



הפסקת קפה

יש מי שמסתפקים בכוס קפה אחת ביום, יש מי ש"מכורים" לקפה ומתפנקים כל כמה שעות על כוס של המשקה המעורר, ויש גם מי שנמנעים מקפה. האם קפה בריא או מזיק? תלוי את מי שואלים. בעד ונגד שתיית קפה, על כוס קפה

על אף המחקרים הרבים שבודקים את השפעות הקפה על בריאותנו, הנושא עדיין שנוי במחלוקת. האם קפה מזיק או מועיל? הנה שבעה יתרונות בריאותיים לצד שבעה חסרונות בריאותיים של המשקה שלרבים קשה בלעדיו.



יתרונות הקפה

- 1. מסייע בשרפת שומן.** קפאין מסייע בהפיכת שומן הגוף לדלק לאימונים גופניים, וביכולתו לשפר את המטבוליזם ואת ביצועי הכושר הגופני.
- 2. מסייע בהגברת הערנות.** צריכה מתונה של קפה ביום מסייעת בשמירה על ערנות ומיקוד.
- 3. מגן על המוח.** רמות גבוהות של קפאין בדם מורידות את הסיכון ללקות באלצהיימר, בדמנציה ובפרקינסון. יש ראיות לכך שקפה גורם לפעילות בחלק של המוח המושפע מפרקינסון.
- 4. מגן על הגוף.** קפה מכיל הרבה נוגדי חמצון, המגנים על הגוף מפני רדיקלים חופשיים. מחקרים מוכיחים כי אדם ממוצע הניזון מתזונה מערבית טיפוסית מקבל יותר נוגדי חמצון מהקפה מאשר מפירות. עם זאת, זו עדיין אינה סיבה טובה לצרוך יותר קפה ולוותר על צריכת פירות, החיוניים לתפקוד הגוף.
- 5. עשוי להפחית את הסיכון לחלות בסוכרת מסוג 2.** זאת בשל העובדה שקפאין מקטין את הרגישות לאינסולין.
- 6. מסייע בירידה במשקל.** קפה מכיל מגנזיום ואשלגן, המסייעים לגוף האדם להשתמש באינסולין, שבתורו מווסת את רמות הסוכר בדם ומפחית את הכמיהה לחטיפים מתוקים.
- 7. מיטיב עם מצב הרוח.** קפה מסייע בהפחתת דיכאון. הקפאין מגרה את מערכת העצבים המרכזית ומגביר את הייצור של נוירוטנסמיטורים כגון סרוטונין, דופאמין ונוראדרנלין, שמעלים את מצב הרוח.

חסרונות הקפה

- 1. עלול להיות רעיל.** קפה באיכות גרועה עלול לגרום לכאב ראש או לתחושה כללית

רעה. מספיק פול אחד של קפה לא טרי כדי לקלקל את הקפה כולו, ולכן חשוב להקפיד לקנות קפה באיכות גבוהה ולשמור אותו בתנאים מתאימים.

2. גורם לנדודי שינה ולחוסר מנוחה.

הכמות המרבית המומלצת של קפאין היא 400 מיליגרם, הכמות המתקבלת משתיית כארבע כוסות קפה. מי שרגיש לקפאין, צריך להיות מודע לכמות המספיקה לו ולסוג פולי קפה שאליו הגוף שלו מורגל. מתברר שכמות הקפאין "הבטוחה" לצריכה אישית נכתבת למעשה בדי־אן־איי שלנו.

3. מזיק לעובר. לנשים הרות אסור לשתות יותר מכוס קפה אחת ביום. אמנם מחקרים על השפעת הקפה על העובר שנויים במחלוקת, אבל דבר אחד בטוח - קפאין מגיע גם לעובר, והוא רגיש מאוד לקפאין. יש מחקרים הקושרים לידת תינוק במשקל נמוך בצריכת קפאין במהלך ההיריון.

