מחסור עלול להוביל לעייפות, חולשה, ירידה בזיכרון, פירוק שריר לאספקת אנרגיה

חלבונים



חלבונים

- בנייה ולתפקוד רקמות ואיברים בגוף: רקמת השריר, רקמת העצם, הורמונים, אנזימים שונים, נוגדנים במערכת החיסון, שיער, ציפורניים ועוד
- מקור לתחושת שובע בארוחות
- חשיבות בתפקוד תקין של הגוף
- בגיל המבוגר חשוב לשמירה על מסת שריר
- מצויים בבשר, עוף, קטניות, ביצים, גבינות, טופו, חלב, דג ועוד



קטניות



- כמות לא מבוטלת של חלבון
- מכילות ויטמינים, מינרלים, סיבים
- תזונתיים, נוגדי חמצון ועוד
- מקור איכותי לחלבון מהצומח
- מכיל פיטוכימיקלים - סיוע באיזון רמות הכולסטרול
- כולל בין היתר שעועית, חמוס, סויה ועדשים

חלבון מהצומח VS חלבון מהחי



עדשים

קלוריות: 116 קק"ל
חלבון: 9 גר'
כולסטרול: 0



בשר בקר טחון (15% שומן)

קלוריות: 174 קק"ל
חלבון: 27 גר'
כולסטרול: 73 מ"ג

שומנים



מהו שומן בריא?



שומנים



- מאגר אנרגיה של הגוף
- תומכים בגדילת התאים, עוזרים לספוג ויטמינים
- לחומצות השומן תפקיד בהעברת אותות בין תאים, בקרה תהליכים כגון אגירת שומן, דלקות ועוד
- בשל זמן עיכול ארוך יותר, מקנים תחושת שובע לאורך זמן ארוך יותר
- חשוב לשלב בתפריט היומי, במידה

ירקות ופירות



- מכילים סיבים תזונתיים, ויטמינים, נוגדי חמצון, מינרלים ועוד
- תחושת שובע מול ערך קלורי ואחוז שומן נמוך
- שמירה על משקל תקין
- מומלץ לפחות 5 מנות ירק, 2-3 מנות פרי מידי יום

חזרה לצלחת

$\frac{1}{2}$



$\frac{1}{4}$

$\frac{1}{4}$

תיבול



- מומלץ להשתמש בעשבי תיבול ותבלינים

- טבעיים - כורכום, פטרוזליה, פפריקה,

- שום, בהרט, אורגנו, כמון ועוד

- הוספת שמנים בצורה מדודה ומתונה

- הימנעות מתוספת מלח וסוכר במהלך

- הבישול והאכילה



צריכת מלח

- המלצה יומית למבוגר בריא:

2.3 גרם נתון = 1 כפית מלח

- רקע של מחלות לב, סוכרת וכליות:

עד 1.5 גרם נתון = קצת יותר מחצי כפית

- צריכה של רוב האוכלוסייה כיום: פי 2 מההמלצה

מלח ולחץ דם

• אכילת מזון עתיר במלח ← עלייה בריכוז המלח בכלי הדם

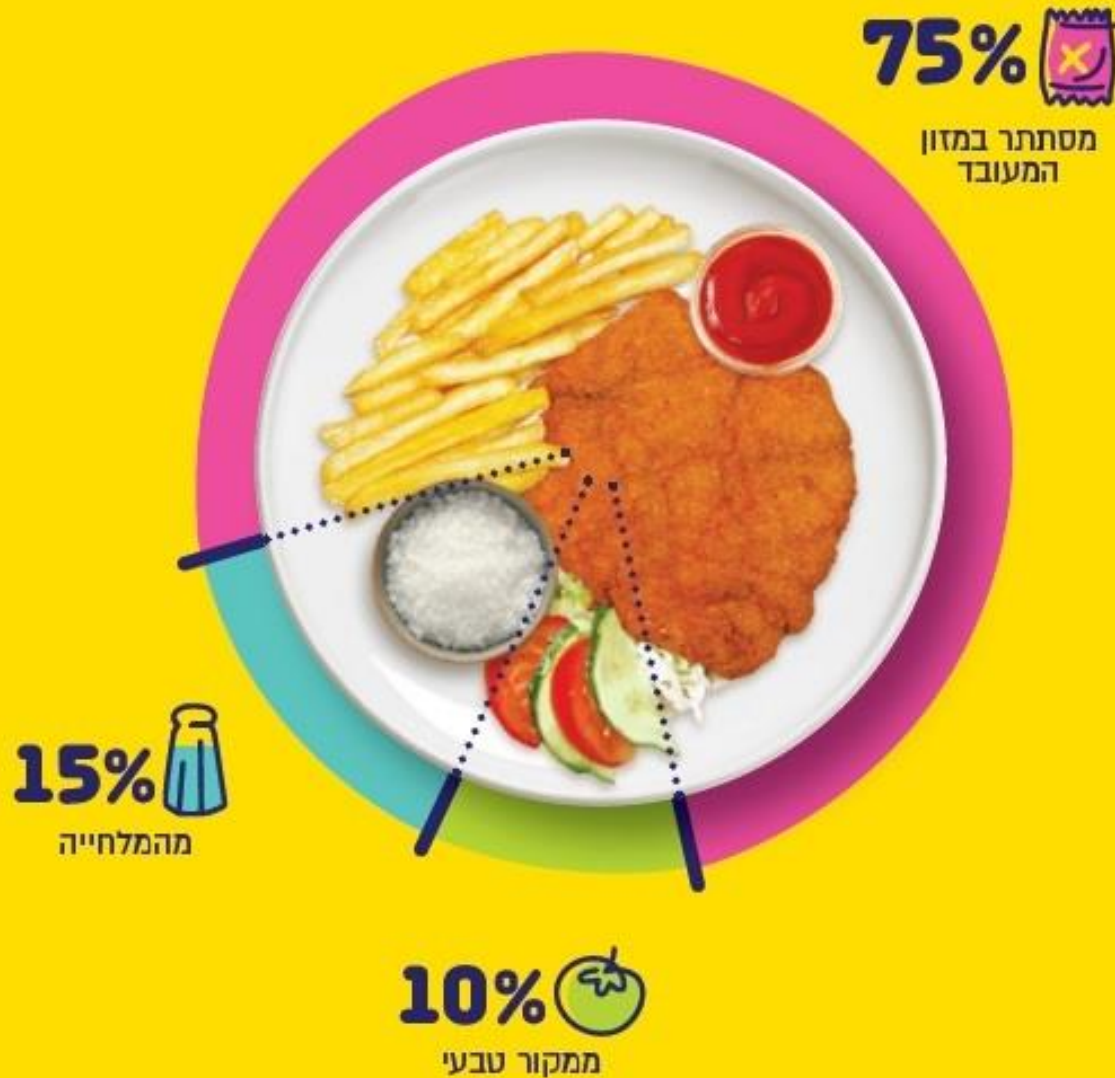
• עלייה בריכוז המלח בכלי הדם ← מעבר נוזלים אל נוזל הדם

• עליית נוזלים בנוזל הדם ← עלייה בנפח הדם

• עלייה בנפח הדם ← עלייה בלחץ הדם



מאיפה מגיע המלח שאנחנו צורכים?



היכן נמצא המלח?





מלח במזון מעובד

עתיר מלח:

- סלטים מוכנים
- חמוצים
- אבקות מרק
- גבינות מלוחות
- נקניקים
- ירקות משומרים
- רטבים
- מאפים מלוחים ומתוקים
- חטיפים

הנתרון, מעבר לטעם במזון, משמש לשימור המוצרים, חיטוי מחיידקים, הסוואת טעמי לוואי ומטרות נוספות

שינוי קטן, הבדל גדול



- ירידה הדרגתית – מאפשרת לבלוטות הטעם להתרגל לטעם פחות מלוח וטעים
- מעבר לבישול ביתי – שליטה בכמויות המלח
- במקום אבקת מרק – תבלינים טבעיים
- לבחור נכון – להשוות בין חברות שונות כמויות נתון, לבחור באופציה הבריאה יותר

שינוי קטן, הבדל גדול



3.3 גר' נתון ב-100 גרם
2 כפות = 1.6 גר' נתון



6.7 גר' נתון ב-100 מ"ל
2 כפות = 2.1 גר' נתון

שינוי קטן, הבדל גדול



1 יח' ממוצעת = 0.27 גר' נתרון



1 יח' ממוצעת = 0.4 גר' נתרון

סיכום

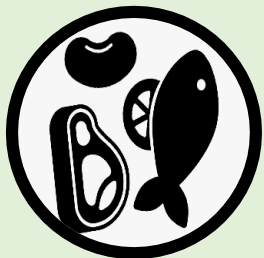
צלחת מזון בריאה - $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$

שילוב חלבונים מהחי ומהצומח

תבלינים טבעיים לצד הפחתה במלח

בחירה נכונה של מוצרי מזון איכותיים

אורח חיים בריא - שתייה, שינה, פעילות גופנית, אכילה מאוזנת



שאלות



תודה!

