



## בריאות בסיסית

פעמים רבות אנו מתלבטים מה לאכול וכמה ותוהים איזה מזון נחשב למזין יותר. רובנו כבר יודעים שכדאי לצרוך רכיבים טבעיים, צמחיים, אורגניים, דלי נתרן וסוכר וללא חומרים משמרים, אבל כדי להבין אם מזון מסוים בריא ומזין, יש עוד שאלה שצריך לשאול – אם המזון הוא חומצי או בסיסי

לעשות זאת, הוא פונה לתהליך של שחרור מינרלים למחזור הדם כגון מגנזיום, זרחן וסידן, הידועים כבעלי תכונות בסיסיות. במצבי קיצון שבהם הגוף אינו מצליח לאזן את החומציות על אף מאמצי הרבים, עלולות להיווצר מחלות. התאים הם הנפגעים העיקריים של חוסר האיזון, והנזק מתבטא בעייפות כרונית, בחולשה של מערכת החיסון, בדלקת כתוצאה מחמצת (חומציות יתר בדם), באוסטיאופורוזיס, בהזדקנות ובפגיעה באנזימים האחראים לכל הפעולות בגוף.

### מזונות בסיסיים

מזונות בעלי חומציות נמוכה המומלצים לצריכה בדיאטת אלקליין, המבוססת על 80 אחוזים מזון בסיסי ו-20 אחוזים מזון חומצי, הם:

- \*ירקות כגון אספרגוס, ברוקולי, סלרי, גזר, דלעת, מלפפון, צנון ובצל וכל העלים הירוקים.
- \*פירות כגון לימון, ליים, אבטיח, שיזפים, ענבים, פירות יער, דובדבנים, אוכמניות, פטל וקוקוס.
- \*עשבי תבלין ותבלינים כגון כורכום, אגוז מוסקט, כמון, קינמון, מלח ים אטלנטי ופלפל קאין.
- \*דבש טבעי וסירופ אגבה.
- \*גרעיני דלעת, גרעיני חמנייה, שקדים וזרעי פשתן.
- \*שמן זית, שמן קוקוס ושמן אבוקדו, אבוקדו וזיתים.
- \*תה צמחים, מיץ לימון טבעי ומיצי פירות טבעיים ללא תוספת סוכר.
- \*עדשים וחמוס.
- \*בטטה, אורז פרא, קמח כוסמין, כוסמת ושיבולת שועל.
- \*ספירולינה, וואקמה וכלורלה.
- \*טופו, טמפה וחלב סויה.

### מזונות חומציים

מזונות שכדאי להימנע מהם או להגביל את צריכתם:

התגובה שלהם בגוף היא בסיסית בשל ריבוי מינרלים בעלי תכונות בסיסיות. כמו כן, לא צריך לאכול רק מזונות בסיסיים. גם במזון חומצי יש יתרונות והוא נחוץ לקיומנו, אבל במידה קטנה הרבה יותר ממזון בסיסי. מרבית האוכלוסייה בעולם המערבי צורכת יותר מדי מזונות חומציים וממעיטה בצריכת מזונות בסיסיים. תפריט מאוזן וחיוני מכיל 80 אחוזים מזון בסיסי ו-20 אחוזים מזון חומצי. בכל ארוחה מומלץ לשלב מזונות בסיסיים, בעיקר ירקות ירוקים.

### לא רק בתזונה

מזון הוא אכן היבט משמעותי כשמדברים על רמת ה-pH בגופנו, אבל הוא אינו הגורם היחיד. גם למצב נפשי, כגון חרדות ומתח, וכן לכעסים, למריבות, לפחדים, לטיפולים רפואיים נוקשים כגון כימותרפיה, לכאבים כרוניים ולשגרת יום עמוסה יש השפעה ניכרת על רמת החומציות בתאי גופנו. החדשות הטובות הן שרגשות חיוביים כגון אחווה, שלוה, שמחה ואהבה; אלמנטים חיוביים כגון פעילות גופנית, עיסוי, תרגילי נשימה ומדיטציה; וכן קשרים חברתיים חיוביים, פרגון וצחוק מעודדים את רמת הבסיסיות ומאזנים חומציות בתאים. הסוד הוא למצוא את נקודת האיזון הנכונה לנו, כדי לשמור על הרמוניה בגוף, בנפש ובנשמה. כשאין הרמוניה והאיזון מופר זהו פתח למחלות ולמכאובים.

