



72 הכללים לתזונה בריאה מאת ד"ר גיל יוסף שחר (M.D)



הקדמה חשובה

הכללים בחוברת זו הינם הדרכה לתזונה בריאה וטבעית ומיועדים לשפר את איכות תזונתכם וכתוצאה מכך את בריאותכם. חשוב להדגיש שהחוברת איננה באה להחליף טיפול פרטני ומדוייק לפי מצבו של המטופל, אצל מטפל מוסמך.

בחוברת כללים זו, אין העדפה של שיטה תזונתית כזו או אחרת ואין הכרעה בין השיטות השונות (צמחונות, טבעונות דלת שומן, שיטת אן ויגמור, raw food, שיטת 80/10/10, תזונת פליאו, תזונה קטוגנית, שיטת קינגסטון, שיטת שלטון, מקרוביוטיקה ועוד), אלא המלצות כלליות שנכונות ללא קשר לגישה הבריאותית אותה בחרתם לאמץ.

תזכרו, בחיים בכלל ובתזונה בפרט – זה לא "או הכל או כלום". אימוץ של כל המלצה הכתובה בחוברת זו, תשפר את בריאותכם ותקטין את הסיכון למחלות רבות. גם אם תאמצו רק חלק ממה שכתוב כאן – זה יכול לחולל שינוי משמעותי בחייכם. אם יש כללים שנראים לכם "מאיימים" ו"גדולים עליכם", תתקדמו בצעדים קטנים. תתחילו עם מה שיחסית קל לכם לאמץ ולשנות ונסו לאט לאט לאמץ המלצות נוספות. בקצב שלכם. כל צעד שתתקדמו – ישפר את בריאותכם.

לחלק מהכללים כתבנו את ההסבר והטעם לכלל. חלק נוסף מהכללים מופיע ללא הסבר (מכיוון שההסבר חורג מהיקף חוברת זו). עבור חלק מהכללים יש הפניה לקריאה של מאמר רלוונטי, כדי לתת את ההסבר המלא והמפורט לכלל וכדי להרחיב ולהעמיק. מומלץ להקליק על הקישורים על מנת להבין טוב יותר את הסיבה לכלל כלל וכלל.

אתם יכולים להפיץ באופן חופשי את החוברת בין כל בני המשפחה והחברים שלכם. החוברת מיועדת לשימוש פרטי ונשמח שהיא תגיע לתפוצה רחבה ככל האפשר. אנחנו בטוחים שהחוברת תביא תועלת לאנשים רבים. עם זאת, אין לעשות כל שימוש מסחרי בחוברת ובכתוב בה, ללא אישור בכתב מהנהלת המרכז לרפואת הרמב"ם.

