10 המזונות הישראלים הבריאים ביותר , ולא היקרים ביותר .....

1. ביצים
למה ביצים ?
למרות תכולת הכולסטרול היחסית גבוהה בביצים , צריכתם לא תורמת לעלית הכולסטרול בדם וזאת בזכות רכיב מיוחד הנקרא פופטידיל כולין הקיים בביצה ואשר מעכב ספיגת הכולסטרול של הביצה מהמעיים אל הדם .
מחקרים בבני אדם אשר פורסמו (Int J Cardiol .99(1):65-70 ,2005) הראו שמתן 2 ביצים ביום לאנשים בריאים לא העלתה את רמת הכולסטרול הכללי או הכולסטרול הרע במשך 6 שבועות רצופים של אכילתם .
ביצים יכולות לחזק את קרום התא בזכות אותם חומרים פוספוליפידים בחלמון הביצה ,
שיפור השיער הודות לחומצה אמינית ציסטאין .
חיזוק המערכת החיסונית ואף הגנה מפני סרטן השד בנשים .
חלבון הביצה בעל ערך ביולוגי מהגבוהים ביותר עם ציון 100 ומתאים לבניית חלבונים בגוף.
בביצה תכולת ויטמינים רבים כמו A, , B12 קרוטן ויטמין B1 B2 B3 מינרלים כמו אבץ כרום .

2. יוגורט טוב מחלב -
יוגורט הינו חלב שעבר התססה בנוכחות חיידקים ידועים לקטובצילוס בולגריקוס , סטרפטוקוקוס טרמופילוס ועוד חיידקים ולכן הוא מיוחד בכך שמקל על הפרעות במערבת העיכול – כמו שילשולים כיבי קיבה קנדידה וריח רע מהפה.
משפר את המערכת החיסונית ונחקר ביחס למחלות שונות ונמצא מעלה את רמת חומרי החיסון הטבעיים בדם האימונוגלובולינים A וכן M כולל סרטן .
הסידן ביוגורט זמין יותר לגוף האדם מאשר הסידן בחלב . הסידן ביוגורט הוא בצורת סידן לקטט בעוד שבחלב הוא סידן קזאינט .
יוגורט מכיל פחות סוכר חלב (= הלקטוז) וככל שהוא מתיישן במקרר הוא מכיל פחות סוכר ויותר מהוויטמין חומצה פולית .
יוגורט יש תכולה נמוכה יותר של לקטוז בהשוואה לחלב לכן קל יותר לעיכול וטוב יותר להרזיה .
גרעיני חמניות –
זרעי חמניות מכיל ריכוז גבוה יחסית של פיטוסטרולים אותו חומר המוריד כולסטרול ומומלץ בהנחיות רפואיות לשמירה על הלב על ידי ארגון הקרדיולוגיה האמריקאי . בנוסף מכיל חומצות שומן חיוניות וגם חלבון. זרעי חמניות הם מקור לזרחן וסידן התורמים לשלמות העצם לברזל מגנזיום ולויטמינים כמו ויטמין E ויטמין D

3. רימון .
מבין הפירות הרימון הוא מלך הפירות הישראלים . הוא נחקר על ידי החוקרים הישראלים דר' אבירם ודר' פורמן מבית חולים רמב"ם בחיפה ,אשר פרסמו מספר עבודות מחקר חשובות על יכולת הרימון להפחית נזק של הכולסטרול הרע לכלי הדם ועל יכולת הרימון להגן על כלי הדם מפני תהליך של טרשת עורקים .
הרימון מכיל את החומרים הייחודיים שצבעם סגול ואדום הפוליפנולים וכן חומרים נוגדי הרעילות ונוגדי חמצון,ותרומתם אפשרית בהורדת לחץ דם , מניעת סרטן שד סרטן העור סרטן הפרוסטטה מניעת מחלות פרקים ודלקות בגוף. אף שהוא פרי והוא מכיל סוכרים יש עבודות מחקר המראות את השפעתו בהורדת סוכר בחולי סוכרת .

