



תזונה נבונה

מה, מתי ואיך לאכול ובאילו כמויות? שאלות רבות מציפות אותנו בנושא תזונה נכונה ואורח חיים בריא. שוש נבון, הומיאופתית, נטורופתית ומומחית לרפואה סינית, חולקת את סודותיה לאורח חיים בריא ממרומי גיל 84



צילום: שאטרסטוק, א.ס.א.פ. קריאייטיב

“מוותר לאכול כל דבר, אבל עם שכל והיגיון, ומומלץ לא לאכול הרבה מזונות עם מלח או עם סוכר”, מסבירה שוש נבון. “מזונות מעובדים אינם בריאים לנו; הם מכילים כולסטרול רב, סוכרים מיותרים ועוד מיני מרעין בישין. עלינו לאכול באופן מאוזן הן מבחינת סוגי המזונות והן מבחינת הכמויות - לא לאכול יותר מדי ולא פחות מדי.”

מהי הדרך המומלצת בעיניך לקיים אורח חיים בריא? “איני יכולה ליעץ ללכת בדרך שלי, משום שהיא אינה מתאימה בהכרח לכל אדם. אני צמחונית ואיני אוכלת שום דבר שהיה חי או שהייתה לו אימא. צמחונית אינה תנאי לאורח חיים בריא, אבל חשוב לאכול בהיגיון, כלומר לא להכניס לגוף סטייק ענקי ולחזור על ההרגל הזה לעתים קרובות.”

מה לגבי אופן האכילה? “צורת האכילה חשובה מאוד - חייבים ללעוס את האוכל עד הסוף, בעיקר המבוגרים שבינינו. חשוב לא לאכול מהר, ואם אין זמן עדיף לשתות ולא לאכול. חשוב גם לאכול ליד שולחן ולא לשתות



אגב אכילה. מערכת העיכול היא יצירה מופלאה, שפועלת באופן יוצא מגדר הרגיל. המערכת עובדת בדיוק כמו מכונת כביסה - האוכל נכנס פנימה, מקבל ‘אבקת כביסה’ ו‘מרכך כביסה’ בדמות מיצי עיכול ומסתובב מצד לצד עד שיוצאת ‘הכביסה הנקייה’.

כלומר, מערכת העיכול קולטת את הדברים הטובים ומעבירה אותם לדם כדי שיזין את הגוף שלנו, והפסולת שנתרת יוצאת החוצה. “אם נשתמש במערכת העיכול שלנו נכון נהיה בריאים וחזקים, אבל אם נזלול כל מיני מזונות בדרך, ונערב מתוק עם מלוח ועם חמוץ כי יש לנו תשוקה לאכול, זה יעורר את מיצי הקיבה ויקשה את העיכול ואת ספיגת הוויטמינים והמינרלים בגוף. אפשר לטעום כמובן, אבל באופן מדוד וקצוב; לא למלא את הגוף במזונות שהוא יזרוק אותם החוצה. אוכל לא נכון גורם לבעיות עור ולבעיות במערכת השתן ובמערכת העיכול. יש אנשים שסובלים מעצרות משום שהם אינם לועסים את המזון כמו שצריך אלא בולעים אותו, וכך יוצרים פקק וסותמים את מערכת העיכול.”

מהם הטיפים שלך לתזונה נכונה? “להקפיד

לאכול ארוחת בוקר; זוהי הארוחה החשובה ביותר ביום ובזכותה היום שלנו יכול להיות רגוע יותר. לאכילה יש השפעה ישירה על מצב הרוח שלנו, וכשאנחנו שבעים אנו רגועים יותר.”

אילו מזונות את ממליצה לכלול בארוחת הבוקר? “יוגורט עזים עם שתי כפות של קוואקר עבה ולא מבושל ועם כף אחת של גרעיני דלעת, כף אחת של גרעיני חמנייה, קומץ צימוקים, תמר מג'הול אחד, תאנה אחת, משמש אחד ושזיף שחור אחד. מערבבים את כל החומרים יחד בקערה, נותנים להם לנוח חמש עד עשר דקות ואוכלים.

“ארוחת הבוקר הזאת מעניקה את כל הוויטמינים החיוניים: גרעיני דלעת - אבץ, חיוני לפעילות הלב ולבריאות השיער; יוגורט - סידן, חיידקים פרוביוטיים וויטמין סי; ועוד. חשוב ללעוס היטב ולנוח כמה דקות לפני שיוצאים מהבית חשוב לשתות עוד שתי כוסות מים. כמו כן, אני ממליצה לשתות עם הקימה בבוקר שתי כוסות מים עם או בלי לימון ולשוחרי הבריאות - להוסיף כף אחת של שמן זית לפני כוסות המים.