שלכם,

גיל יוסף שחר MD

הנחיות תזונתיות לאורח חיים בריא

1. **לאכול בשמחה!** תמיד חשוב להיות בשמחה, אבל במיוחד בזמן הארוחה. זה תורם לעיכול ולספיגה. מעבר לזה – השמחה מונעת מחלות ומרפאת מחלות!
2. **לא לאכול כלום 3-4 שעות לפני השינה** (למעט בסעודת ליל שבת ומלווה מלכה וחתונות של קרובי משפחה מדרגה ראשונה). בטווח הארוך, אכילה בלילה פוגעת בתפקוד מערכת העיכול ויש לה גם השפעות שליליות נוספות.
3. **לא להיות שבעים לגמרי.** תמיד להשאיר מקום לאכילה נוספת ללא מאמץ. הקיבה צריכה להיות בסיום הארוחה רבע ריקה. קיבה מלאה מקשה על עיכול החלבונים.
4. **הקפדה על לעיסה מושלמת של המזון.** לא צריך לספור לעיסות, אבל ללעוס עד שהמזון נהיה נוזלי בתוך הפה. לעיסה טובה תבטיח ספיגה טובה יותר ושיקום והתחדשות טובה של רירית מערכת העיכול.
5. **להשתדל לא לשתות תוך כדי הארוחה.** לשתות לפני או שעה אחרי. אם מאוד צמאים במהלך או מיד אחרי הארוחה – לשתות את המינימום ההכרחי כדי להרגיע את הצורך. שתיה תוך כדי הארוחה מדללת את חומצת הקיבה ולכן פוגעת בעיכול. להרחבה בנושא זה – קראו את [המאמר של ד"ר גיל יוסף שחר שפורסם בעיתון "הארץ"](#).
6. **לא לאכול שום מזון תעשייתי** - עוגות ועוגיות קנויות, חטיפים, אבקות מרק, מיונז קנוי, מאפים כגון בורקסים, קראסונים וכו', גלידות, שניצל צמחוני תעשייתי, ממרחים מוכנים שקונים בחנות (גם לא מחנות טבע), שקדי מרק, קרטונים שקונים בחנות, דגני בוקר למיניהם וכו'. לאכול רק מזון בייתי שהוכן מחומרי גלם שניתן למצוא בטבע. לא לקנות מזון שמגיע ממפעל כזה או אחר.
7. **שמנים** - השמנים היחידים שמותרים באכילה הם שמן זית (כבישה קרה, כתית מעולה) ושמן קוקוס (כבישה קרה). ניתן לשלב שמן אבוקדו (לשימוש קר בסלט) למרות שעדיף להשתמש באבוקדו השלם. [למה לאכול רק את שני השמנים הללו? כיצד שמנים תורמים לבריאות המח? קראו את הכתבה על שיפור יכולת קוגניטיבית באמצעות תזונה.](#)
8. **אין לאכול מקופסאות שימורים.** רוצים רסק עגבניות? הכינו מעגבניות טריות. מזון מקופסאות שימורים הינו מזון ללא חיות. כמו כן, ישנם נתונים מדאיגים על זליגת חומרים מסוכנים מדפנות הקופסא אל המזון.
9. **השתדלו להימנע מוצרי חיטה.** גם לא מחיטה מלאה. כלומר, אין לאכול פסטה שעשויה מחיטה (גם לא פסטה מחיטה מלאה), וכן אין לאכול קוסקוס, בורגול ולחמים שעשויים מחיטה. למה לא לאכול חיטה? זה הסבר ארוך. בגדול, החיטה עברה הכלאות רבות ברוב המקרים. הכלאות אלו יצרו זרע עם הרכב חלבון שאינו טבעי. זאת לעומת הכוסמין והשיפון שדומים לדגן המקורי שהיה פעם.
10. **לחם** – אפשר לאכול לחם מכוסמין מלא או שיפון מלא. קמח שנטחן אך ורק בטחינת ריחיים. לוודא שהגרגר נטחן בשלמותו (כולל הנבט של הגרגר). אסור שבלחם יהיה שמן או סוכר או שמרים. לאכול לחם שהותפח עם מחמצת שאור בלבד. אם אתם אופים את הלחם ומאוד רוצים – אפשר לשים בו שמן קוקוס (מעט). [העשרה – כתבה מעמיקה על מדוע חשוב לאכול לחם שהותפח עם מחמצת ולא עם שמרים וכיצד להכין לחם כזה בבית.](#)

ד"ר גיל יוסף שחר (M.D.)

