

72 הכללים לתזונה מיטבית  
מאת ד"ר גיל יוסף שחר (M.D)



## הקדמה חשובה

הכללים בחוברת זו הינם הדרכה לתזונה בריאה וטבעית ומיועדים לדיוק בבחירת המזונות ואופן האכילה.

ההמלצות מיועדות לאנשים בריאים, ללא מחלות כרוניות וללא צריכת תרופות קבועות. בכל מקרה של מחלה כרונית, רגישות למזון וצריכת תרופות קבועה, יש להיוועץ באופן אישי במטפל מוסמך ומנוסה.

לא כל המלצה מתאימה לכל אדם ולכל מצב רפואי. במצבי מחלה יש לא פעם לשנות את התזונה.

בחוברת כללים זו, אין העדפה של שיטה תזונתית כזו או אחרת ואין הכרעה בין השיטות השונות (צמחונות, טבעונות דלת שומן, שיטת אן ויגמור, raw food, שיטת 80/10/10, תזונת פליאו, תזונה קטוגנית, שיטת קינגסטון, שיטת שלטון, מקרוביוטיקה ועוד), אלא המלצות כלליות שנכונות ללא קשר לגישה הבריאותית אותה בחרתם לאמץ.

לחלק מהכללים כתבנו את ההסבר והטעם לכלל. חלק נוסף מהכללים מופיע ללא הסבר (מכיוון שההסבר חורג מהיקף חוברת זו). עבור חלק מהכללים יש הפניה לקריאה של מאמר רלוונטי, כדי לתת את ההסבר המלא והמפורט לכלל וכדי להרחיב ולהעמיק. מומלץ להקליק על הקישורים על מנת להבין טוב יותר את הסיבה לכלל כלל וכלל.

אתם יכולים להפיץ באופן חופשי את החוברת בין כל בני המשפחה והחברים שלכם. החוברת מיועדת לשימוש פרטי ונשמח שהיא תגיע לתפוצה רחבה ככל האפשר. אנחנו בטוחים שהחוברת תביא תועלת לאנשים רבים. עם זאת, אין לעשות כל שימוש מסחרי בחוברת ובכתוב בה, ללא אישור בכתב מהנהלת המרכז לרפואת הרמב"ם.

