

הסטראוס צלית בוחריט לחיות טוב

אוכל בריא

החלטתם לקחת את עצמכם בידיים ולהתחיל לאכול מזון בריא? עשיתם צעד חשוב ונכון, אבל לא קל. הבעיה עם ההחלטות האלה, בדיוק כמו עם דיאטה, היא שבדרך כלל לא מצליחים לבצע אותן בגלל עניין הטעם, שהרי לחם לבן בדרך כלל טעים יותר מלחם מלא ועוגות טעימות יותר מסלט ירקות.

לעומת הטעם, שאלת הכדאיות לא מוטלת בספק. מדענים ורופאים מאשימים יותר ויותר את התזונה המערבית הריקה כמקור למחלות שונות, שחלקן הפכו למגיפה. אחת הדוגמאות המובהקות לכך היא מחלת הסוכרת מסוג 2, המתפתחת כמעט תמיד בגלל תזונה לקויה. לאורך דורות רבים נחשבה הסוכרת מהסוג הזה למחלה של זקנים ואילו כיום גם ילדים, בני נוער וצעירים לוקים בה במספרים מפחידים.

לתזונה טובה יש יתרונות נוספים: מלבד הפחתת הסיכוי לסוכרת, פוחתת הנטייה לסבול מלחץ דם גבוה, או ללקות בטרשת עורקים, מחלות לב וסרטן. כמו כן תפקוד הגוף משתפר, מערכת העיכול פועלת בצורה טובה יותר, הריכוז משתפר, עור הפנים, הציפורניים והשיער בורקים, יש פחות נפיחויות וגזים, והתחושה הכללית חיונית ומלאת אנרגיה.

40 הטיפים שלפניכם רוכזו באדיבותם, ומפרי ניסיונם של מומחים מתחום התזונה בארץ. לכל טיפ היתרון הבריאותי שלו, וכולם יחד מציעים ממה להימנע, איך לבחור נכון, ובעיקר מראים שאפשר גם אחרת. כלומר - אפשר בהחלט לשפר את התזונה באופן משמעותי מבלי לפגוע בטעם, בכיף ובהנאת האכילה. בתאבון!

ד"ר ניבה שפירא - תזונאית רפואית, יונית שוורצמן - דיאטנית קלינית ומומחית לצמחי מרפא וארומתרפיה, ד"ר שרה קפלן - דיאטנית קלינית מהמרכז לבריאות האשה ברמת-אביב, ד"ר חיים סדובסקי - תזונאי, ד"ר הילה גבע-אבירם - נטורופתית ומנהלת מכללת מדיטבע לרפואה משלימה, רונית נחום-גוזלן - מרכזת המגמה הנטורופתית במכללת ג'נסיס לרפואה משלימה, דבורי גתי-יוסף - נטורופתית, יצחק טבעוני - מומחה לרפואה פונקציונלית, נטורופת ומפתח שיטת טבעוני לאבחון וטיפול דרך תעלת האוזן, לאה לשם - ראש החוג לתזונה במכללת רידמן



1. איך לבשל ביצים:

הדרך הבריאה ביותר לאכול ביצה היא כשהיא קשה, כלומר - לבשל אותה במים. אם אתם מוכרחים לטגן אותה, כדאי לעשות זאת על להבה נמוכה מאוד ועם מכסה סגור. הביצה, ובמיוחד החלמון העשיר בכולסטרול, מכילה שמנים רוויים שמתחמצנים בקלות בטיגון ממושך, ועל כן עלולים לפגוע בכלי הדם ובגוף כולו.

2. איזה שוקולד לצרוך:

אם אתם אוהבים שוקולד - פרגנו לעצמכם תמיד את השוקולד המשובח ביותר. כידוע, איכות השוקולד נקבעת בהתאם לכמות מוצקי הקקאו שהוא מכיל. שוקולדים פשוטים מכילים 28% מוצקי קקאו ואילו השוקולדים המשובחים ביותר מכילים 70%-90%. ככל שאחוז מוצקי הקקאו בשוקולד גבוה יותר, כך הוא בריא יותר, כי הוא מכיל כמות גדולה יותר של נוגדי חמצון. השוקולד מכיל גם לא מעט סוכר, אבל ככל שהוא מכיל יותר מוצקי קקאו הוא מכיל פחות סוכר, ולכן טעמו מריר משהו - טעם שהמכורים לשוקולד אוהבים מאוד.