### ההתבטאות בגוף

גוף האדם הוא מכונה חכמה מאוד שמתקנת ומווסתת מצבים מסוימים כל הזמן כדי לשמור על איזון. כשם שהגוף מווסת את רמות הסוכר בכל רגע, גם כשיש חומציות יתר הוא נכנס למנגנון איזון. מערכות הכליות, הנשימה, הלימפה והזיעה נכנסות לפעולה ומסלקות את החומציות מהגוף. כשהחומציות רבה מאוד הגוף עובד קשה יותר כדי לאזן את רמות ה-pH. כשהוא מתקשה

מידת החומציות התקינה בדם היא pH ברמה של 7.5-7. כשרמת ה-pH חומצית, כלומר קטנה מ-7, המשמעות היא שהאדם צורך הרבה פחמימות מזוקקות, מזון מעובד ורכיבים מן החי כגון בשר, עוף, דגים ומוצרי חלב. כשרמת ה-pH גדולה מ-8, אפשר להסיק כי התזונה של האדם דלה בחלבונים, בשומנים ובפחמימות מורכבות. כדי לשמור על הבריאות והחיוניות של כל מערכות הגוף, חשוב לשמור על רמת pH מאוזנת. רמת חומציות גבוהה מצמצמת את יכולות הגוף לספוג ביעילות ויטמינים ומינרלים, מקטינה את היכולת להתמודד עם פתוגנים ולסלקם מן הגוף, מפריעה לביצוע תהליכי ריפוי ותיקון בתאי הגוף השונים, משבשת תהליכי עיכול תקינים ותהליכי ניקוי רעלים וחושפת אותנו למחלות, לחולשה ולחוסר אנרגיה.

### קצת היסטוריה

אבות אבותינו נהנו מתזונה טבעית, פשוטה ובסיסית שאותה ליקטו וצדו במו ידיהם בסביבתם הטבעית. הם ניזונו בעיקר מירקות, צמחים, מעלים ירוקים, מפירות, מאגוזים ומזרעים ומדי פעם ממזונות מן החי. האדם המודרני, לעומת זאת, ניזון בעיקר ממזונות מעובדים, משומרים ונטולי אנרגיה, חיות וקשר למקורות. הוא צורך הרבה מזונות הנמצאים על המדף או במקררים בסופר, המסתכמים בדרך כלל בפחמימות מעובדות וריקות, מזונות מן החי ומעט מאוד מזון צמחי כגון פירות, ירקות, אגוזים וזרעים. רמת ה-pH של האדם הקדום הייתה בסיסית מאוד ואילו זו של האדם המודרני חומצית מאוד, בגלל התזונה.

### עקרונות חשובים

האם כל מה שחמוץ הוא חומצי? בהחלט לא. יש מזונות חמצמצים כגון לימון, שעל אף טעמם החמוץ המהות שלהם בגוף בסיסית. כלומר, לאחר האכילה, בתהליך העיכול,

- \* אורז לבן, קמח אורז לבן, פסטה, קמח לבן, בצקים ומאפים.
- \* דבש מעובד, סוכר לבן, חום או קנים, סירופ תירס, סירופ פרוקטוזה וכל סוכר בשם אחר.
- \* מלח שולחן.
- \* מוצרי חלב ויוגורט מבקר (גבינת פרמזן היא הגבינה החומצית ביותר), בשר בקר, עוף (במיוחד עוף מטוגן), נקניקים ונקניקיות.
- \* אגוזי לוז, בוטנים, אגוזי מלך וקשיו.
- \* שמן תירס, שמן סויה וחמאה.
- \* מיונז, רוטב סויה, חומץ וחרדל.
- \* צ'יפס, פופקורן, שוקולד וריבה.
- \* קפה, אלכוהול, תה שחור, משקאות קלים (כולל דיאט), משקאות תוססים, מיצים המכילים סוכר.

## מתכונים לאיזון רמת החומציות

מתכונים של שפית אביטל סבג, מומחית לרפואה טבעית ולרפואה סינית עתיקה

## כריות סלק ממולאות בממרח שקדים ונבטים גרסה נפלאה לרביולי מהטבע

### החומרים לארבע מנות

- 2 סלקים גדולים
- 1 צרור פטרוזיליה
- למילוי**
- 1 כוס שקדים, שהושרו כ־12 שעות במים פושרים
- 1 כף טחינה משומשום מונבט
- 1/4 שורש ג'ינג'ר
- 1 פלפל חלפניני
- 2 שיני שום
- מיץ מ־1/2 לימון
- 1 כף רוטב אומבושי
- 1/2 כוס מים
- 1/2 כפית פלפל שחור

### להגשה

- 1 כף שמן זית
- 1 כף מיץ לימון

### אופן ההכנה

- 1 קולפים את הסלקים, פורסים לפרוסות דקות ומשרים במים כשעה.
- 2 קוצצים את הפטרוזיליה.
- 3 מעבירים למעבד מזון את כל חומרי המילוי וטוחנים כ־3 דקות עד שנוצר קרם סמיך אך לא חלק.