11. **שתיה** – מים, חליטות צמחים ומיצים ירוקים. אין לשתות נס קפה. אם עייפים ויש סיבה טובה להיות ערניים (כי אם אין סיבה טובה - הולכים לישון) אפשר לשתות קפה שחור או אספרסו ללא כל סוכר או ממתיק. ניתן לשתות תה ירוק. לגבי מים – הנה [ההסבר מדוע לא כדאי לכם לשתות מים מינרלים](#).
מחפשים חליטה מקורית, טבעית שגם מסייעת לאיזון לחץ דם? [הנה רעיון והדרכה לביצוע](#).
מחפשים חליטה שמסייעת לניטרול רעלים – [הנה אחת כזו](#).
12. **כמה מים לשתות ומתי?** כמות השתיה תלויה בסוג המזון שאתם אוכלים, כמותו, מידת הפעילות שלכם, הטמפר' במקום בו אתם נמצאים, הנטייה להזעה ועוד, כך שאין תשובה נכונה ואחידה לכולם. בגדול – חוסר בשתייה וגם עודף בשתייה מזיקים ופוגעים בבריאות. הנה [מאמר מעניין שבדק כמה מים כדאי לשתות ומתי כדי לרדת במשקל](#).
13. **ארטישוק** – ירק מאוד בריא ומומלץ. [האם כדאי לשתות את המים בהם בושל הארטישוק? לחצו כאן כדי לגלות](#).
14. **הפחמימות המורכבות המומלצות** – כוסמת וקינואה. כוסמת בהירה (לא קלויה). אפשר לגוון עם דוחן או אמרנט. הכוסמת והקינואה קלות לעיכול ומכילות חלבון איכותי (פי 2 לעומת אורז מלא). [האם כדאי לאכול נבטי כוסמת? קראו את הכתבה על הכוסמת – יתרונות וסכנות!](#)
15. **אורז** – כדאי לצמצם את הצריכה, גם של אורז מלא. שהאורז לא יהיה הפחמימה העיקרית שלכם. מהי הצורה הנכונה והבריאה להכין אורז עם מינימום רעלים? (זה לא מה שאתם מכירים!) איזה זן אורז הכי נקי? – קראו את [תחקיר האורז הבלעדי באתר של המרכז הרפואי הרמב"ם](#). חובה לכל אדם שאוכל אורז.
16. **מוצרי אורז** - כדאי להימנע ממוצרי אורז שונים, כגון פרכיות אורז, חלב אורז, אטריות אורז, קמח אורז, דייסות אורז וכדומה.
17. **פחמימות וירקות טריים** - בכל ארוחה שמכילה פחמימה, כולל לחם, חובה שיהיה גם סלט ירקות גדול או סלט עלים גדול (ראש חסה שלם לפחות אם לא שניים). אין לאכול מנה של פחמימה ללא קערת סלט גדולה ועשירה. אין לאכול לחם ללא קערת סלט לידו, או לפחות צלחת של ירקות חתוכים.
18. **בכל סלט – מקור שמן אחד בלבד**. המועדף הוא אבוקדו (שלם). אם אין לכם אבוקדו בשל – אפשר לשים כף ומקסימום 3 כפות שמן זית או כמה כפות של טחינה שהכנתם (ראו בהמשך). לא לשים בסלט גם אבוקדו וגם שמן זית וגם טחינה. רק מקור שומני אחד בסלט.
19. **רצוי לא לאחסן מזון בכלי פלסטיק** – אלא בקופסאות מזכוכית בלבד או בסירים. פלסטיק מפריש חומרים אל המזון שאיתו הוא בא במגע (גם בקור). [לקריאת ההשפעה של חשיפה לפלסטיק על האיזון ההורמונלי לחצו כאן](#). נציין שיש קופסאות פלסטיק איכותיות שהיצרן טוען שמהן אין זליגה למזון. לא בדקנו זאת בעצמנו כדי לאמת את הטענה. הגישה הנכונה היא "כבדהו וחשדהו..."
20. **הפרדת מזונות** - במידה שאוכלים מזון מן החי (ביצה, בשר, דג) רצוי שבאותה סעודה לא תהיה מנה גדולה של פחמימה, אלא בעיקר ירקות מאודים/מבושלים/מרק ירקות + סלט ירקות גדול. כלומר – להפריד בין חלבונים בכמות רבה ופחמימות. צורת אכילה זו משפרת את עיכול וספיגת החלבונים ולא גורמת לעייפות אחרי הארוחה, בהשוואה לארוחה שמכילה גם חלבונים רבים וגם פחמימות.

ד"ר גיל יוסף שחר (M.D.)

21. את הפחמימה המורכבת (כגון הכוסמת או הקינואה) יש לאכול עם ירקות מאודים או מבושלים. אידאלי – לאדות בסיר נפרד ירקות (כגון גמבות, קישואים, בצל, גזר, דלעת, בטטה, סלק, כרוב, גבעולי סלרי ועוד) ואז לאכול את הפחמימה ביחד עם הירקות המאודים (אפשר לערבב בסיר אחד). אם רוצים לקצר תהליכים – לבשל באותו הסיר שבו מתבשלת הפחמימה, גם ירקות בכמות רבה. זה פחות טוב, אבל זו פשרה סבירה. הכנת ירקות באידיו גורמת לאיבוד ויטמינים מופחת בהשוואה לבישול במים. כמובן שכל זה, בנוסף לסלט חי באותה הארוחה.