3. למה לוותר על אבקות מרק:

אבקות מרק מכילות המון קלוריות, שומנים, כימיקלים ומונוסודיום גלוטמט, שמחזק את טעם המזון אבל עלול לגרום לתופעות כמו כאבי ראש ואלרגיות. אפשר להתרגל לבשל בלי אבקות מרק. עובדה ידועה היא כי השפים הדגולים נמנעים מלהשתמש באבקות מרק, ומעדיפים לתבל את המזון במרכיבים טבעיים כמו תבלינים ועשבי תיבול, כי הם טעימים יותר. בשלב הראשון מומלץ להתרגל לבשל תבשילים כמו פסטה ועוף בלי אבקות מרק. כדי לשפר את הטעם מוסיפים לפסטה בזיליקום (אבל הרבה!). בתבשילי עוף ובשר האבקה די מיותרת ובמקומה אפשר להשתמש בחוואייג' למרק, בבהרט או ברוטב סויה, כוסברה קצוצה, שמיר וכדומה.

הבעיה היא לוותר על אבקות מרק כשמכינים מרק ירקות או מרק אפונה, ללא בשר, כי אז מרגישים במיוחד בחסרונו של טעם מוביל וחזק. כתחליף, אפשר להשתמש בבצל, שום, סלרי, ג'ינג'ר, פטרוזיליה ואפילו קצת נענע. גם כף סוכר חום תוסיף טעם לתבשיל או למרק. אם מטגנים קלות את הירקות בשמן זית לפני הוספת המים, מקבלים מרקים מצוינים, בעלי טעם עשיר ונטולי כימיקלים. אם בכל זאת חסר קצת טעם לתבשילים אפשר לנסות את המלח "הרב" - מלח עשבים טעים מאוד שאפשר להוסיף לכל תבשיל או סלט, במקום מלח רגיל.

4. מאיזה צבע מאכל להישמר במיוחד:

כשאתם רוכשים אטריות או שקדי מרק, שימו לב שברשימת המרכיבים לא מופיע צבע מאכל צהוב טרטזין, שלא מומלץ באופן כללי ובמיוחד לא לילדים. רוב היצרנים הפסיקו להשתמש בצבע השנוי במחלוקת ואת מוצריהם כדאי להעדיף על פני אלה שמכילים את הצבע.

5. למה להוסיף דווקא בטטות למרק:

אחד הפטנטים להכנת מרק ירקות עשיר, בריא ולא משמין, הוא להוסיף לו הרבה בטטות. הבטטות מתרככות מהר, מתפרקות במרק ומסמיכות אותו. טעמן מתקתק והן דלות (יחסית) בקלוריות.

6. תכירו - אטריות שעועית:

דרך נוספת לגוון את המרק היא להוסיף לו אטריות שעועית, שטעמן מצוין, והן בריאות יותר מאטריות קמח. את אטריות השעועית אפשר להשיג בסופרמרקטים הגדולים ובבתי טבע.

7. איך לאכול קטניות:

לפני שאתם אוכלים קטניות, הנביטו אותן. בשלב הנביטה הזרע מתעורר מתרדמתו וזמינות הוויטמינים והמינרלים שבו (כולל ויטמין C) גדלה. במקביל, פוחתת תכולת הטריפסין, שמעכב ספיגת מרכיבי תזונה חיוניים. כך מנביטים בבית: משרים את הקטניות כל הלילה בצנצנת מלאה מים ומכוסה במגבת נייר. למחרת יש לשטוף את הקטניות ולהחזירן לצנצנת (ללא מים). יש לשטוף את הקטניות פעמיים-שלוש ביום. הנבטים יבצבו בתוך יומיים שלושה. לאחר ההנבטה, זמן בישול הקטניות מתקצר.

