



בהתאמה אישית

הנטייה ללקות במחלות מסוימות עשויה להיות גנטית. גם אי־סבילות למזונות מסוימים מתרחשת על רקע גנטי. מהי תזונה מותאמת גנטית וכיצד היא מתבטאת בחיינו

עמוסות באוכל ובאירועים שבהם האוכל הוא תמיד אורח הכבוד. קשה מאוד ואף מתסכל לנסות לעמוד בפיתוי מול השפע וההיצע המזמין. כשאדם נמצא במסגרת של פגישות אישיות וליווי צמוד לכל אורך התהליך, אגב התייחסות לכל היבטי הדיאטה - נפשיים, פיזיולוגיים ובריאותיים, הוא מצליח לעמוד באתגרים הקולניריים, לרדת במשקל וגם לשמור על הישגים לאורך זמן, וזה השלב המאתגר מכולם.

מהם השלבים בהתאמת התזונה הגנטית?

"תחילה מבצעים הערכה תזונתית מקיפה הכוללת מדידות משקל, אחוזי שומן ותשאול תזונתי מעמיק על הרגלי האכילה של האדם, ומבררים מהי המטרה שלשמה הגיע - הורדה במשקל, שמירת משקל, חולשה, כאבי בטן, אלרגיות וכדומה. בהתאם לממצאים מרכיבים תפריט המותאם אישית לצרכים הבריאותיים, לאורח החיים, לאימוני הספורט ולהעדפות המזון. המטופלים לומדים להכיר את הגוף שלהם, להקשיב לו ולהיות המטפלים של עצמם. הם לומדים להבחין בין רעב פיזי לרעב רגשי ובין רעב לצמא ולהעניק לגוף מענה הולם ובריא".

כפיר מציינת כי "גם בתזונה מותאמת גנטית אפשר לבחור מזונות מגוונים ומהנים, שמתאימים לשגרת החיים ואינם מונעים מסעודת, אירועים חברתיים ונסיעות. אפשר לנהל אורח חיים בריא בלי לוותר על הספונטניות ועל הטעם וההנאה".

להשתמש במנגנון הזה יש למלא אחר צרכי באופן מדויק ולהתאים את התפריט לפרופיל הגנטי של האדם".

למי מתאימה התזונה הגנטית? "לכולם; לכל אדם ובכל גיל. התזונה הגנטית מיטיבה עם כל אדם בכל שלב בחיים והיא משפרת את החינניות, את האנרגיה ואת אורח החיים - ספורטאים שרוצים לשפר את ביצועיהם, אנשי משרד שיושבים רוב היום, אנשים שעובדים בלילה ואינם ישנים מספיק, ילדים הסובלים מהפרעות קשב וריכוז, נשים בהיריון או אחרי לידה ואחרים".

במה שונה התזונה הגנטית מכל דיאטה אחרת?

"כל הזמן צצים טרנדים תזונתיים פורצי דרך ודיאטות חדשות שמבטיחים לנו חיים רזים, מהנים וקלים יותר. ואולם, הם אינם עוזרים אפילו לרגע כדי לשאול אם מה שמתאים לאדם אחד ייטיב גם עם אדם אחר. גם מזונות חיוניים כגון עדשים, קוואקר ודגנים מלאים בריאים לקבוצת אנשים מסוימת ומזיקים לאחרים. התזונה היחידה שמתאימה מזונות לאדם ספציפי, אגב התחשבות באי־סבילות למזונות מסוימים, היא תזונה גנטית".

מהם לדעתך הגורמים החינניים להצלחה בירידה במשקל?

"ליווי אישי הוא חלק בלתי נפרד מתהליך ההצלחה. בעולם השפע שבו אנחנו חיים קשה מאוד להקפיד על משטר דיאטה לאורך זמן. אנחנו נמצאים בפגישות שבהן מגישים עוגיות, בארוחות משפחתיות

"תזונה גנטית מותאמת אישית לאי־סבילות למזונות מסוימים, אגב התחשבות באורח החיים של המטופל, היא תוצר של תחום מדעי חדש, שבבסיסו האמונה כי

לכל אדם מתאימות תרופות אינדיבידואליות (רפואה מותאמת אישית) ותזונה בהתאמה אישית", מסבירה התזונאית (M.Sc Nutrition) ריטה כפיר, מומחית לתזונה גנטית. "בדרך זו אפשר לגלות לאילו מזונות יש לנו אי־סבילות ובאילו מידה - נמוכה, בינונית או גבוהה. בהתאם לאבחנה, המתקבלת בבדיקת דם פשוטה, מרכיבים תפריט מותאם אישית".

למה הכוונה בתפריט מותאם אישית?