4. מעלה כולסטרול. אם אתם סובלים מכולסטרול גבוה כדאי שתצרכו קפה מסונן. פולי קפה מכילים Kahweol ו־Cafestol, שעשויים להעלות את רמות הכולסטרול LDL.
5. משתן. קפה גורם לנוזלים לצאת מהגוף ועמם יוצאים גם מלחים, ויטמינים ומינרלים. על כל כוס קפה אחת, הגוף מאבד כשתי כוסות נוזלים. אם אינכם מרבים בשתיית מים, אל תרבו בצריכת קפה כדי לא לאבד מהגוף נוזלים שאינכם משיבים לו בשתיית מים.

6. מעלה לחץ דם. קפאין עשוי להעלות את לחץ הדם ולכן אינו מומלץ לסובלים מיתר לחץ דם.

7. מעלה את הסיכון לחלות בדלקת פרקים. מחקר בפינלנד מצא כי אנשים ששותים יותר מארבע כוסות קפה ביום מכפילים את הסיכון לחלות בדלקת פרקים.

בשורה התחתונה

על אף היתרונות המשכנעים שבשתיית קפה, יש לא מעט חסרונות, שעלולים להפוך את הקפה למזיק לבריאות. אם אתם משתייכים לקהילת חובבי הקפה, הקפידו על צריכת

קפה איכותי במידה סבירה, ללא המתקה רבה וללא הוספת חלב תעשייתי מעובד. לצד הקפה, הקפידו לצרוך מים בכמות נאותה. אם אינכם שותים קפה, אין מחקר חד־משמעי שבעקבותיו כדאי לכם להתחיל.

ליד הקפה

מתוקים מסורתיים

מהמטבח הערבי

מתכונים מתוך הספר "מטבח של שלום - ספר בישול טבעוני מהמטבח הערבי",

מאת: כיפאח דסוקי

בספות בסמס

ביסקוויט שומשום

מתכון הדורש כחצי שעת הכנה. אין צורך בחומרי גלם מיוחדים, חוץ משמן קוקוס

החומרים לכעשרה ביסקוויטים

- 3/4 כוס (75 גרם) שומשום, קלוי
 - 1/4 כוס סוכר חום
 - 1/2 כוס שמן קוקוס
 - 1 1/2 כוסות קמח
 - 1 כף טחינה גולמית
 - 1 כפית שמרים יבשים
- לציפוי**
- 1/4 כוס מים + 1 כף סוכר
 - 1/4 כוס שומשום

אופן ההכנה

- 1 מערבבים היטב בקערה את כל חומרי הביסקוויטים עד לקבלת בצק אחיד ורך.
- 2 צרים מהתערובת אצבעות מזארכות ומעבירים לתבנית מרופדת בנייר אפייה.
- 3 מערבבים היטב את המים עם הסוכר ומברישים את אצבעות הבצק. מפזרים מעל את השומשום.
- 4 אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות כ־20 דקות, עד שהביסקוויטים מזחיבים.



הריסה / בסבוסה

גרסה טבעונית לעוגת הסולת המסורתית

החומרים לתבנית של 16*22 סנטימטר לבסבוסה

- 2 כוסות סולת דקה
- 1½ כוסות חלב צמחי, רצוי חלב שקדים לא ממותק
- 1 כוס יוגורט סויה מתוק
- 1/4 כוס סוכר
- 1½ כוסות קוקוס טחון
- 1 כף שמן קוקוס
- 1 כף אבקת אפייה
- 2 כפות מי ורדים
- 30 שקדים מולבנים, חצויים