8. איך לבשל אורז מלא:

כל מי שניסה לאכול אורז מלא והזדעזע מהטעם התפל מוזמן לנסות שיטה טעימה יותר. השלב הראשון הוא בחירת האורז. לא כל אורז מלא הוא גם טעים. האורז שנחשב לטעים יותר הוא העגול (נמכר בבתי טבע במחיר סביר מאוד) או אורז בסמטי מלא - שני הסוגים האלה, במיוחד הבסמטי המלא, מוצלחים וטעימים מאוד. אם משרים את האורז במים לילה קודם (כך נפטרים מטעמי הלוואי) ולמחרת מטגנים הרבה בצל בשמן זית, בתוספת פטריות טריות, מים, מלח ופלפל שחור, מקבלים מאכל טעים ביותר ובריא מאוד. שימו לב: בישול אורז מלא נמשך כ-40 דקות.

9. הבורגול כתחליף:

דגנים מלאים - עמם נמנה האורז המלא - מצוינים כמרכיב בריא במזון וגם לדיאטה, כי אוכלים מהם פחות והם מעודדים פעילות מעיים. עם זאת, אם אתם לא מתים על אורז מלא ובכל זאת רוצים לאכול דגנים מלאים נסו לבשל בורגול גס. מבשלים אותו כמו שמבשלים אורז לבן (רצוי עם הרבה בצל מטוגן) ותבלינים. הטעם שמתקבל דומה יותר לטעמו של אורז לבן (בהשוואה לאורז מלא).

10. איך לגוון את צריכת הדגנים:

בישראל צורכים הרבה אורז ופסטה, אבל העיקרון החשוב ביותר בתזונה בריאה הוא הגיוון. בבתי טבע ובסופרמרקטים הגדולים אפשר למצוא דגנים נפלאים וטעימים, שרק צריך לנסות אותם. קינואה, למשל, הוא דגן מלא וטעים מאוד, שמבשלים כמו אורז. אחרי בישול מתקבל מאכל קל ודומה לאורז הלבן. אפשר גם לבשל דוחן וקטניות כמו מאש ואזוקי, ואפילו להוסיף אותן לחמין.

11. איזה שמן זית לצרוך:

שמן זית נחשב לשמן בריא מאוד, אבל מומלץ לצרוך רק שמן זית כתית מעולה (ולא כתית רגיל או הגרוע מכולם - מזוכך). שמן זית כתית מעולה נעשה מזיתים, ללא שימוש בכימיקלים ועיבוד כלשהו ולכן הוא הבריא, ויש הטוענים שגם הטעמים ביותר.

12. למה כן לטגן בשמן זית:

בניגוד לסברה הרווחת, שמן זית דווקא מצוין לטיגון, במיוחד אם מוסיפים לו חתיכת גזר קטנה. הגזר מעלה את טמפרטורת השריפה. שמן שנשרף יש לזרוק תמיד, כי זה אומר שהוא התחמצן וגורם יותר נזק מתועלת.



13. באילו שמנים להשתמש:

כל השמנים המזוככים נחשבים לפחות בריאים ובכללם גם שמן קנולה. הזיכור מוציא מהשמן הרבה תכונות טובות. מי שיכול לעבור לשימוש בשמנים מכבישה קרה יתרום מאוד לבריאותו. מי שלא יכול לסבול את הטעם, יכול לנסות להשתמש בשמנים המזוככים האיכותיים יותר, כמו למשל אלו שבסדרה "עץ הזית". לטענת היצרן, חלק מרכיבי התזונה החשובים שהולכים לאיבוד בתהליכי הזיכור הוחזרו לשמן.