שלכם,

גיל יוסף שחר

## המלצות תזונתיות לאורח חיים בריא

1. **לאכול בשמחה!** (תמיד לחשוב להיות בשמחה, אבל במיוחד בזמן הארוחה. זה תורם לעיכול ולספיגה).
2. **לא לאכול כלום 3-4 שעות לפני השינה** (למעט מקרים מיוחדים כגון בסעודת ליל שבת ומלווה מלכה וחתונות של קרובי משפחה מדרגה ראשונה). בטווח הארוך, אכילה בלילה פוגעת בתפקוד מערכת העיכול ויש לה גם השפעות שליליות נוספות.
3. **לא להיות שבעים לגמרי.** תמיד להשאיר מקום לעוד ובקלות. קיבה – רבע ריקה. קיבה מלאה מקשה על עיכול החלבונים.
4. **הקפדה על לעיסה מושלמת של המזון.** לא צריך לספור לעיסות, אבל ללעוס עד שהמזון נהיה נוזלי בתוך הפה. לעיסה טובה תבטיח ספיגה טובה יותר ושיקום והתחדשות טובה של רירית מערכת העיכול.
5. **להשתדל לא לשתות תוך כדי הארוחה.** לשתות לפני או שעה אחרי. אם מאוד צמאים במהלך או מייד אחרי הארוחה – לשתות את המינימום ההכרחי כדי להרגיע את הצורך. שתיה תוך כדי הארוחה מדללת את חומצת הקיבה ולכן פוגעת בעיכול. להרחבה בנושא זה – [קראו את המאמר של ד"ר גיל יוסף שחר שפורסם בעיתון "הארץ" בנושא זה.](#)
6. **לא לאכול שום מזון תעשייתי** - עוגות קנויות, עוגיות קנויות, חטיפים, אבקות מרק, מיוז קנוי, מאפים כגון בורקסים, קרואסונים וכו', גלידות, שניצל צמחוני תעשייתי, ממרחים מוכנים שקונים בחנות (גם לא מחנות טבע), שקדי מרק, קרטונים שקונים בחנות, דגני בוקר למינהם וכו'.
7. **שמנים – מחלוקת בעולם הבריאות.** אם מוסיפים שמן למזון, השמנים היחידים שמומלצים באכילה הם שמן זית (כבישה קרה, כתית מעולה) ושמן קוקוס (כבישה קרה). ניתן לשלב שמן אבוקדו (לשימוש קר בסלט) למרות שעדיף משמעותית להשתמש באבוקדו השלם. [למה לאכול רק את שני השמנים הללו? כיצד שמנים תורמים לבריאות המח? קראו את הכתבה על שיפור יכולת קוגניטיבית באמצעות תזונה.](#)
8. **אין לאכול מקופסאות שימורים.** רוצים רסק עגבניות? – להכין מעגבניות טריות. מזון מקופסאות שימורים הינו מזון ללא חיות. כמו כן, מספר מחקרים מראים על זליגה של אלומיניום מדפנות הקופסא אל המזון.
9. **אין לאכול מוצרי חיטה.** גם לא מחיטה מלאה. כלומר, אין לאכול פסטה שעשויה מחיטה (גם לא פסטה מחיטה מלאה), וכן כדאי למעט או להימנע מאכילת קוסקוס, בורגול ולחמים שעשויים מחיטה. למה לא לאכול חיטה? זה הסבר ארוך. בגדול, החיטה עברה הכלאות רבות והנדסה גנטית בחלק מהמקרים לעומת הכוסמין והשיפון שדומים הרבה יותר למה שהיה פעם.
10. **לחם – אפשר לאכול לחם מכוסמין מלא או שיפון מלא.** קמח שנטחן אך ורק בטחינת ריחיים. לוודא שהגרגר נטחן בשלמותו (כולל הנבט של הגרגר). אסור שבלחם יהיה שמן או סוכר או שמרים. לאכול לחם שהותפח עם מחמצת שאור בלבד. אם אתם אופים את הלחם ומאוד רוצים – אפשר לשים בו שמן

## ד"ר גיל יוסף שחר (M.D.)

קוקוס (מעט). העשרה – כתבה מעמיקה על מדוע חשוב לאכול לחם שהותפח עם מחמצת ולא עם

שמרים וכיצד להכין לחם כזה בבית.

11. **שתיה** – מים, חליטות צמחים, מיצים ירוקים ומידי פעם גם מיצי פירות וירקות טריים. אין לשתות נס קפה. אם עייפים ויש סיבה טובה להיות ערניים (כי אם אין סיבה טובה - הולכים לישון) – אפשר קפה שחור או אספרסו ללא כל סוכר או ממתיק. ניתן לשתות תה ירוק.

לגבי מים – הנה ההסבר מדוע לא כדאי לכם לשתות מים מינרלים.

מחפשים חליטה מקורית, טבעית שגם מסייעת לאיזון לחץ דם? הנה רעיון והדרכה לביצוע.

מחפשים חליטה שמסייעת לניטרול רעלים – הנה אחת כזו.

12. **כמה מים לשתות ומתי?** כמות השתייה תלויה בסוג המזון שאתם אוכלים, כמותו, מידת הפעילות

שלכם, הטמפ' במקום בו אתם נמצאים, הנטייה להזעה ועוד, כך שאין תשובה נכונה ואחידה לכולם. הנה

מאמר מעניין שבדק כמה מים כדאי לשתות ומתי כדי לרדת במשקל.

13. **ארטישוק** – ירק מאוד בריא ומומלץ. האם כדאי לשתות את המים בהם בושל הארטישוק? לחצו כאן כדי

לגלות.