"מנתחים את תוצאות בדיקות הדם ובהתאם אליהן בוניס תכנית תזונה ייחודית למטופל אגב התייחסות למשתנים נוספים כגון משקל, אחוזי שומן, אחוזי שריר וקצב חילוף החומרים. כך ההמלצות התזונתיות מתאימות באופן אישי לאדם, לאורח חייו, לאישיותו ולהרגלי האכילה שלו".

מהי אי־סבילות למזון? אי־סבילות למזון

מסוים מלווה בתסמינים מגוונים - בעיות עיכול כגון שלשול או עצירות, תסמונת המעי הרגזי, הרגשת נפיחות, אקזמות בעור, אסתמה, מיגרנות, הפרעות שינה ועוד. אי־סבילות למזון משפיעה על איכות החיים וגורמת לתחושת כבדות ולהרגשה כללית לא טובה. התסמינים של אי־סבילות יכולים להופיע שעות רבות ואף כמה ימים לאחר אכילת מזון מסוים, ולכן קשה לזהות מהו המזון המזיק. בבדיקת דם פשוטה נבדקים 52 מזונות שונים ומתקבלת מפה ברורה ומדויקת המכילה את כל המזונות שגורמים לאי־סבילות. אם מתקבלת תוצאה חיובית למזון מסוים, הפתרון הפשוט הוא הוצאתו מהתפריט והחלפתו באפשרות תזונתית אחרת".

מהו הקשר בין אי־סבילות למזון מסוים לירידה במשקל? "כולנו נולדנו רזים. סוד המזון טמון באיתור המזונות שגורמים לנו לשמור על משקל תקין ואף מסייעים לנו בירידה במשקל. הגוף שלנו מצויד במנגנון המאפשר לו להתקיים במשקל בריא ומאוזן. כדי שיוכל

מזונות הנבדקים בבדיקת אי־סבילות גנטית

דגנים. תירס, קמח דורום, גלוטן, שיבולת שועל, אורז, שיפון וחיטה.

אגוזים ופולים. שקדים, אגוז ברזיל, קשיו, פולי קקאו ובוטנים.

קטניות. אפונה, עדשים, שעועית ופולי סויה.

בשר. בקר, עוף וטלה.

דגים. דגי מים מתוקים (סלמון ופורל), שרימפס, טונה, בקלה ודג סול.

ירקות. ברוקולי, כרוב, גזר, סלרי, מלפפון, כרשה, פלפלים (אדום, ירוק וצהוב) ותפוח אדמה.

פירות. אבטיח, מלון, זיתים, תפוז, לימון, תות שדה, עגבנייה, תפוח, דומדמניות

שחורות ואשכולית.

מוצרי חלב. גבינות וחלב פרה.

וגם. ביצים, שמרים, קפה, תה, שום, ג'ינג'ר ופטירות.



מתכונים בריאים

שני מתכונים מתוך הספר "פוליש", בהוצאת המכון הפולני בישראל

לחם חמוציות ואגוזי מלך

אגוזים וחמוציות משתלבים יפה בטעם העדין של הבצק. לחמים מסוג זה נשמרים לזמן רב יותר כשהם פרוסים, והם מתאימים מאוד גם לקלייה.

החומרים לכיכר לחם אחת

לראש עיסה ראשון

170 גרם קמח מלא

170 גרם יוגורט

100 גרם (3/4 כוס) חמוציות מיובשות

לראש עיסה שני

170 גרם קמח מלא

5 גרם שמרים טריים

100 מ"ל מים

בנוסף

100 גרם אגוזים

20 גרם שמרים טריים

60 גרם קמח מלא

1½ כפיות מלח ים

1 כפית דבש

אופן ההכנה

1 מערבבים בקערה את החומרים של ראש העיסה הראשון, מכסים בניילון ומניחים בטמפרטורת החדר במשך 12-24 שעות.

2 מערבבים את החומרים של ראש העיסה השני, מכסים בניילון ומצננים במקרר במשך הלילה.

3 קולים את האגוזים במחבת ללא שומן וקוצצים אותם.

4 מערבבים את שתי בלילות העיסות בקערה, מוסיפים את יתר החומרים ומערבבים בכף או במיקסר עד שמתקבל בצק דחוס למדי.

5 מכסים את הקערה בניילון ומניחים בצד במשך 45-60 דקות, עד שהבצק מכפיל את נפחו.

6 מקמחים משטח עבודה ומרדדים את הבצק לריבוע בגודל 20*20 סנטימטר ובעובי סנטימטר וחצי. מעצבים מהבצק כיכר ארוכה ומניחים בתבנית לחם משומנת. מברישים את פני הכיכר בשמן, מכסים בניילון ומניחים להתפחה במשך 45-60 דקות.