14. אילו מקורות נוספים לשומן מומלצים:

מומלץ מאוד להשתמש, כידוע, בשמן זית הבריא, אבל לא רק בו, כי הוא לא מכיל את כל חומצות השומן החיוניות. כדאי לצרוך ממנו בכל יום, וכמובן אבוקדו וטחינה. ניתן לצרוך גם כמויות קטנות של שמן קנולה, שהוא הרע במיעוטו מבין השמנים.

15. אגוזים 1: מיהו המלך:

אם אתם נמנים עם חובבי האגוזים, העדיפו את אגוזי המלך על אגוזי הפקאן, כי הם מכילים חומצות שומן בריאות יותר. מומלץ לצרוך אותם גם בעוגות או בתבשילים.

16. אגוזים 2: איך מאחסנים וצורכים:

אגוזים ישנים מכילים חומצות רעילות, ולכן חשוב מאוד לאכול אותם רק כשהם טריים. איך מבדילים? באגוזים (ובמיוחד בוטנים) לא טריים מופיעות נקודות כהות ונוצרת עליהם מעין אבקה שמעידה על כך שבעלי חיים זעירים נהנו מהם עוד לפנינו. אגוזים טריים כדאי לאחסן במקרר או במקפיא ולרכוש אותם בכמויות קטנות ובמקומות שבהם תחלופת הסחורה גבוהה.

17. אגוזים 3: הגרסה הברזילאית:

כדאי לצרוך מדי יום, או לפחות בתדירות גבוהה, אגוזי ברזיל. אגוזים אלה עשירים מאוד במינרל הנקרא סלניום, הידוע בתכונותיו הטובות כמונע סרטן ומחלות שונות אחרות. המזון המערבי מכיל מעט מאוד מהמינרל, גם אם אתם אוכלים הרבה ירקות ופירות, כי הקרקע דלה בו. בגלל הכמות הרבה של הסלניום הקיימת באגוזים, המנה המומלצת לאכילה היא שני אגוזים ביום. לא כדאי להגזים בצריכת האגוזים, כי סלניום בכמות עודפת עלול להיות רעיל.

18. הדרך להסמכת תבשילים:

במקום קמח או קורנפלור להסמכת תבשילים ומרקים, כדאי להשתמש בקוואקר טחון. אפשר גם להוסיף קצת ישירות לצלחת המרק החמה המוגשת לשולחן.

19. למה לא לבשל עם מרגרינה:

כדאי מאוד להפסיק להשתמש במרגרינה מכל הסוגים, גם במרגרינה דלת שומן. המרגרינה מכילה חומצות שומן מסוג טראנס, שעבר חמצון ועלול לגרום לסתימת עורקים ויש הטוענים אף לסרטן. אבל אם אתם חייבים מרגרינה ולא יכולים בלי, כדאי תמיד להעדיף את המרגרינה הרכה יותר. ככל שהמרגרינה קשה יותר כך התהליכים שהיא עברה מזיקים יותר לגוף. המרגרינות הגרועות ביותר הן אלה שעטופות בנייר, כי הן הקשות ביותר. המרגרינה בגביע רכה יותר ולכן פחות מזיקה. המרגרינה "ויכול", נחשבת לבריאה ביותר, כי לפי הצהרת היצרן היא לא עברה תהליך הקשיה רגיל. עם זאת, צריך לזכור שגם "ויכול" עשויה משמן מזוכך ולכן גם בצריכתה לא כדאי להגזים.

20. לא לאפות עם מרגרינה:

כדאי לאפות ולאכול עוגות ועוגיות שעשויות על בסיס שמן ולא על בסיס מחמאה או מרגרינה. עוגות רבות מכילות כמויות אדירות של מרגרינה (גם חבילה אחת זה יותר מדי) כשלמעשה הכמות הגדולה הזו לא מוסיפה הרבה טעם, אבל היא כן מוסיפה קלוריות מיותרות ולא בריאות. אפשר לבחור מראש עוגות שלא מכילות יותר מחצי כוס שמן או להחליף בין המרגרינה לשמן (חבילת מרגרינה שווה בערך לכוס שמן). אם מקצצים בכמות השמן, הטעם לא נפגע, אבל מספר הקלוריות שהעוגה מכילה יורד פלאים. כל 100 גרם שומן מכילים יותר מ-800 קלוריות!