22. אין לאכול מקורות מרוכזים לסוכר, גם אם הם טבעיים. כלומר, לא לאכול סילאן, דבש, מולסה, אגבה, סירופ מייפל, סוכר לבן, סוכר חום, סוכר קנים, סוכר קוקוס. מידי פעם, כפינוק, כאשר יודעים שזו חריגה גדולה מהתזונה הבריאה, אפשר לאכול קינוח שמכיל ממתיקים אלו. יש להתייחס אל דבש כתרופה ולא כמזון.

23. טחינה – משומשום מלא טרום מונבט. למה לא לאכול טחינה שעשויה משומשום מונבט? קראו את תחקיר הטחינה. אין לאכול טחינה גולמית כמו שהיא, אלא להכין אותה עם מים, לימון, שום (אופציונלי), קצת מלח (אופציונלי). חובה להוסיף עלים ירוקים בכמות רבה או נבטים ירוקים בכמות רבה ולטחון אותם בבלנדר יחד עם הטחינה (כגון שני צורות פטרוזיליה או 2-3 חבילות של נבטי חמנייה). הטחינה חייבת להיות ירוקה. אין לאכול טחינה על בסיס יומיומי. לעשות הפסקה מדי פעם. אפשר להוסיף לטחינה קישואים חיים ולהכין את כל התערובת במעבד מזון ("חומוס קישואים"). לקבלת עצות נוספות כיצד להעשיר את התזונה בעלים ירוקים בקלות ובפשטות, קראו את הכתבה כיצד להוסיף ירוק לחיים.

24. תפוח אדמה – ככלל, להעדיף בטטה. אפשר בתדירות נמוכה לאכול מנה של תפוחי אדמה. עדיפות בתנור ולא מבושל מכיוון שבישול מפחית את כמות הויטמינים יותר מאשר אפיה, אבל כאשר אוכלים מנת תפוחי אדמה, חובה שתהיה קערת סלט חי גדולה (מאוד) שתאכל יחד או לפני תפוחי האדמה האפויים. סכרתיים – להימנע לחלוטין מתפוחי אדמה.

25. לעולם אל תאפו בשקית אפיה (שקית קוקי) – למה? הנה התשובה.

26. בטטה - אין לאכול בטטה raw (לא מבושל או אפוי). היא מכילה כמות רבה של חומצה אוקסלית שפוגעת בספיגה של מינרלים רבים. לקריאת צורת האכילה הבריאה של בטטה קראו את הכתבה "איך כדאי לאכול בטטה – אפיה או מבושלת"

27. מצליבים - יש לאכול לפחות 2 מנות בשבוע (מנה=צלחת) מהמצליבים הבאים: ברוקולי, כרובית, כרוב ניצנים. לא חייבים לאכול מכולם. מי שאוהב רק ברוקולי, יכול לאכול רק ברוקולי. אם רוכשים ירקות קפואים – חצי שקית ברוקולי קפוא זו מנה. צורת הכנה – אידיו קצר עד לריכוך ולא בישול או אפיה. אפשר גם לטחון ברוקולי חי בבלנדר עם כוס מים ולשפוך את העיסה למרק כלשהו. רצוי לאכול 4 מנות של מצליבים בשבוע.

28. מוצרי סויה – אך ורק מוצרי סויה אורגניים שלא עברו הנדסה גנטית. אין לאכול רוטב סויה. אם ממש חייבים, ניתן להשתמש ברוטב תמרי ולוודא שאין בו גלוטן וגם אז להמעיט בו. ניתן לאכול טופו אורגני, מרק מיסו, טמפה ונאטו, באופן די חופשי. חלב סויה – במידה שרוצים להשתמש – לוודא שאין בו תוספת סוכר. החיסרון שלו – עבר פסטור ומגיע בקרטון המצופה מבפנים בפלסטיק.

29. פטריות – אורגני לא מספיק טוב. יש לוודא שהן גודלו באיזור נקי מרעלים. במידה שאכן כך, ניתן לשלב בתזונה באופן חופשי. שימו לב- רוב רובן של הפטריות זקוקות לאידיו או בישול לפני אכילה.