### ההגשה

מניחים פרוסת סלק בצלחת הגשה, מוסיפים כפית גדושה מקרם השקדים, מפזרים כפית פטרוזיליה ומכסים בפרוסה נוספת של סלק. חוזרים על הפעולה עם יתר הפרוסות. מערבבים בקערית את שמן הזית ומיץ הלימון ויוצקים מעל כריות הסלק.

### כדאי לדעת

- אפשר לאכול סלק גם כשהוא טרי, ללא בישול, אבל כדאי להשרות אותו מעט בחומרי כבישה כגון מיץ לימון או חומץ. לחיתוך הסלק מומלץ להשתמש במנדולינה.





## חמוצים יפניים

### החומרים ל-1 קילוגרם חמוצים

- 2 מלפפונים
- 2 גזרים
- 2 פלפלים אדומים
- 2 קולרבי
- 2 צנונים
- 3 שיני שום, כתוש
- 2 כפות שורש ג'ינג'ר, מגורר
- 1 כוס שמיר, קצוץ

### לרוטב

- 2 כפות רוטב סויה
- 1 כפית שמן שומשום
- 1 כף שומשום
- 2 כוסות מים
- 1 כף רוטב אומבושי
- 1 כף חומץ אורז

### אופן ההכנה

- 1 שוטפים את כל הירקות, חותכים את המלפפונים ואת הגזרים לעיגולים וחותכים את יתר הירקות לקוביות.
- 2 מוסיפים לירקות את השום, את הג'ינג'ר ואת השמיר.
- 3 מערבבים את כל חומרי הרוטב יחד ויוצקים מעל הירקות. משרים למשך שעה לספיגת טעמים.

**כדאי לדעת** צנון מסייע בחיזוק הריאות ומערכת החיסון, בניקוי הכליות ובנטרול רעלים.



## אטריות אורז שחור וקולרבי

### החומרים לארבע מנות

- 1 חבילה (250 גרם) אטריות אורז שחור
- 2 גבעולי בצל ירוק
- 2 קולרבי
- 1 כוס תערובת כוסברה ופטרוזיליה
- 1 כפית מלח גס

### לרוטב

- 1 פיסת ג'ינג'ר
- 1 כף רוטב סויה
- מיץ מ-1 לימון
- 1 כף שמן שומשום
- 1 כפית פלפל שחור

### אופן ההכנה

- 1 מבשלים את אטריות האורז השחור לפי הוראות היצרן, שוטפים היטב ומצננים.
- 2 קוצצים את הבצל הירוק לעיגולים.
- 3 מסירים את קליפת הקולרבי וקוצצים לגפרורים בעזרת קולפן ז'ולין או מעבד מזון.
- 4 משרים את תערובת הפטרוזיליה והכוסברה במים פושרים עם המלח במשך רבע שעה, שוטפים במסננת ומייבשים רבע שעה.
- 5 מערבבים את אטריות האורז עם הבצל הירוק, הקולרבי ועשבי התיבול.
- 6 מגררים את הג'ינג'ר בקערה, מוסיפים את יתר חומרי הרוטב, מערבבים ויוצקים מעל האטריות.

**כדאי לדעת** אטריות אורז שחור אינן מכילות גלוטן ויכולות להיות פתרון נפלא וטעים לבעלי רגישות לגלוטן ולחולי צליאק.

מתכונים מתוך הספר "חמש עונות במטבח - בישול טבעוני ברוח הזן", כעת גם במהדורה אנגלית. [www.avitality.co.il](http://www.avitality.co.il)



### אוכלים בחוץ

לפני חודשיים הפך בית הקפה לולו שבשכונת בזל בתל אביב למסעדת מאמא לולו. "רצייתי שהמקום יגיש אוכל ביתי ושנשים ירגישו בבית", מספר אמנון, הבעלים של המקום. בשעה 20:30 באמצע השבוע, הגענו אמי ואני למאמא לולו. גילינו מקום שקט, חף מיומרות, משפחתי וצנוע. ככל שחלפו הדקות, התמלאו השולחנות והתפזרו ניחוחות נהדרים מהמטבח.