14. **הפחמימות המורכבות המומלצות** – כוסמת וקינואה. כוסמת בהירה (לא קלויה). אפשר לגוון עם דוחן

או אמרנט. הכוסמת והקינואה קלות לעיכול ומכילות חלבון איכותי (פי 2 לעומת אורז מלא). **האם כדאי**

**לאכול נבטי כוסמת ומדוע? קראו את הכתבה על הכוסמת – יתרונות וסכנות!**

15. **אורז** – כדאי לצמצם את צריכת האורז, גם אורז מלא. שהאורז לא יהיה הפחמימה העיקרית שלכם. מהי

הצורה הנכונה והבריאה להכין אורז עם מינימום רעלים? (זה לא מה שאתם מכירים!) איזה זן אורז הכי

נקי ואפשר לאוכלו ללא חשש? – קראו את תחקיר האורז הבלעדי באתר של המרכז הרפואתי הרמב"ם.

חובה לכל אדם שאוכל אורז.

16. כדאי להימנע ממוצרי אורז שונים, כגון פרכיות אורז, חלב אורז, אטריות אורז, קמח אורז, דייסות אורז

וכדומה. הסיבה לכך כתובה בתחקיר

17. בכל ארוחה שמכילה פחמימה, כולל לחם – חובה שיהיה גם סלט ירקות גדול או סלט עלים גדול (ראש

חסה שלם לפחות, אם לא שניים). אין לאכול מנה של פחמימה ללא קערת סלט גדולה ועשירה. אין לאכול

לחם ללא קערת סלט לידו, או לפחות צלחת של ירקות חתוכים.

18. **בכל סלט – מקור שמן אחד בלבד.** המועדף הוא אבוקדו (שלם). אם אין לכם אבוקדו בשל – אפשר

לשים כף ומקסימום 3 כפות שמן זית או כמה כפות של טחינה שהכנתם (ראו בהמשך). לא לשים בסלט

גם אבוקדו וגם שמן זית וגם טחינה. רק מקור שומני אחד בסלט.

19. **רצוי לא לאחסן מזון בכלי פלסטיק** – אלא בקופסאות מזכוכית בלבד או בסירים איכותיים. פלסטיק זולג

אל המזון שאיתו הוא בא במגע. לקריאת ההשפעה של חשיפה לפלסטיק על האיזון ההורמונלי לחצו כאן.