4.אוכמניות – הנאכלות בצורתן הטבעית מכילות חומרים ייחודיים בדומה לרימון אותם פוליפנולים הפועלים כנגד תהליכי הרס והזדקנות של הגוף . חומרים נוגדי חימצון אלו באוכמניות נחקרו ונמצאו מועילים למערכת החיסונית כנגד מחלות הסרטן, זיהומים במעיים שמירה על כלי דם ולב מפני התקפי לב

הורדת הכולסטרול הרע , גם במערכת העצבים נמצאו מועילים במחלות כמו אלצהיימר פרקינסון ולבעיות של זכרון למידה וקואורדינציה .
האוכמניות מכילות מינרלים ויטמינים כמו ויטמין C אך בעיקר כאמור את הפוליפנולים מהסוג של אנטוציאנידים .

5. תותי שדה – בארץ נפוץ יותר מאשר האוכמניות – רק 43 קלוריות ל100 גר' פרי / כוס פרי
יש בו מעבר לוויטמין סי הידוע בכמות של 36 מ"ג (שהם חצי מהקצובה היומית לויטמין סי)
ומעבר למעט ברזל 1.9 מ"ג , מינרלים כמו מגנזיום , אשלגן , סידן ומעט סיבים
יש בו שפע חומרים המקנים לו יתרון בריאותי ממעלה ראשונה המעמידים אותו לאחר כבוד בשורה אחת עם הטובים שבירקות ובפירות .

היתרונות הבריאותיים של התות הודות לשני חומרים -
האחד הינו אנטיאוקסידנט , פוליפנול בשם ELLAGIC ACID
והשני הוא כימיקל טבעי בשם PEITC המגן מפני סרטן
סקירה מדעית מאוניברסיטת אלינוי בארה"ב הציגה את היתרונות של הירקות והפירות לבריאות , ואחד הפירות החשובים שצוין היה התות שדה כפרי העשיר ביותר ברכיב ELLAGIC ACID , זהו אנטיאוקסידנט , פוליפנול חזק מאוד (פוטנטי מאוד) המסוגל לעכב התפתחות תאים סרטניים .
תותי שדה הראו חסימת התפתחות תהליכים סרטניים ודיכוי שגשוג גידולים קיימים .
בנוסף מכיל התות פלבנואידים אנטיאוקסידנטים נוספים מסוג : anthocyanin ,catechin, ועוד אחרים .
יעילותם של תרכובות אלו כנוגדי חמצון היא גם בהגנה על כלי הדם מפני חמצון הכולסטרול הרע הLDL כולסטרול .
מניעת חמצון הכולסטרול משמע הקטנת תחלואת כלי דם ולב , שמירה על תקינות העורקים ומניעת חסימתם .
מיצוי של תותי שדה הראה עיכוב יצירת ניטרוזמין NITOSAMINE בגוף חומר מסרטן שמקורו מניטריט או מיניטרט שני חומרים הנמצאים במזון שלנו . הגנה זו דומה להגנה של הכרוב ושל השום מציין מחקר שהוצג בשנת 2002 .
מחקרים בבעלי חיים הראה יתרונות בשימור המוח מפני הזדקנות
תרכיז של תותי שדה הראה עיכוב של אנזים הידוע COX =Cycloxygenase בתנאי מעבדה .
עכוב האנזים משמעו עיכוב יצירת פרוסטגלנדינים פירושו עכוב תהליכים דלקתיים וכאב. עכוב דומה של האנזים הזה נעשה על ידי התרופות אספירין ואיבופרופן ()ibuprofen , המקלות על חום ומפחיתות תהליכי דלקת .
התכונות הללו של התות נשמרות גם כאשר הוא עובר הקפאה כך הוכח במחקר שנעשה על סרטן הושט בבעלי חיים .