ד"ר גיל יוסף שחר (M.D.)

30. **במידה שאוכלים לחם** – יש לאכול לחם פעם אחת ביום בלבד. רצוי שאכילת הלחם תהיה עד שעת הצהרים ולא אחריה. ללחם יש ערך גליקמי יחסית גבוה ואנחנו רוצים להימנע משיאים גבוהים של סוכר בשעות הערב.

31. **ממרחים ללחם** – יש עשרות ממרחים בריאים שאפשר למרוח על הלחם. ראו [בעמוד הממרחים הבריאים](#).

32. **הסלט** – שלא יכיל "רק" מלפפון, גמבה ועגבניה. אלא גם צנון, גזר, קולורבי, נבטי חמניה ונבטים ירוקים אחרים טריים, עלים ירוקים, כרוב (לאט לאט למי שלא רגיל כי עושה גזים). לפחות 5 סוגי ירקות בכל סלט. ניתן להשתמש במסטר סלייסר כדי לקצוץ סלט במהירות. יש לאכול את הסלט מייד לאחר הכנתו או עד 30 דקות.

33. להשתדל לאכול שני סלטים גדולים ביום. סלט אחד- סלט ירקות גדול (כפי שמוסבר בסעיף הקודם) וסלט אחד- סלט חסה גדול (ראש חסה גדול שלם או 2 ראשי חסה בינוניים – 12 מנה אישית)

34. **בצל חי** – מחלוקת בעולם הבריאות. אני חושב שכדאי לא להרבות, אבל מי שזה "משמח" לו את אכילת הסלט – שיאכל בהנאה. העלים של הבצל הירוק כנראה ללא כל חשש. בצל מבושל או מאודה – אפשר לאכול ללא חשש.

35. **בחורף – להרבות במרקי ירקות** – (בטטה, גזר, דלעת, קישואים, לפת, קולורבי, בצל, מעט תפוח אדמה, סלרי, אפשר גם להוסיף כרוב ניצנים ועוד ועוד). אפשר מדי פעם להסמיך את המרק ולהפוך אותו לארוחה שלמה. אפשרויות הסמכה – עדשים כתומות, גריסים, ארז בסמטי מלא, כוסמת, קינואה ועוד או הכנת מרק עם המון ירקות ולאחר מכן טחינה של חלק מהם לקרם והחזרתו למרק. אין לתבל עם אבקות מרק. תבלינים בלבד.

36. **מזון אורגני** – ירקות ופירות שנאכלים בקליפתם רצוי מאוד לרכוש אורגני. ירקות ופירות שמקלפים – רצוי אורגני, אבל ניתן להקל יותר. להעמקה בנושא – קראו את הכתבה "[ההשפעה של ירקות אורגניים לעומת קובנציונלים על תאי הזרע](#)".

37. **אתם כבר אוכלים מזון אורגני? אתם חייבים לקרוא את התחקיר "מזון אורגני – מי אתה באמת"**.

38. **ביצים** – רק ביצים אורגניות מחווה שנמצאת באיזור נקי מרעלים. (לא מצאתם כאלו ביצים – יתכן שעדיף להימנע). לאכול כביצה קשה או חביתה שהוכנה היטב. לא לאכול ביצה רכה או ביצת עין. את החביתה יש להכין עם הרבה עלים ירוקים, פטרוזיליה, שמיר וכו'. כמה ביצים לאכול אם בכלל? מחלוקת גדולה... על פי שיטתו של הרמב"ם, אדם בריא יכול לאכול ללא חשש. כאמור- מזון במחלוקת גדולה וקצרה היריעה להרחיב על כך במסמך זה.

39. **אין לאכול מוצרי חלב פרה בשום אופן**. מוצרי החלב היחידים המותרים, למי שלא אלרגי או רגיש – מוצרי חלב עזים, אורגני, מעיזים שרעו באחו. לא מוצאים כאלו מוצרי חלב? עדיף לא לאכול. הרמב"ם כותב לאכול רק מוצרי חלב שלא עברו פסטור (בישול). הפסטור פוגע בערכים התזונתיים של החלב, אבל מאידך יש גם סיכון במוצרי חלב שלא עברו פיסטור ויש לעשות זאת תוך שיקול דעת ורק אם יודעים ומכירים את היצרן של מוצרי החלב הללו.