7 אופים את הלחם בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות במשך 45-60 דקות. משחררים מהתבנית ומצננים על רשת.



יופי לט"ו בשבט

חברת yoffi, המתמחה בייצור מתנות קולינריות מעוצבות המנגישות את הטעמים הייחודיים של ישראל לכל העולם, משיקה מארז לט"ו בשבט ובו מוצרים שנקרו מחומרי גלם טבעיים שכולם תנובת הארץ. חליטת למון גראס אורגנית בקופסת פח מעוצבת; ממרח טחינה זעתר (190 גרם) משומשום טחון עם תימין, מיורן, אורגנו, לימון, שום ומלח; ממרח תמרים (120 גרם) עשיר ומתקתק (נהדר למריחה על כריכים ומאפים); ומארז צנצנות מיניאטוריות (סך הכול 120 גרם) של טחינת שוקולד, טחינת בוטנים, טחינת סחוג ודבש ישראלי טהור. זוהי קולקציית מוצרים איכותית המכילה מגוון טעמים, מרקמים וצבעים נפלאים. מאחורי החברה עומדת משפחת מאיופיס, משפחה ציונית שעשתה עלייה לפני כשנתיים והתאהבה באוכל הישראלי. מחיר מארז: 99 שקלים.

להשיג ב' 09-9518877, www.yoffi.gift

מבשלים באיטלקית

המותג האיטלקי Sonar מגיע לארץ ומביא איתו עיצובים חדשים בתחום המטבחים. חנות הדגל בנמל תל אביב מציגה מבחר קולטי אדים, תנורים וכיריים. את המוצרים בקולקציה אפשר לייצר בצבע, בטקסטורה ובמרקם שמתאימים לקונספט המטבח ושומרים על קו עיצוב אחיד. בין המוצרים: קולטי אדים נסתרים או בעלי מנועים חזקים ושקטים וקולטי אדים שהם גם גוף תאורה, תנורי אפייה בטכנולוגיית Full Touch עם מגוון אפשרויות כגון תכניות שף אוטומטיות, בישול היברידי בשילוב מיקרוגל, איזו או גז. מחירים: מאפיים שקלים ועד 19 אלף שקלים.

התערוכה 3 נמל תל אביב, 03-6158818/9. פתוח: ראשון-חמישי - 9:30-20:00, שישי וערבי חג - 9:00-13:00.

המאסטר של הספירולינה

המותג מאסטר ספירולינה משיק קולקציית חטיפי בריאות חדשה, ובה חטיפים המכילים את האצה הכחולה. ספירולינה נחשבת למזון על (סופרפוד) חיוני ומזין בזכות ערכיה התזונתיים הגבוהים. היא מאזנת את כל מערכות הגוף, עשירה בחלבון, מגבירה קשב וריכוז, מפחיתה דלקת ואלרגיות ומסייעת לבריאות הלב, המוח ומערכת העצבים. בניגוד למרבית חטיפי האנרגיה, זוהי קולקציה המכילה רכיבים טבעיים בלבד ואין בה חומרים משמרים, משפרי טעם וריח, סוכר מעובד ותוספים מלאכותיים אחרים. אהבנו במיוחד את החטיפ שהכיל תמר מג'הול אורגני, אגוזי לוז, בוטנים וקוקוס; הילדים התחברו לחטיפ החרובים, פולי קקאו, קוקוס ותמה, שהזכיר טעם של כדורי שוקולד; וחובבי הפירות העדיפו את החטיפ שהכיל אננס. מחירים: 12-14 שקלים לחטיפ, 65-75 שקלים למארז של פיתית ספירולינה (100 גרם) ו-45 שקלים למארז של 200 גרם ספירולינה קפואה.

להשיג בחנויות טבע ובחנויות נבחרות.



צ'אטני תפוחים

הצ'אטני הוא בן לווייה שמוסיף עוקץ ורעננות לגבינות, לבשרים קרים או לצלי בשר.

החומרים

- 4 תפוחים גדולים, קלופים וקצוצים
- 2 בצלים גדולים, קצוצים
- 150 מ"ל חומץ תפוחים
- 150 גרם סוכר קנים
- 100 גרם צימוקים
- פיסת שורש ג'ינג'ר באורך 3 ס"מ, קלופה ומגוררת דק
- 1 כפית זרעי חרדל טחונים
- מלח ופלפל לפי הטעם

אופן ההכנה

מניחים את כל החומרים בסיר ומבשלים על להבה נמוכה מאוד במשך כשעה. מערבבים לעתים קרובות. מעבירים לצנצנת נקייה וסוגרים היטב.