לסירופ הקטר

- 2 כוסות סוכר חום
- 1 כוס מים
- 1 כף מיץ לימון
- 1 כף מי ורדים

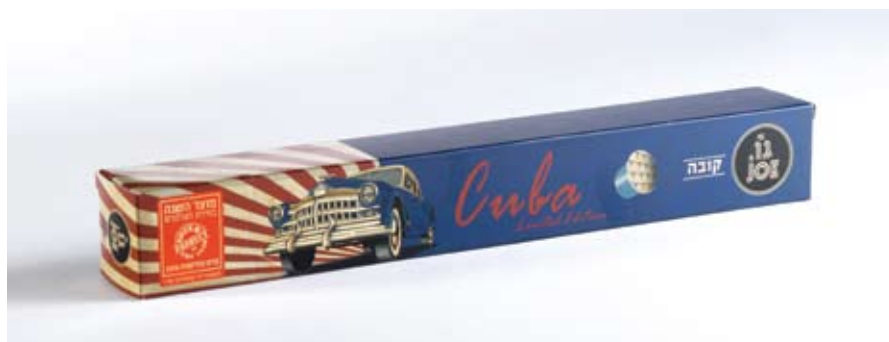
אופן ההכנה הבסבוסה

- 1 מערבבים בקערה גדולה את כל חומרי הבסבוסה חוץ מהשקדים, ולשים היטב עם הידיים לקבלת תערובת במרקם אחיד. מעבירים את התערובת לתבנית משומנת ומשטחים בעזרת הידיים או בסכין קהה.
- 2 מפזרים את השקדים מעל התערובת במרווחים של כשלושה סנטימטרים זה מזה. אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות במשך כ-35 דקות, עד שהעוגה מקבלת גוון חום בהיר.

סירופ הקטר

- 1 מבשלים בסיר על להבה בינונית את הסוכר ואת המים עד להמסה. מוסיפים את הלימון ואת מי הוורדים וממשיכים לערבב עד לרתיחה. מנמיכים את הלהבה ומבשלים כרבע שעה נוספת.
- 2 חותכים את העוגה כשהיא עדיין חמה לריבועים שווים בגודלם, ויוצקים מעל את הסירופ באופן אחיד. מגישים חם או קר.

צילום: רותם תמון



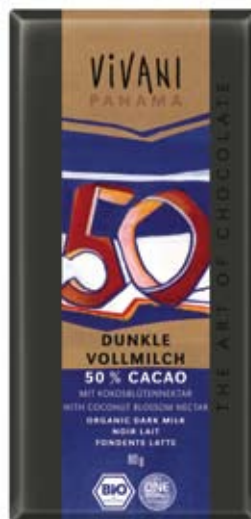
כמו בבית קפה

רשת קפה ג'ו מחזירה למדפים את מארזי קובה, קפסולות הקפה הקובני האמיתי המסורתית. הקפה נרקח מפולי ערביקה משובחים הגדלים באזור הגבוה ביותר בקובה, בשילוב פולי ערביקה מאמריקה המרכזית ופולי רובוסטה מאפריקה. לתערובת טעם עוצמתי ומתובל עם רמזים של שוקולד מריר וניחוח קל של טבק קובני. חוזק הקפסולות הוא מספר 9, והן יוצרות קרמה עשירה במיוחד ושומרות על טריות מרבית. כשר. מחיר לעשר קפסולות: 20 שקלים (בחודש מאי יש מבצע בחנות הדיגיטלית).

להשיג בסניפי רשת קפה ג'ו, בחנויות נבחרות של טעם, בחנויות הנוחות של מנטה ובחנות הקפה הדיגיטלית shop.joe.co.il.

מתיקות הקוקוס

חטיפי השוקולד המסחריים מכילים בעיקר סוכר מעובד, לצד חלב, חומרים משמרים, חומרים מתחלבים ומייצבים. כמות הקקאו - מזון על חיוני ובריא - בשוקולד מזערית למדי, ובמרבית המקרים הוא נחות ונטול ערכים תזונתיים. מבין מוצרי השוקולד רק יחידי סגולה מכילים רכיבים טבעיים בלבד, קקאו משובח וסוכר קוקוס, הנחשב לסוכר איכותי ובריא ביותר בזכות ערכו הגליקמי הנמוך. שני מותגים המייצרים שוקולד איכותי ואורגני המכיל סוכר קוקוס הם ויואני הגרמני וסטלה השוויצרי. שוקולד סטלה הוא שוקולד המיוצר בסחר הוגן. הוא מכיל חלב קוקוס ודומה בטעמו לטעם שוקולד החלב האהוב. חובבי פרי האלים, המעדיפים טעם מריר עמוק וחזק, אהבו את טעמו המשובח של שוקולד ויואני. בשני המקרים, מדובר בשוקולד משובח, קרמי, נימוח ומענג - בדיוק כמו ששוקולד צריך להיות. מחירים ל-100 גרם: ויואני - 16-20 שקלים, סטלה - 20-24 שקלים. להשיג בחנויות הטבע.



צילום: יחי'צ

שקד בטעם גבינה

בארץ השקד עמלים על הכנת "גבינות" טבעוניות עשויות שקדים. "השקד מאפשר אכילה חופשית לכל בעלי סוגי הדם", מסביר עודד לבל, האיש מאחורי הממרחים הטבעוניים הנהדרים האלה. אין בהם חומרים משמרים, מתחלבים או סוכר, אלא רק שקדים וירקות אורגניים טריים. אלה מתגבשים לממרחים בתהליך ייצור בכבישה קרה, השומר על הערכים התזונתיים של חומרי הגלם. בין טעמי הממרחים: גבינה טבעית (המזכירה בטעמה גבינה לבנה והתחבבה בעיקר על הילדים), שום שמיר (לאינני הטעם), גוג'י ברי ופסטו. מרקם הממרחים קרמי משגע, הטעם נפלא ותוספת הירק, עשבי התבלין והסופרפודס מוסיפה בריאות. הממרחים נמכרים בצנצנות זכוכית, מה שהופך אותם לידידותיים לסביבה ולבריאים יותר. מחיר ל-200 גרם: 28-32 שקלים. להשיג בחנויות הטבע.



צילום: שלו מאן

מטבח מטבח
של שלום
ספר בישול חסידי
מחסת חסידים
מאת: אסתר חסיד
מאת: אסתר חסיד

בישול בשתי שפות

ספרה החדש של כיפאח דסוקי, "מטבח של שלום - ספר בישול טבעוני מהמטבח הערבי", מציג את טעמי המטבח הערבי הטבעוני בעברית ובערבית גם יחד. "שלום עם בעלי חיים ושלום בין אנשים זה מה שהספר מביא דרך מתכונים", מסבירה דסוקי, טבעונית חדשה, יחסית ובשלנית ותיקה. הספר מחולק לשלושה פרקים - "הכפר", "תל אביב" ו"פראג", בהתאם לתחנות חייה של המחברת: ילדות בפרדיס, לימודים באוניברסיטת תל אביב ומגורים עכשוויים בפראג. בכל פרק מופיעים מתכונים מגוונים למנות שליוו את חייה - עיקריות, ראשונות וקינוחים טבעוניים ובריאותיים. להשיג בסטימצקי, בצומת ספרים www.kifahs.com



צילום: דן ליל



אנטסיה אהובתי

בית הקפה התל אביבי הטבעוני "אנטסיה" הוא חזונו של תמר איילון ורועי עזר. הגענו לסעוד ארוחת צהריים מאוחרת, וגם בשעה זו היה בית הקפה מלא, תוסס וצבעוני. לב בית הקפה הוא הבר, ובו עמלים על שייקים טבעיים ועל קפה אורגני בסחר הוגן. מעל הדלפק יש לוח ועליו נכתבו בגירים צבעוניים מילות ה"אני מאמין" של המקום - מחויבות לטריות, לטעם, לבריאות ולאיכות, הנגשת הטבעונות ושמירה על רווחת בעלי החיים והסביבה.

מנות התפריט מסומנות לפי קטגוריות - רואו, סופרפודס וללא גלוטן, וכולן אינן מכילות סוכר מעובד ורכיבים מלאכותיים. למנה ראשונה חלקנו קיש בטטה משגע עם בצק מקמח כוסמין במילוי גבינת אגוזים, שהוגש לצד סלט ירוק רענן וציזיקי (48 שקלים). למנות עיקריות הזמנו מנת סובה - אטריות כוסמת, ווקאמה, ברוקולי, שעועית, כרובית, קייל, רוקט, בצל ירוק וכוסברה בקרם קשיו (56 שקלים). הייתה זו מנה אביבית קלילה וטעימה מאוד; האטריות הוגשו במידת עשייה מדויקת לצד תוספת נדיבה של ירק מוקפץ קלות וקרם קשיו נהדר. עיקרית נוספת הייתה מנת פטריות צליות (שיטאקי, ירדן, פורטובלו, שמפניון), אספרגוס, בצל ירוק וכרשה, שהוגשו על מצע פירה אפונה צהובה (64 שקלים). הפטריות היו נהדרות לעין ולחך, מרקם הפירה היה קרמי ונימוח על אף היעדד חמאה, ותיבול המנה היה עדין ומדויק. קינחנו בשני קינוחי רואו - טירמיסו (38 שקלים) ועוגת גבינה פיזורים (38 שקלים), שהיו מופלאים והפגינו קרירות מרעננת, מתיקות עדינה וטעם אלוהי. השייקים הבריאים, הסלטים הטריים והכריכים יחכו לנו בביקור הבא ובזה שאחרינו.

פרישמן 54 תל אביב, 03-5290095.



בישול קצר

כדי לגלות מהי משמעות הבישול ולהשיג מתכונים טעימים, מייקל פולן יוצא למשימה שאפתנית. בספרו "קיצור תולדות הבישול" הוא מתחקה אחר ארבעת היסודות הקלאסיים - אש, מים, אוויר ואדמה - ולומד בעזרתם בישול אצל מומחים. אשף ברביקו מציג בפניו את קסמה הקדמוני של האש, שפית במסעדת יוקרה מכניסה אותו ברזי אמנות בישול הקדירה, אופה כריזמטי מגלה לו את סוד האוויר שבכוחו להתפח חיתה וחבורה של מבשלי בירה, מגבני גבינות וכובשי חמוצים חושפת בפניו כיצד חיידקים ופטריות מתסיסים את מזוננו ומחוללים אלכימיה. הספר מראה כיצד הבישול, שמשנה את מזוננו, יכול לשנות גם את חיינו.

הוצאת מודן.

טבעונות נטולת גלוטן

במאפיית בר־אל מבית חברת אשבל מזון פונקציונלי מייצרים מוצרי בריאות נטולי גלוטן כגון תערובת קמח רבת-תכליתית, המתאימה להכנת מאפים - חלות, לחמים, פשטידות, עוגיות ועוד. הקמח אינו מכיל תוספת סוכר, שומן טראנס, חומר משמר, לקטוז וקזאין. הוא גם מותאם לטבעונים וכולל מתכונים שאינם מצריכים שימוש בביצים (על גב האריזה ובאתר החברה). עוד מבית בר־אל: עוגיות טבעוניות בטעם חלבה, לחמים מקמח טף וגרעיני צ'יה, עוגיות מלוחות ועוד. מחיר 500 גרם קמח: 18 שקלים.

להשיג ברשתות השיווק: www.barellife.co.il, בפייסבוק: "בר־אל, מוצרים ללא גלוטן".

הכותבת היא עיתונאית בנושא תזונה ואורח חיים בריא, בעלת בלוג, מרצה ומאמנת אישית לאורח חיים בריא. naturetali.com



בטיסרי פטיסרו

מאחורי פטיסרו - בוטיק בריאות לקינוחים, לפרלנינים ולקישים - עומדת ליאת גנג, שפית של קינוחי רואו ופרלנינים מוקפדים הנרקחים בעבודת יד. גנג משתמשת בחומרי גלם איכותיים ומזינים כגון שמן קוקוס, פירות טריים, אגוזים וממתקים טבעיים. הפרלנינים - בטעמים כגון שוקולד ותפוז מגורר, שוקולד פקאן ושוקולד אספרסו - נראים כמו תכשיטים קטנים ואסתטיים וניחנים בניחוח שוקולדי ממכר ובטעם משובח. הקינוחים - בהם מקפא מוס פטל חמצמצץ, עוגת גבינה-פסיפלורה מרעננת, עוגת מוס שוקולד מפנקת ועוגת טירמיסו - איכותיים, נעימים לעין וטובים לחך. לצד המתוקים, גנג מכינה קישים טבעוניים מקמח כוסמין מלא אורגני, מרויאל סויה, ממוצלה טבעונית ומשמן קוקוס בכמה טעמים - ים-תיכוני, בטטה וכרשה, פטריות ובצל, ברוקולי עם לימון מגורר ושקדים פרוסים. חגיגה בריאה. patisseraw.co.il, בפייסבוק: "בטיסרו".