40. **דגים** – במידה שאוכלים, אין לאכול דגים הגדולים מגודלו של דג סלמון. לא לאכול יותר משתי מנות דג בשבוע. עדיפות לדגי ים. לא דגים מקופסת שימורים (אלא אם היא מזכוכית). דגי מים מתוקים – רק מחווה שמגדלת אותם בתנאים נאותים, ללא שימוש בתרופות, שמן דגים, לשלשת עופות ועוד.

ד"ר גיל יוסף שחר (M.D.)

[עדיף תמיד לאפות את הדג ולא לטגנו. אתם אופים את הסלמון בתנור? אל תעטפו אותו בנייר כסף! הנה ההסבר מדוע.](#)

41. **עוף ובקר** – השתדלו להעדיף רק עוף אורגני ובשר בקר אורגני שרעה באחו. תדירות (אם בכלל) – אישי לפי מצבו הבריאותי של האדם. אין לאכול בשר מעובד (נקניקיות, נקניקים למינהם).

42. **קטניות** – חשוב לאכול אך לא להרבות. ודאו שרוב רובם של הקטניות שאתם אוכלים יהיו מונבטות. הנובטים בקלות הרבה ביותר הם העדשים והמש. מקטניות מונבטות יש להתחיל מכף אחת ביום (לא חובה כל יום) ולעלות עד 3 כפות ביום לכל היותר. במידה שמאדים או מבשלים את הקטניות לאחר ההנבטה- ניתן לאכול כמות גדולה יותר (כוס ביום). אין לאכול חומוס מונבט שלא עבר בישול. [קראו כאן הנחיות להנבטה בבית.](#)

ההנבטה של נבטי חמנייה מורכבת יותר בהשוואה לשאר הקטניות והזרעים. אם אתם רוצים להתקדם לשלב הבא קראו את [המדריך להנבטת נבטי חמנייה.](#)

43. **שקדים** – אפשר לאכול חופשי. טבעיים בלבד. יש להשרות אותם 4-6 שעות לפני האכילה במים. [לקריאה מדוע כל כך חשוב חשוב להשרות שקדים לפני האכילה – לחצו כאן.](#)

44. **אגוזים** – רק טבעיים. רצוי גם אותם להשרות. במיוחד אגוזי ברזיל ומקדמיה. רצוי לא לאכול אגוזי קשיו או להפחית מהם. לאכול רק אגוזים שנשמרו בקרור לאורך כל תחנות המעבר. אגוזים ושקדים יכולים להיות נשנוש במהלך היום אך אז יש לאכול גם ירקות כגון גמבה, מלפפון או גזר (רצוי לאכול ארוחות מסודרות ולא לנשנש, אבל לפעמים בדרכים המציאות מאלצת) או לאכלם כחלק מהארוחה. [רוצים בכל זאת לאכול אגוזי קשיו? קראו קודם את הכתבה "כל האמת על אגוזי קשיו".](#)

45. **פיסטוקים?** – בהחלט. קראו את הכתבה על [הפיסטוק והשפעתו על רמת הסוכר בדם.](#)

46. **פירות** – רק על קיבה ריקה. אפשר לאכול חופשי. אבטיח ומלון כדאי לאכול לבד ללא כל פירות אחרים. את השאר אפשר לשלב. פירות הדר רצוי לאכול לבד ללא פירות מסוגים אחרים. תמרים – מינון אישי. לא להרבות בהם. [רוצים לאכול בקיץ פרי שהוא סופרפוד אמיתי? קראו את הכתבה הזו.](#)

47. **פירות יבשים** – להפחית מאוד מאוד ורק פירות יבשים אורגניים. רצוי מאוד כאלו שעברו יבוש בשמש ולא בתנורים.

48. **מיצי פירות וירקות עתירי סוכר כגון גזר וסלק** – בתדירות נמוכה. רצוי מיצים ירוקים עם הרבה עלים ירוקים, מלפפון, סלרי, נבטי חמנייה ואולי קצת פירות. מיץ ירוק אפשר לשתות כל יום.

49. **להשתדל להימנע מטיגון ככל האפשר**, גם אם זה עם שמן קוקוס. להעדיף תמיד בישול או אפייה (ללא שמן).

50. **נבטי חמניה** הם אחד המקורות המרוכזים ביותר בטבע לנוגדי חימצון והם העשירים ביותר מבין כל הנבטים הירוקים. כדאי לשלב אותם בכל צורה אפשרית – בסלט, בשייק ירוק, במיץ ירוק, בתבשיל של פחמימה מורכבת (כוסמת, קינואה). לאחר שהכוסמת/קינואה/ארז בסמטי מלא מוכנים – אפשר להוסיף 2 חבילות נבטי חמנייה קצוצים במסטר סלייסר וקיבלתם תבשיל שעשיר בנבטים ירוקים. [רוצים לדעת מה אני אוכל לארוחת בוקר ומדוע? לחצו כאן.](#)

51. **צמחי תבלין כגון פטרוזיליה וכוסברה** – כשמוסיפים אותם למרק כדאי להוסיף אותם ב 5-10 דקות האחרונות או אפילו לאחר שכיביתם את האש. כך הם גם יתרמו לטעם (סיר המרק עדיין חם) וגם ישמרו טוב יותר על הערכים התזונתיים שלהם.

ד"ר גיל יוסף שחר (M.D.)

52. **כאשר מאדים ירקות כגון ברוקולי, כרובית וכו' – כדאי לאדות אותם כך שיהיו רכים לאכילה, אבל לא רכים מידי.** שהברוקולי יהיה עדיין בצבע ירוק חי ולא ירוק "מת". אידוי מתבצע באמצעות "פרח אידוי" או סיר קוסקוס (לא מאלומיניום) או רשת במבוק לאידוי.
53. **אכלו לפחות תפוח אחד ביום.** [רוצים לדעת למה? הנה התשובה.](#)
54. **להימנע לחלוטין מפריכיות.** כולל פריכיות ארז מלא ופריכיות כוסמת.
55. גם את הכוסמת והקינואה ניתן להנביט ורצוי לעשות זאת.
56. במידה שלא מנביטים אותם (הכוסמת, הקינואה) יש להשרות אותם לפני הבישול כשעה. אורז מלא דורש השרייה ארוכה יותר, לפחות 6 שעות.
57. **תבלינים –** אם זה אפשרי, כדאי להשתמש בצמח המקורי של התבלין ולא באבקה טחונה. כלומר למשל לקנות שורש ג'ינג'ר ושורש כורכום ולגרד למזון, במקום להשתמש באבקה מוכנה.
58. **מיצים טבעיים –** במידה שרוכשים מכונת מיצים יש לרכוש מכונה שעובדת על עיקרון סחיטה איטית באמצעות בורג ולא על ידי סכין שמסתובבת במהירות גבוהה. מכונות הסחיטה האיטית מפיקות מיץ עם כמות נוגדי חימצון גדולה יותר לעומת המכונות שמבוססות על סכין.
59. **רוצים שהילדים שלכם יאכלו בריא? קראו את הכתבה "כיצד לגרום לילדים לאהוב מזון בריא".** ואת הכתבה ["כיצד לגמול ילדים ממזון תעשייתי"](#).
60. **הפשרת לחם במצנם –** כאשר מוציאים פרוסות לחם מהפריזר ורוצים להפשיר אותם, כדאי לעשות זאת באמצעות מצנם (שמקפיץ את הפרוסות). כדאי להוציא את הפרוסות מהמצנם לפני שהן נהפכות ליבשות ומושחמות. בכל מקרה יש להימנע ממצב שהפרוסה נשרפת. אין לאכול מזון שרוף.
61. **טיגון בצל במים –** במקום לטגן בצל בשמן, כאשר רוצים לרכך בצל לדוגמא כתוספת לחביתה או לתבשיל כלשהו, ניתן לרכך אותו עם מעט מים במחבת ורק לאחר שמתאדים המים לשים מעט שמן קוקוס ואת הביצה. הבצל אמנם לא יהיה מושחם בטיגון עם מים, אבל הוא יהיה רך וטעים ובריא הרבה יותר!
62. **בישול ללא שמן –** בישול של אורז, כוסמת או קינואה ניתן לעשות ללא שמן כלל וכך עדיף. במידה ומשתמשים בשמן, יש להשתמש בשמן קוקוס. גם פשטידות ניתן לעשות ללא שמן כלל. תנסו! [רוצים לדעת איך לשדרג את מתכונת הפשטידות ולהפוך אותן לבריאות יותר? לחצו כאן.](#)
63. **שוקולד –** לא לאכול שוקולד תעשייתי. אפשר להכין בבית מאבקת 100% קקאו, חמאת קוקוס ותמרים. (שילוב עם חסרונות על פי הרמב"ם, אבל בשביל להנות משוקולד צריך לשלם מחיר...). אם קונים חבילת שוקולד ממפעל, לקנות שוקולד 100% מוצקי קקאו (ולשים קוביה בתוך תמר). הבעיה ברוב השוקולדים, היא לא הקקאו, אלא החומרים האחרים. בכל מקרה, אפשר בהחלט לאכול קקאו, אבל להמעיט. אוהבים שוקולד? אתם חייבים לקרוא את הכתבה על [ההשפעה של שוקולד, קפה ויין על חיידיקי המעיים שלנו](#). תוצאות מפתיעות!
64. **גלידות טבעיות ופירות יער –** בקיץ ניתן להכין סורבה מפירות קפואים (מקפואים פירות וטוחנים בבלנדר עוצמתי ללא כל תוספת מים). פירות יער- פירות עשירים בנוגדי חימצון ייחודיים. מומלץ לשלבם בתזונה, בבוקר או בשייק ירוק או בגלידה. [הנה פרי יער בריא במיוחד שיתכן וגדל בחצר האחורית שלכם.](#)