21. התכונות הטובות של זרעי הפשתן:

זרעי פשתן מכילים חומצות שומן מסוג אומגה 3 שחסרות בתזונה המערבית, ואפשר לשלב אותם בקלות בתפריט, כי הם חסרי טעם. לא מומלץ לחמם אותם או להוסיף אותם לבישול, כי החומרים הטובים שמצויים בהם נהרסים. אבל אפשר להוסיף אותם לפירות, סלט או ממרח. סגולה ידועה של זרעי הפשתן, לבד מהתרומה לבריאות: כבר למחרת היום שאוכלים מהם אפשר לשים לב לכך שעור הפנים נראה טוב מתמיד (במיוחד כשאוכלים אותם עם יוגורט ביו). חשוב מאוד לאכול אותם טחונים וטריים. לטחון מראש לכמה ימים ולשמור בצנצנת במקפיא. לא כדאי לצרוך מהם יותר משתי כפות ביום.

22. אילו מבין הגבינות הצהובות:

גבינה צהובה היא מקור מצוין לסיידן, אם כי היא מכילה המון שומן וצבעים שונים. הגבינה הצהובה הטבעית ביותר היא מוצרלה, שמשווקת בצבע בהיר ולא צהוב כמו רוב הגבינות, שמקורן בצבעים שעדיף להימנע מהם. שימו לב: יש שני סוגים של מוצרלה - אחת שנמכרת בצורת כדורים רכים, כמו גבינה לבנה, והסוג השני שהוא גבינה צהובה לכל דבר, ואפשר לפרוס אותה במעדנייה בסופרמרקט או אפילו לרכוש אותה מגורדת. החיסרון שלה הוא שהיא מתקלקלת מהר יותר מגבינות הצהובות המכילות חומרים משמרים, ומחזיקה מעמד במקרר כשבוע בלבד.

23. פירורי לחם, איזה סוג עדיף:

בסופרמרקטים אפשר למצוא כמה סוגים של פירורי לחם. דווקא הסוגים היקרים יותר הם גם המזיקים יותר. על גבי האריזות כתוב שהם מכילים שמנים מוקשים (מרגרינה) ועוד חומרים. הסוג הפשוט והזול ביותר לא מכיל שומן (מיותר ולא בריא) ועשוי מלחם, בלי תוספות. בסופרמרקט אפשר גם למצוא (ולא רק בפסח) פירורי מצה שגם הם מכילים רק קמח, מים ושמרים, בלי שמנים מיותרים.

24. למה מוסיפים שיבולת שועל:

אם כבר פירורי לחם, אפשר לערבב אותם בסובין שיבולת שועל בכמות שווה (חצי חצי), לטגן עם התערובת שניצלים או להוסיף לקציצות. טעמו של סובין שיבולת שועל אינו מורגש והוא נחשב למוריד כולסטרול ולמעודד פעילות מעיים.

25. למה שומשום:

כשמטגנים שניצלים או קציצות כדאי להוסיף לתערובת שומשום. הכי כדאי שומשום מלא שמכיל 975 מ"ג סידן בכל 100 גרם, לעומת כ-100 מ"ג סידן בלבד שמכיל השומשום המקולף.



26. איך מעבדים תמרים:

עוגיות ממולאות בתמרים הן ממתק מצוין, טעים ובריא. אם מכינים עוגיות כאלה בבית, כדאי להעדיף את התמרים שארוזים בוואקום (או תמרים יבשים רגילים שמוציאים מהם את החרצנים) ולא את ממרחי התמרים. ממרח התמרים אומנם נוח יותר לשימוש, אבל מכיל חומרי שימור וסוכר. לתמרים בוואקום לא נוסף דבר. קל מאוד להפוך את התמרים בוואקום או התמרים הטריים לנוחים לשימוש: מכניסים אותם למעבד מזון (את התמרים הטריים מגלענים) עם מעט מים רותחים ומערבלים.