6. חמוציות – פרי מחטא , כמו" אקונומיקה"
של דרכי השתן , מונע הדבקות של חיידקים לדפנות שלפוחית השתן ומונע ייצור אבנים בדרכי השתן : אבני אוקסלט.
2 כוסות מיץ חמוציות מדולל בליטר וחצי מים למשך שבועיים הראו ירידה מובהקת ושינוי בסוג המינרלים המופרשים בשתן : הורדה של אוקסלט וזרחן ועליה בהפרשת ציטרט , והמשמעות היא הורדת גורמי הסיכון להתהוות אבנים בדרכי השתן .
האם חמוציות הן אנטיביוטיקה ? שאלו כותבי המחקר בעתון JAMA בשנת 2000 ,
כדי לבחון שאלה זו בדקו בתנאי מעבדה מספר סוגי חיידקים התוקפים מערכות שונות בגוף האדם E-COLI

סטפילוקוקוס , סלמולה ואחרים בנוכחות תמיסת מיץ חמוציות , ונמצאה ירידה משמעותית בריכוז מרבית החיידקים שנבדקו . תרומה זו של החמוציות למערכת החיסונית יכולה להיות מועילה גם בשתיה של כוס מיץ חמוציות ביום .
האם חמוציות מרפאות ומונעות כיב קיבה ? מחקר ישראלי
בשנת 2002 פורסם מחקר ישראלי שנעשה על ידי החוקר ברגר וחבריו מאוניברסיטת תל אביב שהציג תכונה מיוחדת למיץ חמוציות אותה יכולת למנוע הדבקות של החיידק לדפנות הקיבה , "הליקובקטר" (החיידק המחולל כיב קיבה) , מניעת הדבקות החיידק גם לתאי דם אדומים בקיבה ובכך למנוע התפתחות אותה דלקת אותו כיב קיבה .
שמירה מפני הכולסטרול הרע : מיץ חמוציות בשל אותם פוליפנולים מקטין חמצון הLDL אותו כולסטרול רע ומונע בכך טרשת עורקים

מניעת סרטן על ידי מיץ חמוציות בשל
1. הרכיב הייחודי בחמוציות= Tannis ,
2. על ידי עיכוב אנזים המעודד סרטן בגופינו , אנזים הקרוי ornitine decarboxylase /
3. על ידי פוליפנולים שהם נוגד חמצון חזקים .

כוס חמוציות מיובשות יכול להתאים לשבוע שלם של טיפול – 300 קלוריות שמקורן בעיקר מפחמימות .
מיץ חמוציות – כוס בערך 80 קלוריות .
כוס חמוציות קפואות או טריות כ80 קלוריות .

7. כרוב - כרוב בצבעו האדום או הירוק הוא ראשון בשורת הירקות המזינים ביותר בשל שלל רכיביו הייחודיים כמעלה צפיפות עצם ,כפעיל בהגנת הגוף מפני גידולים סרטניים וכמחזק המערכת החיסונית הנשימה והעור.27 קלוריות ל100 גר' 2.3 גר' סיבים תזונתיים מינרלים ויטמינים
32 מ"ג ויטמין C (חצי תפוז)
ויטמינים ממשפחת הקרוטנואידים – בטא קרוטן 90 , אלפא קרוטן 25 , לוטאין .
הגנה מפני סרטן
החומר הייחודי שקיים בכרוב הוא ה- Indol -3 carbinol
חומר שנחקר והוכח כנוגד סרטן ונוגד חמצון ופעיל למניעת טרשת עורקים .
מחקר שפורסם בשנת 2004 בעיתון המדעי "תזונה וסרטן" הוצגו הירקות ממשפחת המצליבים כמגנים מפני סרטן הפרוסטטה, הכרוב והברוקולי היו בעלי היכולת המובהקת להפחית היארעות סרטן הפרוסטטה בשיעור 40% . השפעתו המגנה שהוכחה בבני אדם הביאה להמלצה לצרוך בקביעות מנות כרוב בתפריט במיוחד באנשים המראים סמנים גנטיים לסרטן הפרוסטטה (בלוטת הערמונית) .
חוקרים בטכניון דר' נחשון קדמי וקבוצתו פירסמו ב2003 מאמר מדעי על המתה בתנאי מעבדה של תאי סרטן -הפרוסטטה בנוכחות החומר הפעיל indol -3 carbinol שמוצא מהכרוב .
על הקשר בין סרטן השד והתזונה פורסם מחקר ב2005 שסקר למעלה מ40 אלף נשים שמלאו שאלון צריכת מזון , ומניתוח התוצאות הראו שאחד מהגורמים המגנים מפני סרטן השד היה צריכת ירקות ובמיוחד הכרוב .