ד"ר גיל יוסף שחר (M.D.)

65. **סלק** – לאכול 1-2 סלקים בשבוע, מאודים. רוצים להכין מיץ סלק בריא? קראו את הכתבה הזו שתלמד אתכם מה מאוד חשוב להוסיף למיץ סלק.

66. **לא לאכול בוטנים ומוצרי בוטנים** (כולל במבה). השומן שלהם מאוד לא יציב ומתחמצן בקלות.

67. **שיבות שועל** – פחמימה טובה. גם לרגישים לגלוטן (ברוב המקרים). לחלוט במים רותחים (אם זה קוואקר טחון עדין) או לבשל כמה דקות. רצוי להשתמש בקוואקר השלם.

68. **שום** – בדומה לבצל, בשום מבושל ניתן להשתמש ללא הגבלה. שום חי – במחלוקת. אין הכרעה חד משמעית. הרמב"ם מתייחס אליו כאל תרופה. לדעתי – בימנו אפשר בהחלט לשלבו במזון ללא חשש.

69. **לא תמיד בא לכם להכין אוכל בריא?** – קראו את "התנאים הסביבתיים והנפשיים המסייעים לבישול בריא".

70. **להשתדל לא לאכול בחוץ**. להפחית זאת למינימום ההכרחי. קשה מאוד לאכול בריא מחוץ לבית.

71. **אכלו ביחד!** – תראו מה ההשפעה של ארוחת ערב משפחתית על השמנה בקרב ילדים ובני נוער (וגם שלכם).

72. **רצוי מאוד** – לברך לפני כל אכילה או שתיה. על פי תורת הקבלה, הברכה על המזון משנה אותו אנרגטית לטובה ומשביחה אותו. הכרת תודה היא אחד הכלים להגיע לשמחה. הברכה כהכרת התודה על המזון שאנחנו אוכלים, מביאה שמחה ושמחה היא הכלי העוצמתי ביותר לריפוי מחלות.

לבריאות!



רוצים באמת להבין את עולם התזונה?

מעוניינים לרכוש מקצוע טיפולי מספק, מאתגר ומתגמל?

מעוניינים לשפר את בריאותכם ולהבין באמת מה אתם עושים?

בואו להיות מומחים לתזונה!

לימודי רפואה תזונתית - תוכנית לימודים מעמיקה במיוחד עם ד"ר גיל יוסף שחר (M.D.)

30 מפגשים. פעם בשבוע. אחה"ץ.

לפרטים – לחצו על התמונה מצד שמאל או על [הקישור הזה](#).

www.rambam-medicine.org.il