אפריל 2013

איזון

מגזין לחיים בריאים ומאוזנים

מדוע חשוב לאכול פירות

שלום לכולם,
החודש אנו נכנסים לעונת הקיץ ועימה גם שפע הפירות השונים. הפירות מספקים חומרים מזינים החיוניים לבריאותינו ולתחזוקה השוטפת של הגוף.

אז מהם היתרונות באכילת הפירות?

1. הפרי הינו מזון טבעי אשר מגיע ללא תוספות צבעי מאכל וחומרים משמרים.
2. כל הפירות עשירים בנוגדי חמצון (אנטי אוקסידנטים) אשר מסייעים במניעת מחלות שונות ומאפשרים פעולת מעיים תקינה.
3. בפירות ישנם "פיטוכימקלים" אשר מסייעים;
   - כנוגדי דלקת - נלחמים בוירוסים וחיידקים ומחזקים את מערכת החיסון.
   - מפחיתים כולסטרול רע וקרישיות יתר של הדם
   - מתקנים פעילויות אינזימתיות, התומכים במערכת העיכול.
   - מווסתים חילוף חומרים של הורמונים ומווסתים רמות סוכר בדם.
   - מורידים יתר לחץ דם.
   - מונעים בריחת סידן מהעצמות (אוסטיאופורוזיס) ומפחיתים את הסיכון לחלות במחלות ממאירות ומאטים את ההזדקנות.
4. הפירות הינם מקור מצוין לויטמינים, מינרלים וסוכרים זמינים (אשלגן, ויטמין C וחומצה פולית).
5. פירות עוזרים בעיכול יעיל ותחושת שובע, שכן הפירות מכילים סיבים תזונתיים.
6. הפירות מטבעם דלים בשומן, בנתרן ובקלוריות ואינם מכילים כולסטרול.
7. סוכר פירות (פרוקטוז) נחשב טוב יותר מסוכר לבן, הוא חד סוכר ואינו מגרה את הלבלב לייצור אינסולין. הוא מנוצל בכבד וזו גם הסיבה שמתפרק מהר מאוד בגוף. סוכר פירות פחות בעייתי מבחינת פגיעה בשיניים והתפתחות עששת שכל כך אופייניים לדברי מתיקה.

הפירות הטובים מכולם:

תפוח

מסייע לפעילות מעיים תקינה, טוב לשמירה על החניכיים, מפחית חום, מקל על יובש, מסלק ומנקה ריח רע מהפה, מטהר רעילות בכבד, מפחית כולסטרול ומעודד הפרשת רוק.
חומץ תפוחים אורגני - מטפל בפטריות ציפורניים, טוב ויעיל לשטיפות וואגינליות ולבעיות פטרת, מרגיע כאבי ראש ומגרנות, מוריד כולסטרול וטוב למצבים של תת חומציות בקיבה.

©כל הזכויות שמורות לד"ר רואי גוניק. המידע שנמסר במגזין זה אינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי.

Dr. Roy Gonik OMD, ND
רח' אחוזה 128, מרכז אש, קומה 1, רעננה. 09-7466422 | drgonik@zahav.net.il | www.drgonik.com

איזון

מגזין לחיים בריאים ומאוזנים

מדוע חשוב לאכול פירות

אפרסמון- עשיר בחומר מוצא לייצור ויטמין A, שיש לו השפעה חשובה על הראייה, תהליך הגדילה, בריאות העור,הפחתת הסיכון לסרטן, תומך במערכת החיסון.

בננה-עשירה בברזל וגורמת לייצור המוגלובין - חשובה במקרים של אנמיה.
האשלגן בפרי משפר את יכולת הלמידה ומעלה את רמת הערנות ומסייע להסדיר את קצב הלב.
הבננה עשירה בזרחן ולכן טובה לטיפול בלחץ דם חריג. אכילת בננה בין הארוחות עוזרת לעלות את רמת הסוכר בדם ומונעת בחילה.
מכילה כמות גדולה של ויטמין B6 העוזר להרגיע את מערכת העצבים.

ליצ'י - מקל על שיעול, מחזק דם ומעלה המוגלובין, משכך כאבים, מרגיע שיהוקים וצימאון.

תאנה- מטפלת בבעיות עור, גרון יבש ושיעול, עצירות וטחורים.

אפרסק- עשיר בסיבים תזונתיים, אשלגן, ויטמין C, וחומצה פולית.

אבטיח- מכיל ברובו מים, מכיל ויטמינים רבים B5, B3, B6 ובטא קרוטן. בנוסף, האבטיח הוא מקור יעיל לליקופן (בדומה לעגבניות) ולנוגדי חמצון אחרים כמו ויטמין C .

ענבים- את הענבים על שלל צבעיהם מומלץ לצרוך בכל דרך שהיא, כפרי, יין, צימוקים, ריבה, ג'לי, חומץ, תמצית זרעי ענבים או שמן זרעי ענבים. אכילת ענבים מעשירה את התפריט היומי בוויטמינים ומינרלים כמו ויטמין C מגנזיום, אשלגן, ויטמינים מקבוצת B וגם בסיבים תזונתיים. ענבים הם אחד מהפירות העשירים בנוגדי חמצון העשויים להגן מפני התפתחות סרטן, טרשת עורקים, קטרקט ואף לתרום להאטת תהליכי ההזדקנות.
חשוב לשים לב כי הענבים מכילים סוכרים פשוטים מסוג גלוקוז ופרוקטוז. על כן חשוב להגביל את צריכתם במקרה של סוכרת לא מאוזנת ונטייה לטריגליצרידים גבוהים.

מלון- יש להבדיל בין המלון הכתום המוארך למלון הצהוב העגול בשל תרומתו השונה של כל אחד מהם לבריאות. כך למשל, המלון הכתום עשיר מאוד בוויטמין C (אפילו יותר מתפוז) ומהווה מקור חשוב

©כל הזכויות שמורות לד"ר רואי גוניק. המידע שנמסר במגזין זה אינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי.

Dr. Roy Gonik OMD, ND

רח' אחוזה 128, מרכז אש, קומה 1, רעננה. 09-7466422 | drgonik@zahav.net.il | www.drgonik.com

אפריל 2013

איזון

מגזין לחיים בריאים ומאוזנים

מדוע חשוב לאכול פירות

למשפחת הקרטנואידים - פיגמנטים נוגדי חמצון, המעניקים למלון את צבעו המיוחד. המלון הכתום גם מכיל ויטמינים חשובים מקבוצה B, חומצה פולית ומינרלים חשובים כמו אשלגן ומגנזיום. - כל אלה תורמים להפחתת הסיכון למחלות לב, כלי דם וסרטן. המלון הצהוב הוא מקור חשוב לאשלגן וכמובן גם הוא עשיר בוויטמין C אך "עני" יחסית בנוגדי חימצון.

שזיף- השזיפים מוכרים לכולנו במגוון רחב של צבעים, מרקמים וגדלים; כולם נושאים תכונות חיוביות משמעותיות ומהווים מקור מצוין של סיבים תזונתיים. השזיפים מסייעים במצבי עצירות ובטיפולים העממיים נתפסים כמזון מפיג חום שיש בו גם כדי לסייע לטיפול במחלות כבד.

משמש- מקור עשיר לאשלגן, מגנזיום וסיבים תזונתיים. בגלעין המשמש מצוי ריכוז גבוה של חומר המשמש במקרים מסוימים גם לטיפול בסרטן.

מנגו- עשיר בוויטמין A, C ואשלגן. משפר את הזיכרון. העובדה שעשיר בסיבים תזונתיים מסייע להסדרת העיכול ואיזון כולסטרול ומסייע במצבים של חוסר איזון חיסוני.

לסיכום, חשוב לאכול פירות עד 3 ליום למבוגר ולילד עד 3-4 מומלץ מהטובים במיוחד ושיהיו טריים ואם אפשר אורגני אז דיינו! ולאכול את הפירות בשעות היום ולא בערב.

הפירות מכילים אנרגיה זמינה, מומלץ שלא לערבב מזונות אחרים כאשר אוכלים פרי.
הימנעו משתיית מיצי פירות, שכן הם נטולי סיבים ובעלי אינדקס גליקמי גבוה.

שלכם,
ד"ר רואי גוניק וצוות המרפאה

©כל הזכויות שמורות לד"ר רואי גוניק. המידע שנמסר במגזין זה אינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי.

Dr. Roy Gonik OMD, ND

רח' אחוזה 128, מרכז אש, קומה 1, רעננה. 09-7466422 | drgonik@zahav.net.il | www.drgonik.com