כרוב וצפיפות העצם
בכוס כרוב קצוץ או ב100 גר' כרוב יש כ-50 מיליגרם סידן זמין , זמינותו גבוהה כמו בחלב (30% ממנו נספג) למרות היותו ממקור צמחי , בנוסף הוא מכיל ויטמין K בכמות גבוהה של 60 מיקרוגרם שהיא חצי מהקצובה היומית לוויטמין חיוני זה אשר מפעיל את הורמון הקלציטונין שאחראי לויסות ולבניית העצמות .

הכרוב המכיל בנוסף גם זרחן אשלגן סלניום אבץ ומינרלים נוספים המשתתפים בבניית העצם נמצא אפקטיבי יותר בתרומתו לצפיפות העצם בנשים יחסית לתוסף סידן בכדורים כך הציג המחקר שהתפרסם במאי 2007 באמריקן ג'ורנל אוף קליניקל נוטרישן : אפקט הסידן במזון כמו בכרוב היה יעיל ואפקטיבי יותר מאשר תוסף סידן בכדורים.

מיץ כרוב – מיץ כרוב טבעי מרפא כיבים במערכת העיכול בקיבה במעי בזכות ריכוז גלוטמין הנמצא בו בכמות גבוהה . המיץ מונע עצירות ומשפר זרימת מיצי מרה
שימוש מקומי של עלי כרוב : מפחית נפיחות וכאבי דלקת -בירכיים
מפחית גודש חלב בנשים מניקות
מפחית פריחה על העור וטוב להחלמה מכוויות , כיבים ופצעים פתוחים .
לסובלים מגזים בעקבות אכילת כרוב מומלצת חליטת זרעי שומר לאחר הארוחה .

8. שום – מבין הצמחים הנחקרים ביותר , נחשב צמח מרפא בשל שלל תכונותיו שום חי בריכוז של 6 שיני שום ביום הוריד באופן משמעותי רמות של כולסטרול רע והעלה את הטוב . שום מגן על כלי הדם מפני מחלות לב וחסימת עורקים על ידי הקטנת הדבקויות של טסיות דם ומניעת קרישי דם ואוטם ,שום אף המבושל מוריד ומשפר לחץ דם .שום פועל כנגד חיידקים פתוגנים, כנגד וירוסים פרזיטים במערכת העיכול. שום מגן מפני סרטן ומחזק את המערכת החיסונית.