## ד"ר גיל יוסף שחר (M.D.)

- נציין שיש קופסאות פלסטיק איכותיות שהיצרן טוען שמהן אין זליגה למזון. לא בדקנו זאת בעצמנו כדי לאמת את הטענה. הגישה הנכונה היא "כבדהו וחשדהו..."
20. **הפרדת מזונות** - במידה ואוכלים מזון מן החי (ביצה, בשר, דג) – רצוי שבאותה סעודה לא תהיה מנה גדולה של פחמימה, אלא בעיקר ירקות מאודים/מבושלים/מרק ירקות + סלט ירקות גדול. כלומר – להפריד בין חלבונים בכמות רבה ופחמימות. צורת אכילה זו משפרת את עיכול וספיגת החלבונים ולא גורמת לעייפות אחרי הארוחה, בהשוואה לארוחה שמכילה גם חלבונים רבים וגם פחמימות.
21. את הפחמימה המורכבת (כגון הכוסמת או הקינואה) יש לאכול עם ירקות מאודים או מבושלים. אידאלי – לאדות בסיר נפרד ירקות (כגון גמבות, קישואים, בצל, גזר, סלק, כרוב, גבעולי סלרי, כרישה, קולורבי, שומר ועוד ועוד) ואז לאכול את הפחמימה ביחד עם הירקות המאודים (אפשר לערבב בסיר אחד). אם רוצים לחסוך התעסקות – לבשל באותו הסיר שבו מתבשלת הפחמימה, גם ירקות בכמות רבה. זה פחות טוב, אבל זו פשרה סבירה. הכנת ירקות באידיו גורמת לאיבוד ויטמינים מופחת בהשוואה לבישול במים. (כמובן שכל זה, בנוסף לסלט חי באותה הארוחה)
22. **אין לאכול מקורות מרוכזים לסוכר, גם אם הם טבעיים.** כלומר, לא לאכול סילאן, דבש, מולסה, אגבה, סירופ מייפל, סוכר לבן, סוכר חום, סוכר קנים, סוכר קוקוס. מידי פעם, כפינוק, כאשר יודעים שזו חריגה גדולה מהתזונה הבריאה, אפשר לאכול קינוח שמכיל ממתקים אלו.
23. **טחינה** – משומשום מלא טרום מונבט. [למה לא לאכול טחינה שעשויה משומשום מונבט? קראו את תחקיר הטחינה.](#) אין לאכול טחינה גולמית כמו שהיא, אלא להכין אותה עם מים, לימון, שום (אופציונלי), קצת מלח. חובה להוסיף עלים ירוקים בכמות רבה או נבטים ירוקים בכמות רבה ולטחון אותם בבלנדר יחד עם הטחינה. (או הרבה הרבה פטרוזיליה או 2-3 חבילות של נבטי חמנייה). הטחינה חייבת להיות ירוקה. אין לאכול טחינה על בסיס יומיומי. לעשות הפסקה מידי פעם. אפשר להוסיף לטחינה קישואים חיים ולהכין את כל התערובת במעבד מזון ("חומוס קישואים"). לקבלת עצות נוספות כיצד להעשיר את התזונה בעלים ירוקים בקלות ובפשטות, קראו את [הכתבה הזו](#).
24. **תפוח אדמה** – ככלל, להעדיף בטטה. אפשר בתדירות נמוכה לאכול מנה של תפוחי אדמה. עדיפות בתנור ולא מבושל מכיוון שבישול מפחית את כמות הויטמינים יותר מאשר אפיה, אבל כאשר אוכלים מנת תפוחי אדמה, חובה שתהיה קערת סלט חי גדולה (מאוד) שתאכל יחד או לפני תפוחי האדמה האפויים. סכרתיים – להימנע לחלוטין מתפוחי אדמה.
25. **לעולם אל תאפו בשקית אפיה (שקית קוקי)** – למה? [הנה התשובה.](#)
26. **בטטה** - אין לאכול בטטה raw (בטטה שלא עברה בישול, אידיו או אפייה). היא מכילה כמות רבה של חומצה אוקסלית שפוגעת בספיגה של מינרלים רבים. לקריאת צורת האכילה הבריאה של בטטה [קראו את הכתבה "איך כדאי לאכול בטטה"](#).