27. איך נשמרים מבשר המכיל מים:

כדאי מאוד להימנע מבשר קפוא (וגם מחלק מסוגי העוף, ההודי והדגים) המכיל מים מוספים. היצרנים מוסיפים את המים, כדי להתגבר על הפחת שנוצר בתהליך ההכשרה. חשוב לציין שלא כל עוף קפוא או בשר מכילים מים מוספים. לפי החוק, היצרן חייב לציין אם הוסיף מים.

בדרך כלל לעוף ולהודו לא מוסיפים מים, אבל לבשר הבקר, שהוא יקר יותר, כמעט תמיד מוסיפים. המים המוספים לא כל כך תמימים ומכילים חומרים כמו פוספטים, שלא מוסיפים בריאות. כדאי לשים לב שחלק מהבשר הטרי שנמכר במרכולים בעצם הוקפא בעבר (בדרך כלל נמכרות חתיכות הבשר האלה באריזות ואקום שעליהן כתוב שהבשר היה קפוא) ובאטליזים - כדאי לשאול את הקצב אם הבשר היה קפוא בעברו.

בשר טרי, שלא הוקפא מעולם, אפשר לזהות על פי הסימן הבא - פיסות השומן השזורות בזריכות להיות בגוון לבן-צהבהב. בבשר שהיה קפוא, פיסות השומן הן בצבע אדום. אם הקצב טוען שמקור הגוון האדום בדם, אפשר לבקש ממנו לחתוך קצת את הבשר. אם גם בפנים הגוון אדום ולא לבן, סימן שהבשר היה קפוא וכדאי להתרחק ממנו. מי שרוצה מידע נוסף על הוספת מים לבשר מוזמן לקרוא בספר של ד"ר חיים סדובסקי "לסלק את הקוץ" (הוצאת שדה) - פרטוקולים משייבות ועדות הכנסת שעסקו בהוספת המים לבשר. לקרוא ולא להאמין.

28. למה לא לקלף לפני בישול:

אם אתם מכינים פירה, סלט תפוחי אדמה או סלט סלק, לא כדאי לקלף את הירק לפני הבישול. כשמבשלים את הירק בקליפתו ומקלפים רק אחרי הבישול, מאבדים פחות ויטמינים.

29. איך להמתיק יוגורט:

אתם אוהבים יוגורטים ממותקים? כדאי לכם לרכוש יוגורט ביו-פרו (ולא ביו רגיל) ללא פירות וממתקים. פרי שנחתך במקום ומוסף ליוגורט מכיל הרבה יותר ויטמינים ומינרלים מפרי ששהה בתוך היוגורט זמן רב. בנוסף, יוגורט "נטו" לא מכיל מייצבים, חומרי טעם ועוד חומרים לא מומלצים. כדאי להמתיק את היוגורט (אם חייבים) בדבש, מולסה או סירופ מייפל טבעי, שטעים יותר מסירופ המייפל שעשוי מסוכר ותמציות.

30. הדרך לבשל תירס:

מבשלים תירס? השתמשו בכמות קטנה ככל האפשר של מים להרתחה, ואחר כך השתמשו במים להכנת מרק, כי הם מכילים הרבה ויטמינים ומינרלים. כשהתירס מוכן הוציאו אותו מיד מהמים. שהייה ממושכת במים פוגמת בערכו התזונתי.



31. איך מבשלים ירקות:

כשאתם מבשלים ירקות, כדאי להוסיף אותם למים רותחים ולא להרתיחם יחד עם המים, כדי לשמור על ערכם התזונתיים.

32. איזה חומוס לקנות:

חומוס נחשב לממרח בריא. אם קונים ממרח חומוס מוכן כדאי לשים לב לרכיבים המצוינים על התווית, המסודרים בסדר יורד, כשהמרכיב הראשון מצוי במוצר בכמות הגדולה ביותר וכך הלאה. כדאי מאוד לבחור את החומוס שהמרכיב השני שלו הוא טחינה ולא שמן (השמנים שמשמשים בהם בתעשיית הסלטים הם לא באיכות משובחת ובכל מקרה טחינה עדיפה תמיד).