“ארוחת הבוקר הזאת מספיקה לי עד השעה

מתכונת חורף בריאים באדיבות חברת Tefal



קדרת עדשים הודית טבעונית

אופן ההכנה

- 1 חותכים את האגוזים לשניים וקולים אותם בסיר לא מכוסה במשך כמה דקות.
- 2 מוסיפים לסיר שלוש כפות שמן, את הבצל, את התבלינים ואת זרעי הכמון. מבשלים במשך שתי דקות ללא מכסה כדי לשחרר את הטעם והתבלינים.
- 3 מוסיפים לסיר את יתר הרכיבים, למעט הכוסברה, מערבבים היטב ומכסים במכסה. כשהאדים יוצאים, מנמיכים את הלהבה וממשיכים לבשל - בסיר לחץ במשך כ-17 דקות ובסיר רגיל במשך 35-40 דקות.
- 4 כשהרוטב מצטמצם, מסיימים את בישול העדשים על להבה נמוכה אגב בחישה מעת לעת.
- 5 מוסיפים את שתי כפות השמן הנותרות ואת הכוסברה ומבשלים עוד עשר דקות. מומלץ להגיש עם אורז בסמטי.

החומרים לארבע מנות

- 12 אגוזי מקדמיה, קלופים וחלוטים
- 5 כפות שמן אגוז מקדמיה
- 1 בצל מתוק, קצוץ דק
- 1/4 כפית ג'ינג'ר, מגורר
- 1/4 כפית כורכום
- 1/4 כפית קארי
- 1/4 כפית קינמון
- 1/4 כפית זרעי כמון
- 200 גרם עדשים ירוקות (ללא השריה)
- 50 גרם אפונה, חצויה
- 250 מ"ל חלב קוקוס
- 350 מ"ל מים
- 400 גרם עגבניות, קלופות (אפשר גם קצוצות)
- מלח ופלפל
- כמה עלי כוסברה

16:00. יש בה כל מה שצריך והיא הבסיס לתזונה שלי. איני זקוקה לארוחת צהריים, ואני אוכלת רק כריך קטן או פרי. בערב אני אוכלת ארוחה יפה וגדולה."

מהי המלצתך לגבי ארוחת הערב? "לאוכלי בשר, מומלץ לאכול שניצל, סטייק או דג לצד סלט גדול עם כל ירקות העונה המתובל בחומץ בלסמי ובשמן זית. אפשר להוסיף לסלט שומשום, גרעיני צ'יה, כרוב או ברוקולי; כל מה שיש טרי. מי שרוצה לחם (רצוי בלי), להוסיף אך ורק לחם מלא, שיפון או כוסמין עם מחמצת וללא שמרים, מפני שהשמרים יוצרים פטריות ואינם רצויים בגוף.

"מומלץ לאכול סביב השעה 17:30 ולא אחרי השעה 19:00. אם אחרי ארוחת הערב חשים רעב, אפשר להכין כריך עם גבינת עזים או אבוקדו, פרי, יוגורט עזים, שני תמרים או תאנה ותמר."

מה לגבי פעילות גופנית? "חשוב ללכת ברגל לפחות חצי שעה ביום. ללכת, לשיר ולשרוק. מי שיכול יותר כמובן שזה נהדר. הליכה באוויר הפתוח, בשמש ובטבע הירוק מחזירה את האנרגיה לגוף."

יש לך המלצה לסובלים מסוכר גבוה?

"סוכרת היא מגפה ולא מחלה. חשוב לאכול בכל שעותיים וחצי משהו קטן כדי שהגוף לא יגיע למצב של סטרס. זה יכול להיות סלט ירקות או פירות, כריך קטן עם גבינת עזים או עם אבוקדו או כוס קפה או תה."

יש לך טיפים חשובים נוספים? "אני שותה תה פואר, שמנקה את הגוף מבפנים - למשל, מוציאה שאריות של תרופות החוצה. אפשר לטפטף את השקית המשומשת בעיניים עם רטייה או להניח אותה על פצע שאינו מגליד. אפשר גם להניח אותה (או שקית תה רגיל) בגיגית עם מים חמים ולדרוך עליה עד שהיא מוציאה את כל הארומה שבתוכה, לטבול את הרגליים בגיגית עד שהמים מתקררים, לנגב אותן היטב ולשמן את כפות הרגליים בקרם. התהליך הזה מוציא את כל העייפות והכאבים שיש ברגליים."





טבעוני בכפר

סדרה חדשה של מוצרים טבעוניים מבית אגוז הכפר - קינואה, זרעי פשתן, זרעי צ'יה, סוכר קנים אורגני, קוואקר דק או עבה, חמוציות ללא סוכר וצימוקים. הסדרה משוקת בארזות עם סוגר רב-פעמי לשמירה על איכות המזון לאורך זמן. מחירים: 12-8.5 שקלים ל-500 גרם. להשיג בחנויות נבחרות.

אחיו של הטופו

הכירו את הטמפה, האח הפחות מוכר אך המזין יותר של הטופו. הטמפה מכיל כ-20 אחוזים חלבון מלא, קל יותר לעיכול מהטופו בזכות הסיבים התזונתיים, משמש חומר גלם נהדר למתכונים רבים וקל להכנה. זהו מזון בסיסי שמקורו באינדונזיה העשוי מפולי סויה שבורים, שעוברים בישול ואז התססה על ידי פטרייה. ההבדל בינו ובין הטופו הוא שבייצור הטמפה מפרידים רק את הקליפה של הפולים, לעומת ייצור הטופו שבו יש הפרדה מהסיבים. המותג גינקו טמפה מספק טמפה איכותי וטעים להפליא. מחיר: 16 שקלים ל-250 גרם. להשיג ב-054-7771920; בפייסבוק: "טמפה גינקו ginkgo tempeh".

בית איטלקי

חברת כרמל דיירקט משיקה סדרת כלים מעוצבת לחיתוך ולהגשה של פיצה מבית המותג הברזילאי Tramontina. מה בסדרה? מספרים לחיתוך פיצה ופורס פיצה; סט חיתוך: מרית משולשת, חותך ומגש עץ; וסט שלם הכולל מזלגות וסכינים לארבעה עד שישה סועדים. הכלים בעלי הציפוי האנטי בקטריאלי נרקחו מחומרים איכותיים, והם מאפשרים לחוות חוויה איטלקית ביתית מהנה וכיפית על טהרת הבריאות - אם משתמשים בחומרי גלם טריים ואיכותיים כגון שמן זית בכבישה קרה, בצק מקמח מלא, רוטב מעגבניות טריות, גבינת מוצרלה אמיתית ושלל תוספות של ירקות.

להשיג בכרמל דיירקט, המלאכה 13 אזור תעשייה צפוני לוד או במשכית 1 הרצליה פיתוח, ב-070-700-642-1 או ב-www.carmeldirect.com.

פינוק נטול גלוטן

מפעל הבטיק לב הטבע מקיבוץ כפר הנשיא משיק סדרת קרקרים חדשה עם פחות מ-20ppm גלוטן. הקרקרים מכילים קמח אורז מלא, זרעי חמנייה, זרעי פשתן, זרעי שומשום ומעט קצח, ומגיעים בארבעה סוגי קמחים - חמוס, תירס, תפוחי אדמה ואורז מלא. הם מיוצרים בעבודת יד, אפויים בתנור ללא שמן, מכילים חומרי גלם טבעיים ולא מהונדסים ואינם מכילים חומרים משמרים, שמרים ותוספת סוכר. מחיר חבילה: 17 שקלים. להשיג בבתי טבע וברשתות השיווק.

מיזם עם שיר

הדוגמנית שיר אלמליח משיקה אתר אינטרנטי חדש לקידום אורח חיים בריא המשלב בין תזונה לספורט, בשיתוף רשת מועדוני זאוס ספורט והנטורופתית הגר שפה. האתר מציע תכנית On line לנשים צעירות הזקוקות למסגרת המשלבת בין כושר לתזונה נכונה. מדובר בתכנית אימונים למשך שנה שלמה המתמקדת בתזונה, בכושר ובטיפוח. מחיר תכנית שנתית: 550 שקלים, כולל Gift box עם מוצרים בשווי העלות. כתובת האתר: www.bikinibody.co.il.



מרק בצל

החומרים לארבע מנות

200 גרם בצל

70 גרם חמאה

1½ ליטר מים

מלח ופלפל

1 כוס קורנפלור (140 גרם), מומס על פי הוראות היצרן

100 גרם גבינת גרוייר, מגוררת

12 פרוסות בגט, קלויות

אופן ההכנה

1 קוצצים דקידק את הבצל ומשחימים בסיר עם החמאה.

2 מוסיפים לסיר את המים, מתבלים במלח ובפלפל, מכסים את הסיר ומבשלים על להבה גבוהה. כשהאדים מתחילים להשתחרר מנמיכים את הלהבה וממשיכים לבשל - בסיר לחץ במשך 13 דקות ובסיר רגיל במשך 30-40 דקות.

3 מוסיפים לסיר את הקורנפלור, מערבבים היטב ומעלים את הלהבה לחום בינוני אגב ערבוב מתמיד עד להסמכת המרק.

4 מניחים את פרוסות הבגט הקלויות על צלחת קעורה, יוצקים מעליהן את המרק ומפזרים מעל הכול את גבינת הגרוייר. מגישים חם.



צילום: יחז חו"ל

בלי לחץ

מותג כלי הבישול הצרפתי הוותיק Tefal משיק סיר לחץ חדש Clipso+ בעל שתי תכניות בישול, שמגיע בארבעה גדלים שונים. מערכת פתיחת הסיר קלה ופשוטה לתפעול, השימוש נוח, מהיר ואיכותי, האחסון אינו תופס מקום רב בזכות ידית מתקפלת ואפשר גם להכניסו למדיח. הסיר מגיע עם חוברת מתכונים ומתאים לבישול ציר, רטבים, בישול אטי, השחמה ואידוי - טכניקה החיונית לשמירה על הוויטמינים והמינרלים של המזון. הופתעתי לנוכח הקלות והנוחות שבשימוש ולנוכח החיסכון בזמן הבישול.

מחירים: שישה ליטרים - 1,199 שקלים, שמונה ליטרים - 1,299 שקלים ועשרה ליטרים - 1,399 שקלים.

להשיג ברשתות ובחנויות המתמחות.



על מדף הספרים

ד"ר (N.D.) הגר שפר משיקה ספר חדש בשם "Clean Eating - פשוט לאכול בריא". הספר מציג את עקרונות התזונה הנקייה, המבוססת על בחירה מודעת במזון טבעי, הדומה כמה שיותר לצורתו בטבע. הספר מתווה תכנית תזונתית מפורטת לצד מגוון מתכונים. מחיר: 118 שקלים, הוצאת פוקוס.

להשיג בחנויות הספרים.



קולינריה יפואית

מסעדת קלמטה היפואית שוכנת בין קירות מבנה אבן עתיק יפהפה. זה שש שנים היא מגישה תוצרת גסטרונומית מוקפדת ואיכותית באווירה קלילה, בדגש על תוצרת מקומית כגון ירקות, עשבי תבלין, יוגורט, בשר טלה, פירות ים ודגה היישר מהים.

בשעת ערב מוקדמות, לצלילי מוזיקה יוונית, לגמנו סנגריה לבנה והתענגנו על תפריט החורף בניצוחו של שף עלי זועבי, המציע מנות המשלבות טעמים ביתיים מיוון, מאגן הים התיכון ומהמטבח הערבי. פתחנו כמיטב המסורת בלחם חם משגע בליווי זיתים, שלא יכולנו לחדול מלנגוס בו לאורך כל הערב. לראשונות חלקנו עלי גפן ממולאים, סלסת עגבניות וקשקבל תורכי (36 שקלים) ונהנינו מעלים טריים להפליא, מחמיצות מעודנות וממילוי משגע; ושיפודי סלמון עם שקדים קלויים על מצע ציזיקי (58 שקלים), מנה נהדרת שבה הסלמון נצלה על הפלנצ'ה בדייקנות, התיבול היה עדין ומרומז והשילוב עם הציזיקי הלימוני היה מרענן וקליל. המשכנו בארטישוק על הפלנצ'ה עם עגבניות צליות ומוצרלה פרסקו (42 שקלים) - מנה מצוינת עם רכיבים רעננים וטריים במידת צריכה מושלמת. לעיקריות חלקנו מנה טבעונית של לביבות כרשה, עדשים שחורות וטחינה (62 שקלים). אמנם הלביבות עברו טיגון, אבל תוספת העדשים השחורות והטחינה אינה מבחינה בריאותית. מבחינת הטעם, זוהי מנה נפלאה, מנחמת וחורפית וגם גודלה מפנק במיוחד. עיקרית נוספת הייתה פילה לברק עם פירה תפוחי אדמה, תרד וקרם לימון (108 שקלים). הדג היה טרי ומשובח, ובזכותו המנה התחבבה עלינו אף שלא אהבנו את תוספת הפירה, שהייתה די תפלה ונותרת מיותרת. קינחנו בפאי אגסים נהדר שהוגש עם גלידת וניל (39 שקלים) וסיכמנו שקלמטה היא פנינה קולינרית מיוחדת ונעימה שמציעה חוויה יוונית בסגנון יפואי משובח. כיכר קדומים 10 יפו העתיקה, 03-6819998, בתוח: ראשון עד רביעי - מ' 17:00 עד חצות, חמישי עד שבת - מ' 12:00 עד חצות.

חורף חם

קנור משיקה לקראת החורף מרק עדשים חריף (מסדרת נמס בכוס); מרק קטניות - עדשים כתומות וחומות, אפונה, גריסים וירקות; ומרק ירקות כתומים - גזר, בטטה ותפוח אדמה (שני האחרונים מסדרת מרק היום). המרקים הם ללא צבעי מאכל וללא מונוסודיום גלוטמט. להשיג ברשתות השיווק ובחנויות פרטיות.

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

צילום: בעזר לביא