## ד"ר גיל יוסף שחר (M.D.)

27. **מצליבים** - יש לאכול לפחות 2 מנות בשבוע (מנה=צלחת) מהמצליבים הבאים: ברוקולי, כרובית, כרוב ניצנים. לא חייבים לאכול מכולם. מי שאוהב רק ברוקולי, יכול לאכול רק ברוקולי. אם רוכשים ירקות קפואים – חצי שקית ברוקולי קפוא זו מנה. צורת הכנה – אידיוי ולא בישול או אפיה. אפשר גם לטחון ברוקולי חי בבלנדר עם כוס מים ולשפוך את העיסה למרק כלשהו. מה טוב לאכול ארבעה מנות של מצליבים אלו בשבוע.
28. **מוצרי סויה** – אך ורק מוצרי סויה אורגניים שלא עברו הנדסה גנטית. אין לאכול רוטב סויה, למעט רוטב תמרי ולוודא שאין בו גלוטן וגם אז להמעיט בו. ניתן לאכול טופו אורגני, מרק מיסו, טמפה ונאטו, באופן די חופשי. חלב סויה – במידה ורוצים להשתמש – לוודא שאין בו תוספת סוכר. החיסרון שלו – עבר פסטור ומגיע בקרטון מצופה שעווה או חומר ציפוי אחר כלשהו.
29. **פטריות** – אורגני לא מספיק טוב. יש לוודא שהן גודלו באיזור נקי רעלים. במידה ואכן כך, ניתן לשלבן בתזונה באופן חופשי. שימו לב- רוב רובן של הפטריות זקוקות לאידיוי או בישול לפני אכילה.
30. **במידה ואוכלים לחם** – מומלץ לאכול לחם פעם אחת ביום בלבד ולא יותר מכך. רצוי שאכילת הלחם תהיה עד שעת הצהרים ולא אחריה. לחם יש ערך גליקמי יחסית גבוה ואנחנו רוצים להימנע מפיקים גבוהים של סוכר בשעות הערב.
31. **ממרחים לחם** – יש עשרות ממרחים בריאים שאפשר למרוח על הלחם. ראו [בעמוד הממרחים הבריאים](#).
32. **הסלט** – שלא יכיל "רק" מלפפון, גמבה ועגבניה. אלא גם צנון, צנונית, גזר, קולורבי, סלק, שומר, נבטי חמניה ונבטים ירוקים אחרים טריים, עלים ירוקים, כרוב (לאט לאט למי שלא רגיל, כי עושה גזים). לפחות 5 סוגי ירקות בכל סלט. ניתן להשתמש במסטר סלייסר כדי לקצוץ סלט במהירות. יש לאכול את הסלט מייד לאחר הכנתו או מקסימום עד 30 דקות מרגע ההכנה.
33. להשתדל לאכול שני סלטים גדולים ביום. סלט אחד- סלט ירקות גדול (כפי שמוסבר בסעיף הקודם) וסלט אחד- סלט חסה גדול (ראש חסה גדול שלם או 2 ראשי חסה בינוניים – זו מנה אישית)
34. **בצל חי** – מחלוקת בעולם הבריאות. אני חושב שכדאי להיזהר ולא להרבות. העלים של הבצל הירוק כנראה ללא כל חשש. בצל מבושל, מאודה או אפוי – אפשר לאכול ללא חשש.
35. **בחורף – להרבות במרקי ירקות** – (בטטה, גזר, דלעת, קישואים, לפת, קולורבי, בצל, מעט תפוח אדמה, סלרי, אפשר גם להוסיף כרוב ניצנים ועוד). אפשר מידי פעם להסמיך את המרק ולהפוך אותו לארוחה שלמה. אפשרויות הסמכה – עדשים כתומות, גריסים, אורז בסמטי מלא, כוסמת, קינואה ועוד). אין לתבל עם אבקות מרק. תבלינים בלבד.
36. **מזון אורגני** – ירקות ופירות שנאכלים בקליפתם, רצוי מאוד לרכוש אורגני. ירקות ופירות שמקלפים – רצוי אורגני, אבל ניתן להקל יותר. להעמקה בנושא – קראו את הכתבה "[ההשפעה של ירקות אורגניים לעומת קונבנציונלים על תאי הזרע](#)".
- אתם כבר אוכלים מזון אורגני? אתם חייבים לקרוא את התחקיר "[מזון אורגני – מי אתה באמת](#)".

## ד"ר גיל יוסף שחר (M.D.)

37. **ביצים** – רק ביצים אורגניות מחווה שנמצאת באיזור נקי מרעלים. (לא מצאתם כאלו ביצים – יתכן ועדיף להימנע). לאכול כביצה קשה או חביתה שהוכנה היטב. לא לאכול ביצה רכה או ביצת עין. את החביתה יש להכין עם הרבה עלים ירוקים, פטרוזיליה, שמיר וכו'. כמה ביצים לאכול אם בכלל? מחלוקת גדולה... על פי שיטתו של הרמב"ם ניתן לאכול ללא חשש. כאמור- מזון במחלוקת גדולה וקצרה היריעה להרחיב על כך במסמך זה.
38. **אין לאכול מוצרי חלב פרה בשום אופן**. מוצרי החלב היחידים המותרים, למי שלא אלרגי או רגיז – מוצרי חלב עזים, אורגני, מעיזים שרעו באחו. לא מוצאים כאלו מוצרי חלב? עדיף לא לאכול מוצרי חלב. לגבי מוצרי חלב עזים לא מפוסטרים – יש בהם יתרונות רבים, אך יש גם סיכון, לכן לא ניתן לתת המלצה גורפת בנושא זה.
39. **דגים** – במידה ואוכלים, אין לאכול דגים הגדולים מגודלו של דג סלמון. לא לאכול יותר משתי מנות דג בשבוע. עדיפות לדגי ים. דגי מים מתוקים – רק מחווה שמגדלת אותם בתנאים נאותים, ללא שימוש בתרופות, שמן דגים, לשלשת עופות ועוד. עדיף תמיד לאפות את הדג ולא לטגנו.
- [אתם אופים את הסלמון בתנור? אל תעטפו אותו בנייר כסף! הנה ההסבר מדוע.](#)
40. **עוף ובקר** – רק עוף אורגני ובשר בקר אורגני שרעה באחו. תדירות (אם בכלל) – אישי לפי מצבו הבריאותי של האדם. אין לאכול בשר מעובד (נקניקיות, נקניקים למינהם וכדומה).
41. **קטניות** – לא להרבות. להשתדל שרוב רובם של הקטניות שאתם אוכלים יהיו מונבטות. הנובטים בקלות הרבה ביותר הם העדשים והמש. מקטניות מונבטות יש להתחיל מכף אחת ביום (לא חובה כל יום) ולעלות עד 3 כפות ביום לכל היותר. במידה ומאדים או מבשלים את הקטניות לאחר ההנבטה- ניתן לאכול כמות גדולה יותר. אין לאכול חמוס מונבט או שעועית נבוטה שלא עברו בישול או אידוי. [קראו כאן הנחיות להנבטה בבית.](#)
- ההנבטה של נבטי חמנייה מורכת יותר בהשוואה לשאר הקטניות והזרעים. אם אתם רוצים לעבור לשלב הבא קראו את [המדריך להנבטת נבטי חמנייה.](#)
42. **שקדים** – מזון טוב ובריא. טבעיים בלבד (לא קלויים). יש להשרות אותם 4-6 שעות לפני האכילה בכוס מים. [לקריאה מדוע כל כך חשוב להשרות שקדים לפני האכילה – לחצו כאן.](#)
43. **אגוזים** – רק טבעיים. רצוי גם אותם להשרות. במיוחד אגוזי ברזיל ומקדמיה. מומלץ לא לאכול אגוזי קשיו. רק אגוזים שנשמרו בקרור לאורך כל תחנות המעבר. אגוזים ושקדים יכולים להיות נשנוש במהלך היום (רצוי לאכול ארוחות מסודרות ולא לנשנש, אבל לפעמים בדרכים המציאות מאלצת) או לאכלם כחלק מהארוחה. [רוצים לאכול אגוזי קשיו? קראו קודם את הכתבה "כל האמת על אגוזי קשיו".](#)
44. **פיסטוקים?** – קראו את הכתבה על [הפיסטוק והשפעתו על רמת הסוכר בדם.](#)
45. **פירות** – רק על קיבה ריקה. אפשר לאכול חופשי. אבטיח ומלון כדאי לאכול לבד ללא כל פירות אחרים. את השאר אפשר לשלב. פירות הדר רצוי לאכול לבד ללא פירות מסוגים אחרים. תמרים – מינון אישי. לא להרבות בהם. [רוצים לאכול בקיץ פרי שהוא סופרפוד אמיתי? קראו את הכתבה הזו.](#)