לראשונות חלקנו עלי גפן ממולאים שהוגשו חמים לצד לבנה ושמן זית (24 שקלים) וחציל על האש עם טחינה, עם שום קונפי ועם סלסת עגבניות (26 שקלים). שתי המנות היו נהדרות בטעם ובתיבול, הוגשו בנדיבות והיו פתיח צמחוני קליל. לעיקריות הזמנו קציצות דגים מבושלות ברוטב עגבניות פיקנטי לצד קוסקוס בעבודת יד (58 שקלים) ומנת ממולאים טבעונית של פלפל אדום וקישוא במילוי אורז ועשבי תיבול (48 שקלים) - שתי מנות נדיבות, מנחמות ומשביעות. ההרגשה הייתה שקציצות הדגים הוכנו בידיים מיומנות של סבתא למודת ניסיון ולא בידי שף צעיר בן 30, והממולאים הזכירו ניחוח וטעם של ילדות. קינחנו בפאי לימון מתקתק (36 שקלים) ובתה נענע (12 שקלים) שהיו לפינאלה נפלאה לארוחת ערב נהדרת ולחוויה נעימה במיוחד. עסקיות בשעות 12:00-18:00 בעלות 48-58 שקלים ו-1+ על כל הקינוחים.

אלקלעי 5 תל אביב.

ראשון עד חמישי - 7:30-23:30,

שישי - 7:30-19:00, שבת - 8:00-23:30.

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

חלל הקולינריה החדש Urban Zone Tel Aviv, פופ-אפ מבית שוק אוכל עולם, מציע דוכני אוכל רחוב מהונג קונג, מדרום אפריקה, מהודו, מספרד, מיפן, מתאילנד ומיוון באווירה קלילה, אורבנית ולא מחייבת. אפשר למצוא באני צ'או דרום אפריקאי - תבשיל מהביל עם טחינה או יוגורט, עם ציפורן, עם אגוז מוסקט ועם כוסברה, המוגש בלחמנייה אוורירית וטרייה בגרסת עוף או טבעונית; דוסה מהודו מלוחה או מתוקה ללא גלוטן (צמחונית או טבעונית); והדוכן היפני מציע אוקונומיאקי, ראמן וראמן בורגר (בורגר בשר או פטריות ב"לחמניית" אטריות ראמן). כתובות הגרפיטי, המוזיקה האקזוטית והאוכל המגוון והמפנק הופכים את החוויה להרבה יותר מבילוי קולינרי שגרתי ולמשהו שכדאי לחוות הקיץ. מחירי המנות: 20-50 שקלים.

קוליבן 6 תל אביב. רביעי עד שבת מ' 12:00 עד 24:00.

### שייק לכל עת

ברוח תזונת האלקליין, המעודדת צריכת ירקות ופירות, הכירו את יונישייק - בלנדר נייד נטען להכנת שייק בריאות מירקות, מפירות ומאבקת חלבון. הבלנדר מכיל 430 מיליליטר, פשוט לשימוש וקל לנשיאה בתיק ולכן אפשרי לשימוש בכל עת. הוא נטען באמצעות כבל USB, מה שמאפשר שימוש בכל מקום. בזכותו, הכנת השייק נהפכת לפשוטה: מכניסים את הרכיבים לבלנדר, מפעילים אותו סמוך למועד השתייה ותוך 65 שניות מתקבל שייק קיצי מפנק. שתיית שייק בסמוך לזמן הכנתו שומרת על ערכיהם התזונתיים של הפירות והירקות וכך השייק מזין וטרי במיוחד. מחיר: 249 שקלים.

www.SlimFood.co.il או 03-6777700



צילום: אסף אהרנס

### ספירלת בריאות

ספירל סלייסר, שמיובא ומשווק על ידי כרמל דיירקט, הוא לא רק גאדג'ט צבעוני. מעבר ליכולתו לחתוך ירקות בצורות שונות, הוא מייצר נודלס מירקות (זוקיני, למשל) ומאפשר לחובבי הספגטי ליהנות מחוויה זהה לזו המסורתית שמקורה בפחמימה, בתוספת ערכים תזונתיים חיוניים וויטמינים ומינרלים. את נודלס הירקות, שזכה בעולם לכינוי "זודלס" (נודלס מזוקיני) אין צורך לבשל כלל, רק לבזוק מעליו רוטב שאוהבים ולהגיש. הטעם הנהדר, קלות העבודה, היכולת לנקות אותו במהירות ולאחסנו בקלות והתוצאה האסתטית והיצירתית - הופכים את הספירל סלייסר לכלי שימושי במטבח בריא. הוא נועד לחיתוך ירקות כגון תפוח אדמה, קישוא ובטטה בכמה אופנים בזכות ארבע סכיני חיתוך שונות - רצועות דקות (ז'וליינים לסלטים) או עבות (לפסטה), פרוסות נפרדות (לציפס אפוי) וסלילים ארוכים (לאפייה). מחיר: 250 שקלים, כולל משלוח ואחריות לשנה.

להשיג בכרמל דיירקט, המלאכה 13 אזור תעשייה צפוני לוד, ב' 1-700-700-642

וב' www.carmeldirect.com