9. **אגוזים <u>אגוזים</u>:מבין המזונות המועילים והטובים לאדם . ביכולתם לחזק את הגוף ולהוסיף לו משקל וכוח. בשל היותם עשירים בשומן ובחלבון השימוש הנכון ביותר בהם הוא בכמות קטנה . 5-6 יחידות ביום. על אף היותם מקור טוב לסידן , ויטמינים ומינרלים " המחיר " הקלורי עבורם הוא גבוה מאוד .**
הם מועילים במצבי : שיעול ,כאבי גב,אין אונות, ירידה בספירת זרע, תכיפות בשתן, אבני כליה וכיס מרה, עצירות. אינם מתאימים במקרים של בצקות , נזלת , ליחה.
האגוזים השקדים והגרעינים הינם מקור טוב לחומצות שומן חיוניות לגופינו ובנוסף מקור לוויטמין E המגן עלינו מפני הרס של שומנים .קילוף של האגוזים, השקדים האגוזים והגרעינים מחולל קלקול של השמנים היעילים בהם וככל שעובר הזמן ההרס הולך וגובר ואכילתם הופכת לרעילה . כל ניסיון לשמרם בואקום או בקירור לא מונעת את התהליך רק מאטה אותו. לכן עדיף לוותר על אכילתם במקרה של חוסר טריות ולא לאכול אגוז מקולקל אחד . הקלייה שלהם מקלה על העיכול, ואינה פוגעת באיכותם כאשר הם נאכלים בסמוך לקלייתם.
אחסון שקדים אגוזים וגרעינים במקום קר, חשוך, <u>בכלי זכוכית ולא פלסטיק</u> (השומן עובר התקשרות כימית לפלסטיק)
אגוזי מלך מכילים לכל 100 גר' כ-640 קלוריות (מוכן לאכילה ללא קליפה),14% חלבון ,
61% שומן :השומן מתחלק ל 5% שומן רווי , 39% רב בלתי רווי , 14% חד בלתי רווי .
95 מ"ג סידן , ועוד מינרלים חשובים כגון אשלגן , אבץ, זרחן, מגנזיום וכן ברזל .ויטמינים חשובים מקבוצת ויטמיני B.
אגוזי פקאן דומים מאוד בהרכבם לאגוזי מלך (וזהו יתרונם ביחס לשאר האגוזים הבוטנים והגרעינים .) אגוזי מקדמיה וקשיו מכילים פי 2 יותר שומן רווי לעומת אגוזי מלך ופקאן , ופחות סידן ולכן טובים פחות. שקדים: בהשוואה לאגוזים השקדים מכילים פחות שומן ויותר חלבון , יש בהם פי2 וחצי יותר סידן , יותר ברזל ויותר מינרלים כמו מגנזיום ואשלגן . יש בהם פחות קלוריות , רק 586 קלוריות ל-100 גר' ,21% חלבון
52% שומן : השומן מתחלק ל 5% רווי , 11% רב בלתי רווי 35% חד בלתי רווי. השקדים מועילים לריאות. מקלים על שיעול,אסטמה ,וליחה בדרכי הנשימה כשהם בצורת משקה שקדים.(טחינת השקדים לאבקה והוספת מים) , בשל ריכוז החלבון בהם הם מפחיתים חומציות בקיבה.

שקדים רצוי לאכול ללא הקליפה , על ידי השרייתם במים קרים ללילה וקילופם בבוקר. השקדים הם היחידים מבין כל האגוזים כתורמים להורדת חומציות הדם לבסיסי יותר , ובכך מקלים על נגמלים מעישון.

שמן זית -

תרד – עלים המכילים רכיבים ייחודיים כמו הלוטאין וכן זאקסנטינים המועילים לעיניים במניעת קטרקט ומשמרים ראיה .
תרד מכיל כלורופיל וויטמינים מסוג קרוטן והמון ויטמין C , 50% יותר מאשר בתפוזים , ובזכות רכיבים אלו הוא מגן מפני סרטן הרחם המעי והערמונית ,
התרד נחקר בבעלי חיים בקשר למערכת העצבים ונמצא מגן מפני מחלות כמו אלצהיימר .תרד מכיל ויטמין K במיוחד החיוני לקרישת דם .

כוסמת – כוסמת בריאה יותר מאורז חיטה ושעורה כי מכילה יותר פנולים המגינים על גוף האדם מפני חמצון מפני מחלות והזדקנות מוקדמת בנוסף להיותה דגן המכיל חלבון פחמימות וסיבים תזותיים .
טכנולוגים של מזון שהשוו דגנים שונים נתנו ציון גבוה ביותר לכוסמת בזכות רכיבים אלו .

חלב קוקוס טוב במיוחד לטיפולים קוסמטיים ופחות למאכל . היתרון הבריאותי שלו הו אבזכות חומצות שומן רוויות חומצה לאורית וחומצה קפרילית (lauric capric acids)
הנחשב מגן מפני כיב קיבה , מחסן מפני חיידקים פתוגנים שונים .אך בעיקר משמש חלב קוקוס לתעשיית הסבונים והקוסמטיקה ובתעשיית הבשמים .

אורז פראי הוא דגן הגדל במים רדודים כמו במי אגמים , האורז גס למראה דורש לעיסה רבה וטעמו מעושן כמו גם צבעו . יתרונו הבריאותי על אורז מלא
לא נחקר או נבדק .

עדשים – קטנית המכילה סיבים תזונתיים מינרלים כמו ברזל 2 מ"ג ל100 גר' , מוריד סוכר וכולסטרול בזכות הסיבים התזונתיים .