## ד"ר גיל יוסף שחר (M.D.)

46. **פירות יבשים** – להפחית מאוד מאוד ורק פירות יבשים אורגניים. רצוי מאוד כאלו שעברו ייבוש בשמש ולא בתנורים.
47. **מיצי פירות וירקות עתירי סוכר כגון גזר וסלק** – בתדירות נמוכה. רצוי מיצים ירוקים עם הרבה עלים ירוקים, מלפפון, סלרי, נבטי חמנייה ואולי קצת פירות. מיץ ירוק אפשר לשתות כל יום.
48. **להשתדל להימנע מטיגון ככל האפשר**, גם אם זה עם שמן קוקוס. להעדיף תמיד אידוי, בישול או אפייה.
49. **נבטי חמנייה** הם אחד המקורות המרוכזים ביותר בטבע לנוגדי חימצון והם העשירים ביותר מבין כל הנבטים הירוקים. כדאי לשלב אותם בכל צורה אפשרית – בסלט, בשייק ירוק, במיץ ירוק, בתבשיל של פחמימה מורכבת (כוסמת, קינואה). לאחר שהכוסמת/ קינואה/ אורז בסמטי מלא מוכנים – אפשר להוסיף 2 חבילות נבטי חמנייה קצוצים במסטר סלייסר וקיבלתם תבשיל שעשיר בנבטים ירוקים. [רוצים לדעת מה אני אוכל לארוחת בוקר ומדוע? לחצו כאן.](#)
50. **צמחי תבלין כגון פטרוזיליה וכוסברה** – כשמוסיפים אותם למרק כדאי להוסיף אותם ב 5-10 דקות האחרונות או אפילו לאחר שכיבתם את האש. כף הם גם יתרמו לטעם (סיר המרק עדיין חם) וגם ישמרו טוב יותר על הערכים התזונתיים שלהם.
51. כאשר מאדים ירקות כגון ברוקולי, כרובית וכו' – כדאי לאדות אותם כך שיהיו רכים לאכילה, אבל לא רכים מידי. שהברוקולי יהיה עדיין בצבע ירוק חי ולא ירוק "מת". אידוי מתבצע באמצעות "פרח אידוי" או סיר קוסקוס או רשת במבוק לאידוי או סיר שניתן לבשל בו ללא מים.
52. **איכלו לפחות תפוח אחד ביום**. [רוצים לדעת למה? הנה התשובה.](#)
53. **להימנע לחלוטין מפרכיות**. כולל פרכיות אורז מלא ופרכיות כוסמת.
54. גם את הכוסמת והקינואה ניתן להנביט ורצוי לעשות זאת.
55. במידה ולא מנביטים אותם (הכוסמת, הקינואה) יש להשרות אותם לפני הבישול לזמן קצר (עד שעה). אורז מלא דורש השרייה ארוכה יותר, לפחות 6 שעות.
56. **תבלינים** – אם זה אפשרי, כדאי להשתמש בשורש המקורי של התבלין ולא באבקה טחונה. כלומר לקנות שורש ג'ינג'ר ושורש כורכום ולגרד למזון, במקום להשתמש באבקה מוכנה.
57. **מיצים טבעיים** – במידה ורוכשים מכונת מיצים יש לרכוש מכונה שעובדת על עיקרון סחיטה איטית באמצעות בורג ולא על ידי סכין שמסתובבת במהירות גבוהה. מכונות הסחיטה האיטית מפיקות מיץ עם כמות נוגדי חימצון גדולה יותר לעומת המכונות שמבוססות על סכין שנע במהירות גבוהה.
58. רוצים שהילדים שלכם יאכלו בריא? קראו את הכתבה ["כיצד לגרום לילדים לאהוב מזון בריא"](#). ואת הכתבה ["כיצד לגמול ילדים ממזון תעשייתי"](#).