33. סוכרזית או סוכר:

הכימיקלים שרוב סוגי הסוכרזית עשויים מהם שנויים במחלוקת. באופן כללי הם בטוחים לשימוש בכמויות המצוינות על גבי האריזה, אבל יש הטוענים שמדובר בכימיקלים מיותרים. כפית סוכר מכילה רק 15 קלוריות, כך שגם אם אתם חייבים להמתיק את הקפה או התה עדיף לעשות את זה עם סוכר, שבכמויות קטנות לא יקר בקלוריות, אבל בטוח יותר מבחינה בריאותית.

34. מתי לא להעדיף 0 אחוזי שומן:

נכון שתמיד כדאי להעדיף מזון דל שומן, אבל דווקא במוצרי חלב כדאי להימנע מאלה שמכילים פחות משלושה אחוזי שומן. אפס אחוז שומן פוגע בספיגת הסיידן.

35. איזו חלבה הכי בריאה:

המכורים לחלבה יכולים לנסות חלבה משומשום מלא ודבש (להשיג בסופרמרקטים הגדולים ובבתי הטבע). טעמה קצת שונה מטעמה של החלבה המוכרת, אבל רבים טוענים שהוא טוב יותר. ב-100 גרם חלבה משומשום מלא יש כמעט פי 10 יותר סיידן!

36. עדיף תה, אבל איזה:

עדיף תה על קפה ואם תה, אז הכי בריא תה ירוק ואחריו השחור, שגם הוא עשיר בנוגדי חמצון. אפשר להוסיף לו תבלינים כמו קינמון, הל, ציפורן ואגוז מוסקט, להוסיף חלב ודבש ולהפוך אותו לצ'אי הודי.

37. רוצים תה? חכו רגע:

אומנם התה עדיף על הקפה, אבל אם אתם אוכלים מזון עתיר בברזל, כמו בשר אדום, אל תשתו מיד לאחר מכן תה, כדי לא לפגוע בספיגת הברזל.

38. מתי המזון מאבד מערכיו התזונתיים:

תמיד כדאי לאכול אוכל טרי. ירקות ופירות מאבדים מערכם התזונתי בכל יום שחולף מאז הקטיף (גם אם הם נראים מצוין) ואפילו מוצרים כמו חלב עמיד מאבדים במשך הזמן את הערכים התזונתיים שלהם. חלב עמיד, לדוגמה, מאבד אחרי חצי שנה כמעט את כל הוויטמינים והמינרלים שהכיל. מי שמשמש במוצר כזה יקבל מוצר נקי מבחינה בקטריאלית, אבל גם עם ערך תזונתי נמוך בהרבה מהמובטח על האריזה. חשוב לציין שאיבוד הערכים מתרחש בכל מצב, גם בירקות קפואים ששמורים במקפיא. אם רכשתם שמן זית או פסטה שמצויים ב-10% אחוז האחרונים של חייהם, מוטב להחזיר אותם לחנות.

39. איך מבשלים ירקות קפואים:

ערכם התזונתי של ירקות קפואים כמעט שווה לזה של ירקות טריים. כשמשמשים בירקות קפואים רצוי לבשל אותם ישר ממצב קפוא ולא להפשיר קודם, כדי למנוע איבוד רכיבים תזונתיים חיוניים.

40. הבו גודל לסלט:

כשמכינים סלט כדאי לחתוך את הירקות לחתיכות גדולות ככל האפשר. ככל שהירקות חתוכים לחתיכות קטנות יותר, כך הם מאבדים מערכם התזונתי מהר יותר. בסלט ירקות קצוץ דק לא נשארים הרבה ויטמינים כעבור שלוש שעות מרגע ההכנה. סייעו בהכנת הכתבה: