



**14 חוקי תזונה שיעזרו לכם
להגיע לגיל 100 חזקים ובריאים**

מתוך "נפלאות הבריאה"

עורך ומלקט: ש. אייזיקוביץ

eisikovits1@gmail.com

הגיליון מופיע באתר 'לדעת' וכן ניתן לקבלו לאימייל מדי שבוע על ידי שליחת בקשה. eisikovits1@gmail.com,

058-4852-443

אודה לכם אם תעבירו את העלון לאנשיכם או כתובות של נציג עלון. אשמח לקבל הערות מחכימות ובל"נ אשתדל להתייחס אליהם. גם רשות להדפיס / לחלק / להעתיק / לשמור. - בשעת הצורך הרשות נתונה לאמור מהדברים שבעלון אף שלא בשם אומרם. אבל הבא להדפיס וידפיס בשם אומרם. יביא גאולה לעולם. כמו כן יש אפשרות לקבל כל עלון בכל שפה כמעט שתרצו בתרגום של ווארד.

החיבור הראשון הופיע במסגרת

'מפעל ליקוטי שמואל'

"זה היום עשה ה' נגילה ונשמחה בו"

בשעה טובה ומוצלחת, בסייעתא דשמיא, רואה אור ספר חדש ומפעים

ליקוטי שמואל – חומש בראשית

לאחר שנים של עיון, איסוף, ליקוט ועריכה, יוצא לאור ספר ייחודי המאגד – סוף מעשה במחשבה תחילה את מיטב הקטעים, המאמרים, הסיפורים והמשלים שהופיעו בעלוני פרשת השבוע בשנים האחרונות. דברי חן ושכל טוב, שנבחרו בקפידה וערוכים בטוב טעם, כדי להחיות את הלב ולהאיר את השולחן

- מתוכן הפרקים: רעיונות מאירי עיניים לפרשיות השבוע • משלים מעוררי מחשבה • סיפורים נוגעים ללב • פנינים להעשרה ולהעברה בשולחן שבת

מתאים ללימוד אישי, למסירת דבר תורה ולשיחה משפחתית

ערוך ומוגש בעמל רב על ידי הרה"ג שמואל אייזיקוביץ שליט"א

כעת למכירה במחיר שווה לכל נפש – כרך ראשון על חומש בראשית

להזמנה:

<https://dash.bookpod.co.il/product/2231>

14 חוקי תזונה שיעזרו לכם להגיע לגיל 100 חזקים ובריאים

עורך: עופר בר אל

כבר למעלה מעשור שדן בוטנר, המחזיק ב-3 שיאי עולם בסיבולת לב ריאה וברכיבת אופניים, עורך מחקר יחד עם צוות מומחים בו הוא מחפש את המקומות שבהם תוחלת החיים היא הגבוהה ביותר בעולם. למקומות האלה צוות המחקר קורא "אזורים כחולים" ותוחלת החיים בהם מגיעה עד ל-100 שנים ומעבר! בין האזורים הכחולים נמנים האי היווני איקריה, האזורים ההרריים של סרדיניה, חצי האי ניקויה שבקוסטרה ריקה, מחוז אוקינאווה שביפן ועוד.

במהלך המחקר גילו דן והצוות שלו שכל התושבים של האזורים האלה חולקים מנהגים והרגלים משותפים שקשורים לתזונה שלהם, והמנהגים האלה אינם כוללים ספירת קלוריות או נטילת ויטמינים... לאחר ניתוח של יותר מ-150 מחקרים דיאטטיים מהעשור האחרון על האזורים הכחולים, דן וצוותו הגיעו לממוצע העולמי של דיאטת החיים הארוכים והבריאים, אשר כוללת את המנהגים שאנשים שחיים עד גיל 100 ויותר מקפידים עליהם. לפניכם 14 טיפים שהגיעו הישר מאותם אנשים שנהנים מחיים ארוכים וטובים, אשר מומלץ להתייחס אליהם אם ברצונכם להאריך ימים ולהיות בריאים יותר.

1. אכלו יותר צמחים דגנים מלאים וסוגי שעועית שונים נמצאים בכל הארוחות לאורך כל השנה באזורים הכחולים. תושבי המקומות האלו אוכלים מגוון מרשים של ירקות בהתאם לעונה ומחמיצים עודפים מהם להמשך השנה.

2. המאכלים הטובים ביותר לאריכות ימים הם עלים ירוקים. באיקריה צומחים יותר מ-75 סוגים של עלים ירוקים אכילים, ומחקרים מצאו שאנשים בגיל העמידה שצורכים כוס ירקות באופן יומיומי מפחיתים את סיכוייהם למות ב-4 השנים הבאות ביחס לאלו שלא צורכים ירקות כלל.
3. צרכו בשר לא יותר מפעמיים בשבוע למרות שרובנו מאמינים שבשר חשוב מאוד לתזונתנו, מתברר כי אם ברצוננו להאריך ימים ההפך הוא הנכון. משפחות שחיות באזורים הכחולים ממעיטות באכילת בשר ומשתמשות בו לעתים רחוקות יחסית כתוספת למנות עיקריות, בעיקר כדי להעשיר את טעם המזון. נסו להגביל את צריכתכם ל-60 גרם או פחות של בשר מבושל (כמות קטנה יותר מחפיסת קלפים) 5 פעמים בחודש.
 4. הפחיתו בצריכת מוצרי חלב פרה מערכת העיכול האנושית עשויה להתקשות לעכל חלב פרה, אשר עלול להכיל כמויות גבוהות של שומן וסוכר. תושבי האזורים הכחולים לא מסתמכים על המאכלים האלו, והם מקבלים את הסידן שלהם מצמחים (כוס קייל מבושל למשל מספקת את אותה כמות הסידן שמספקת כוס חלב). עם זאת, מוצרים מחלב עזים וכבשים כמו יוגורט וגבינות הם חלק מהמסורת התזונתית של איקריה וסרדיניה ואין ספק שמדובר במזונות בריאים מאוד.
5. אכלו עד ל-85 גרם דגים באופן יומיומי במחקר בריאות ותזונה אשר עקב אחרי 96,000 אמריקאים וקנדים אדוונטיזם (זרם נצרות השומר על הרגלי תזונה מיוחדים) משנת 2002, נחשף כי אנשים ששומרים על דיאטה המבוססת בעיקרה על תזונה צמחונית וכוללת מנות קטנות של דגים בכל יום חיים זמן רב יותר. גם באזורים הכחולים שאינם ביבשת אמריקה הדגים נמצאו כמרכיב קבוע בתזונה היומיומית. ברוב האזורים הכחולים הדגים הנפוצים בתפריט הם סרדינים, אנשובי ובקלה, אשר אינם נחשפים לרמות גבוהות של כספית וכימיקלים.
6. נסו לצרוך לכל היותר 3 ביצים בשבוע תושבי האזורים הכחולים נוטים לאכול ביצה אחת בלבד, אם בכלל, בארוחה. באי ניקויה מטגנים ביצה ומכניסים אותה לתוך טורטיית תירס ובאוקינאווה מכניסים ביצה קשה אחת למרק. אם אתם רגילים לאכול ביצה לארוחת בוקר ומתקשים לוותר עליה, נסו לכל הפחות להוסיף לה פרי או מאכל צמחי אחר כמו דגנים מלאים או לחם. אם אתם אופים לחם, נסו להוסיף רבע כוס רסק תפוחים, רבע כוס פירה תפוחי אדמה או בננה קטנה כדי להחליף את השימוש בביצה.
7. נשנשו חופן אגוזים פעמיים ביום באזורים הכחולים נוהגים לאכול בממוצע 2 חופנים של אגוזים ביום. מחקר שנערך לאורך 30 שנה באוניברסיטת הארוורד מצא שאנשים שנוהגים לאכול אגוזים באופן יומיומי הם בעלי סיכוי מופחת ב-20% למות בגיל צעיר

- ביחס לאלו שאינם אוכלים אגוזים באופן יומיומי. בנוסף, מחקרים אחרים מראים שדיאטה עשירה באגוזים מפחיתה את רמות הכולסטרול הרע ב-20%.
8. צמצמו את צריכת הסוכר שלכם תושבי האזורים הכחולים צורכים כחמישית מכמות הסוכר שאנו צורכים. אנשים שחיים עד גיל 100 לפחות ממתיקים בדרך כלל את המשקאות החמים שלהם עם דבש ומתפנקים בקינוחים רק באירועים מיוחדים. נסו שלא להוסיף למשקאות או למאכלים שלכם יותר מ-4 כפיות סוכר ביום. הגבילו את עצמכם באכילת עוגיות, ממתקים או מאפים מתוקים לפעמים ספורות בשבוע, אם בכלל. כמו כן, הימנעו ממאכלים מעובדים בעלי תוספות ממתיקים למיניהם, ביחוד אם הסוכר נמצא בין 5 המרכיבים הראשונים ברשימה.
9. אם אתם שותים אלכוהול, נסו שזה יהיה יין אדום תושבי האזורים הכחולים נהנים מכוס אחת עד שלוש של יין אדום ביום, אשר נמצא כגורם ממריץ למערכת העיכול בספיגת נוגדי חמצון ממאכלים שמקורם בצומח. יתכן גם שהאלכוהול עצמו, המפחית את הלחץ בסוף יום עבודה, עוזר גם הוא לשמור על הבריאות הכללית ובכך תורם לתוחלת חיים ארוכה ובריאה.
10. שתו יותר מים מומלץ לשתות 8 כוסות מים ביום, את זה כולם יודעים, אך הסיבה העיקרית לכך, כפי שעולה ממחקרים, נובעת מכך ששמירה על גוף מלא בנוזלים עוזרת למנוע חסימות בכלי הדם. כלומר שתיה מספקת של מים בכל יום חשובה בדיוק כמו הפחתת הכולסטרול. מומלץ לשתות אך ורק מים ולוותר על המיצים הממותקים.
11. דבקו במזונות שניתן לזהות את מרכיביהם בכל האזורים הכחולים אנשים אוכלים מזון בשלמותו. הם לא זורקים את החלמון של הביצה או סוחטים את הפירות שלהם למיצים, וגם לא צורכים תוספי תזונה. הם מקבלים את כל מה שהם צריכים מהמזון שגדל אצלם. מה אנחנו צריכים ללמוד מהם אם כך? שכדאי להימנע ממוצרים בעלי רשימה ארוכה של מרכיבים לא מוכרים. מדענים רק עכשיו מתחילים להבין כיצד אכילת צמחים בשלמותם עוזרת ליצור סינרגיה שמאפשר ליהנות מיתרונותיהם הבריאותיים באופן מלא. אולי יעניין אותך גם: אחרי שתפסיקו לאכול את המזונות האלו תסבלו הרבה פחות מנפיחות...
12. אכלו חצי כוס שעועית מבושלת בכל יום השעועית היא אבן הפינה בתזונה של האזורים הכחולים; בניקווה אוכלים שעועית שחורה, באוקינאווה אוכלים פולי סויה, בגרבנזו אוכלים עדשים וברחבי המזרח התיכון אוכלים שעועית לבנה. בממוצע, שעועית מורכבת מ-21% חלבונים, 77% פחמימות מורכבות ומעט מאוד שומן. היא גם מלאה בסיבים וביותר חומרים מזינים לכל גרם מאשר כל מזון אחר על כדור הארץ. באזורים הכחולים צורכים בממוצע כחצי כוס שעועית ביום, והכמות הזו מספקת אחוזים נכבדים מהוויטמינים והמינרלים שגופם צריך.

13. שתו יותר תה ירוק וקפה מחקרים מצאו קשר ישיר בין שתיית תה וקפה לבין הפחתת הסיכון לחלות בדמנציה ובפרקינסון. באוקינאווה שותים תה ירוק, אשר נמצא כמפחית את הסיכון למחלות לב ולמספר סוגים שונים של סרטן לפחות 3 פעמים ביום. באיקריה שותים תמצית שעשויה מרוזמרין, מרווה ושינן, אשר לכולם יכולות אנטי דלקתיות. אם אתם מעדיפים קפה על פני תה, דעו לכם שתושבי ניקויה וסרדיניה שותים קפה באופן יומיומי וזוכים להאריך את חייהם, כשהם נותרים בריאים וצלולים.

14. אכלו לחמי שאור או חיטה מלאה בכל 3 מתוך 5 אזורים כחולים לחם הוא מרכיב עיקרי בתזונה, אך הוא שונה מאוד מהלחם שאנו צורכים בדרך כלל. הלחם שבאיקריה ובסרדיניה לדוגמה מורכב מדגנים מלאים בלבד וכולל חיטה, שיפון ושעורה, שכל אחד מהם מעניק לגוף מגוון רחב של חומרים תזונתיים וכמויות גבוהות של סיבים. לחמים באזורים כחולים אחרים מכילים חיידקים ידידותיים ש"מעכלים" עמילן וגלוטן בזמן שהם עוזרים ללחמים לתפוח (לחמי שאור). התהליך הזה יוצר חומצה שגורמת לטעם חמצמץ, והתוצאה היא לחם שמפחית את צריכת הסוכר באכילתו ומכיל אפילו פחות גלוטן מהלחמים "נטולי הגלוטן".

15. שלבו מאכלים בצורה נכונה ובריאה יש האומרים שתזונה צמחונית לא מספקת לגוף מספיק חלבונים, אך הטריק הוא לשלב קטניות, דגנים, אגוזים וירקות במנה אחת אשר כוללת את כל 9 חומצות האמינו שהגוף שלנו אינו מסוגל לייצר. נסו את השילובים המסורתיים של האזורים הכחולים לפי היחסים הבאים: $\frac{1}{3}$ פלפל אדום קצוץ על כל 3 כרוביות מבושלות. 1 כוס שעועית לימה ל-2 כוסות גזרים מבושלים. $\frac{1}{2}$ ברוקולי ראב מבושל על כל $\frac{1}{3}$ אורז בר מבושל. $\frac{1}{2}$ כוס טופו קשה על כל $\frac{1}{4}$ כוס אטריות סובה מבושלות.