## ד"ר גיל יוסף שחר (M.D.)

59. **הפשרת לחם בטוסטר** – כאשר מוציאים פרוסות לחם מהפריזר ורוצים להפשיר אותם, כדאי לעשות זאת באמצעות טוסטר (שמקפיץ את הפרוסות). כדאי להוציא את הפרוסות מהטוסטר לפני שהן נהפכות ליבשות ומושחמות. בכל מקרה יש להימנע ממצב שהפרוסה נשרפת. אין לאכול מזון שרוף.
60. **טיגון בצל במים** – במקום לטגן בצל בשמן, כאשר רוצים לרכך בצל לדוגמה כתוספת לחביתה או לתבשיל כלשהו, ניתן לרכך אותו עם מעט מים במחבת ורק לאחר שמתאדים המים לשים מעט שמן קוקוס ואת הביצה. הבצל אמנם לא יהיה מושחם בטיגון עם מים, אבל הוא יהיה רך וטעים ובריא הרבה יותר!
61. **בישול ללא שמן** – בישול של אורז, כוסמת או קינואה ניתן לעשות ללא שמן כלל וכך עדיף. במידה ומשתמשים בשמן, יש להשתמש בשמן קוקוס. גם פשטידות ניתן לעשות ללא שמן כלל. תנסו!  
[רוצים לדעת איך לשדרג את מתכונת הפשטידות ולהפוך אותן לבריאות יותר? לחצו כאן.](#)
62. **שוקולד** – לא לאכול שוקולד תעשייתי. אפשר להכין בבית מאבקת 100% קקאו, חמאת קוקוס ותמרים. (שילוב עם חסרונות על פי הרמב"ם, אבל בשביל להנות משוקולד צריך לשלם מחיר...). אם קונים חבילת שוקולד ממפעל, לקנות שוקולד 100% מוצקי קקאו (ולשים קוביה בתוך תמר) או לכל היותר 90% מוצקי קקאו. הבעיה ברוב השוקולדים, היא לא הקקאו, אלא החומרים האחרים. בכל מקרה, אפשר לאכול, אבל להמעיט בקקאו.
63. **גלידות טבעיות** – בקיץ ניתן להכין סורבה מפירות קפואים (מקפואים פירות וטוחנים בבלנדר עוצמתי ללא כל תוספת מים)
64. **פירות יער**- פירות אלו עשירים בנוגדי חימצון ייחודיים. מומלץ לשלבם בתזונה, בבוקר או בשייק ירוק. ניתן להשיג פירות יער קפואים. הם משביחים תזונתית וגם מבחינת הטעם, כל שייק ירוק או שייק פירות שתכינו.
65. **סלק** – לאכול 1-2 סלקים בשבוע, אפשר גם יותר. מאודה. [רוצים להכין מיץ סלק בריא? קראו את הכתבה הזו שתלמד אתכם מה מאוד חשוב להוסיף למיץ סלק.](#)
66. **לא לאכול בוטנים ומוצרי בוטנים** (כולל במבה). השומן שלהם מאוד לא יציב ומתחמצן בקלות.
67. **שיבות שועל** – פחמימה טובה. גם לרגישים לגלוטן (ברוב המקרים). לחלוט במים רותחים (אם זה קוואקר טחון עדין) או לבשל כמה דקות (אם זה קוואקר גס). רצוי להשתמש בקוואקר הגס, השלם.
68. **שום** – שום מבושל או מאודה ניתן להשתמש ללא הגבלה. שום חי – במחלוקת בעולם הבריאות. לעניות דעתי- אפשר בהחלט להשתמש גם בשום חי.
69. **לא תמיד בא לכם להכין ולהשקיע בארוחות שלכם?** – קראו את ["התנאים הסביבתיים והנפשיים המסייעים לבישול בריא"](#).
70. **להשתדל לא לאכול בחוץ**. להפחית זאת למינימום. קשה מאוד לאכול בריא מחוץ לבית, למרות שאפשר "למזער נזקים".

71. אכלו ביחד! – תראו מה ההשפעה של ארוחת ערב משפחתית על השמנה בקרב ילדים ובני נוער (וגם השפעה על המשקל שלכם).

72. **רצוי מאוד** – לברך לפני כל אכילה או שתיה. על פי תורת הקבלה, הברכה על המזון משנה אותו אנרגטית לטובה ומשביחה אותו. בנוסף, הכרת תודה היא אחד הכלים להגיע לשמחה. הברכה לפני האכילה, כהכרת תודה אמיתית על המזון שאנחנו אוכלים, מביאה לשמחה ושמחה היא הכלי העוצמתי ביותר לשמירה על הבריאות ולריפוי מחלות.

לבריאות!  
גיל יוסף שחר

רוצים באמת להבין את עולם התזונה?

רוצים לדעת את ההסברים המדעיים לכל הכללים שמופיעים כאן?

רוצים ללמוד עשרות כללים נוספים ולדעת לטפל באמצעות תזונה?

מעוניינים לרכוש מקצוע מספק, מאתגר ומתגמל?

מעוניינים לשפר את בריאותכם ולהבין באמת מה אתם עושים?

אתם כבר מטפלים? מעוניינים להעמיק את ידיעותיכם ולרכוש כלים טיפוליים נוספים?

**בואו להיות מומחים לתזונה!**

לימודי רפואה תזונתית - תוכנית לימודים ברמה אקדמאית, מעמיקה במיוחד

עם ד"ר גיל יוסף שחר (M.D.)

30 מפגשים. פעם בשבוע. אחה"ץ.

לפרטים המלאים ולתוכנית הלימודים המפורטת – לחצו על התמונה.