המטבח של ציונה

מי שמגיע בימי שישי לקפה ציונה שבנס ציונה יכול להתענג על חומוסיית השף, המציעה חומס גרגירים וביצה קשה, חומס שקשוקה וחומס גרגירים (31-52 שקלים); מי שקופץ לארוחת בוקר במקום מוזמן להתלבט בין הארוחות השגרתיות לאחת ממנות הפריטטה החורפיות (66 שקלים); ומי שסועד כאן בשעות הערב, יכול להתענג על מגוון מנות כגון סלטים, ירקות, פיצות, פסטות, דגים ותבשילים.

הגענו לקפה ציונה בשעת ערב מוקדמת, התיישבנו בחלל החיצוני האסתטי ונהנינו מהאווירה הביתית החמה. למנה ראשונה הזמנו מנת ארטישוק עם תרד, שום, בלסמי ופרמזן על מצע רוקט טרי בווינגרט אגסים (42 שקלים) - מנת ירק קלילה ומענגת בזכות מידת עשייה מצוינת של הארטישוקים ותיבול נהדר וטעים. ראשונה נוספת שהזמנו הייתה מנת הספיישל לאותו יום - חצי כרובית צלויה בתנור על מצע טחינה. מנה פשוטה, לכאורה, אך מענגת במיוחד - פרחי הכרובית היו שלמים ויפים, אבל ברגע שנועץ בהם מזלג הם נימחו כמו פירה והשילוב עם הטחינה שתובלה בהרבה לימון היה נהדר. אותה טחינה הייתה למטבל נהדר לפרוסות הלחם הטרי שהוגש בתחילת של הארוחה. לעיקריות חלקנו שתי מנות: פילה שלמון עם תפוחי אדמה אפויים ועם שעועית ירוקה ואפונה מוקפצות בחמאת שום (78 שקלים); לבקשתנו הוחלפו תפוחי האדמה בבטטה אפויה; ומנת קארי צהוב, קרם קוקוס, טופו, אפונה, פטריות, בטטה, זוקיני, בצל ירוק ובוטנים בתוספת אורז לבן (58 שקלים). שתי המנות היו נהדרות ומנחמות. מידת עשיית הדג וכן מרקם הטופו היו מושלמים, כמות השמן בשתי המנות הייתה מזערית והתיבול היה עדין. גם גודלן של המנות היה מפנק ונדיב והיה תמורה נאותה למחיר. לקינוח חלקנו עוגת גבינה אפויה ברוטב פירות יער (38 שקלים), שהתבררה כבחירה טובה בזכות השילוב בין מתיקות קלה של העוגה לחמיצות מרעננת של רוטב פירות היער. לגמנו תה עם נענע והבטחנו לבקר בציונה שוב בקרוב.

פתוח: ראשון-שישי - 8:00-23:00, שבת - 12:00-23:00. 08-8586565

www.zionacafe.rest.co.il

הכותבת היא כותבת תזונה ואורח חיים בריא, בעלת אתר ובלוג ומאמנת אישית לאורח חיים בריא ושמח. naturetali.com



אחוה משופרת

חברת אחוה משיקה את הטחינה הגולמית המוכרת בגרסה חדשה ומעודנת - טחינה בטחינה עדינה ממאה אחוזים שומשום טחון. במוצרי שומשום מלא, הנטחן עם הקליפה, שיעור הערכים התזונתיים גבוה, בזכות הוויטמינים והמינרלים המצויים בקליפה. הטחינה החדשה מכילה רכיבים טבעיים בלבד. מחיר: 10-8 שקלים ל-500 גרם ו-14-16 שקלים ל-1 קילוגרם. להשיג ברשתות השיווק ובחנויות נבחרות.



מפולין באהבה

אחד הספרים המרתקים והיפים מבחינה עיצובית וויזואלית שהגיעו אליי באחרונה הוא "פוליש - פולין. אוכל. עכשיו". מתברר שלפולין יש הרבה מה להציע - גם למי שמחפשים אוכל אותנטי שאינו נכנע עדיין לאמריקניזציה הפושה בכל מקום. בספר משובצים סיפוריהם של יוצרים פולנים וישראלים - אנשי אוכל, אמנים, מעצבים, צלמים וחוקרים; כאלה שחיים בפולין, אחרים שביקרו בה לראשונה לצורך עבודתם על הספר או שעבדו של משפחתם קשור בפולין. הספר מביא תמונה תרבותית-אישית רחבה ומקיפה ומומלץ בחום.

בהוצאת המכון הפולני בישראל, 2016.

ענבל דרור