



זהבה רוז - מאמנת לאורח חיים בריא, הרזיה ושחרור מאכילה רגשית מתוך העצמה, יציאה מלחצים, ושינוי הרגלים בשילוב כוח התת מודע

## מאמר להגברת המודעות והרצון לאכול ירקות ובצבעים שונים – מאת זהבה רוז

### מצוטט ממידע ממועצת הצמחים

#### בכתבה של מרב מור-אופיר, תזונאית קלינית M.Sc ויועצת מדעית למועצת הצמחים

ממחקרים עולה כי אכילת ירקות ופירות בחמישה צבעים, באופן יומיומי, חיונית להגנה על הגוף, ולשמירה על בריאותו.

בשנים האחרונות מתחוללת מהפיכה בעולם התזונה. במזונות כמו ירקות ופירות, התגלו עשרות אלפי חומרים פעילים בעלי חשיבות בריאותית מרחיקת לכת. חומרים אלה מכונים בשם הכללי פיטוכימיקלים (פיטו = צומח ביוונית). חלק מהפיטוכימיקלים הם פיגמנטים – חומרים שנותנים לירקות, לפירות ולצמחים אחרים את צבעם. הפיגמנטים והפיטוכימיקלים אוצרים בתוכם שפע של סגולות בריאותיות.

כל הירקות והפירות הצבעוניים תורמים לשמירה על חוסן הגוף ועל הגנתו מפני מחלות, אולם ניתן לזהות ולייחס לכל צבע "התמחות" מיוחדת:

צבע אדום – הכוח להלחם בסרטן ובמחלות לב.

צבע כתום – הכוח לשמור על תפקוד תקין של מערכת החיסון, ולהלחם בסרטן.

צבע ירוק – הכוח לשמור על ראייה תקינה, ולחזק את העצמות.

צבע לבן – הכוח לשמור על כלי הדם והלב, ולהלחם בחיידקים ובדלקות.

צבע סגול – הכוח להאט תהליכי הזדקנות, ובפרט הזדקנות המוח (ממש "אנטי-אייג'ינג" בפעולה).

#### ירקות ופירות – הכוח המופלא

עד לא מזמן נחשבו הויטמינים, המינרלים והסיבים התזונתיים כתוספות החיוניות לבריאות טובה, אך מחקרים רבים מהשנים האחרונות הוכיחו כי אין די בהם. ויטמינים ומינרלים, שנודעו כמגנים, וניתנו כתוסף – לא הגנו באופן עקבי על הבריאות. הדוגמא הידועה ביותר לכך היא מחקר בו ניתן לבדקים תוסף בטא-קרופן. התוסף לא הפחית את הסיכון לסרטן ריאות כפי שצופה ממנו, אלא אף העלה אותו בקרב מעשנים. גם מחקרים שבדקו סיבים תזונתיים מבודדים לא העלו תוצאות חד משמעיות. לעומת זאת מחקרים בהם נבדקה תזונה העשירה במזונות כמו ירקות ופירות, הצביעו באופן ברור על יכולת הגנה רבת עוצמה. בנקודה זו החל מהפך תפיסתי בעולם התזונה. נראה היה שבמזון, כגון ירקות ופירות, יש משהו שאין בתוספים של רכיבי התזונה המבודדים.

#### פיטוכימיקלים – מהפך תפיסתי בעולם התזונה

הצמח הוא יחידה מורכבת ובה מערכות חומרים החיוניות לתפקודי החיים, ולהישרדותו של הצמח. מערכות אלה כוללות אלפי חומרים פעילים – פיטוכימיקלים. פיטוכימיקלים חיוניים, להגנה על הצמח מפני קרינת השמש, תהליכי חמצון מזיקים, זיהומים, מחלות ועוד. בעבר, פיטוכימיקלים עניינו בעיקר ביו-כימאים, אולם חקר התזונה חושף בשנים האחרונות את חשיבותם המכרעת לבריאותו.

פיטוכימיקלים פועלים בשלל מנגנונים קריטיים לבריאותנו. הם משמשים כנוגדי חמצון, נוגדי דלקת, נלחמים בחיידקים ובוירוסים, מגרים את מערכת החיסון, מווסתים ייצור כולסטרול, מפחיתים קרישיות יתר של הדם, מפחיתים את לחץ הדם, מתקנים פעילויות אינזימטיות, מווסתים מטבוליזם הורמונים ועוד. כך הם נלחמים במחלות, כגון: סרטן, טרשת עורקים, יתר לחץ דם, מחלות לב וכלי דם, סוכרת, אוסטיאופורוזיס, הזדקנות הראייה, הזדקנות המוח, ואפילו בנזקי השמש ובהזדקנות העור.





זהבה רוז - מאמנת לאורח חיים בריא, הרזיה ושחרור מאכילה רגשית מתוך העצמה, יציאה מלחצים, ושינוי הרגלים בשילוב כוח התת מודע

אלפי פיטוכימיקלים, וכן ויטמינים, מינרלים, סיבים התזונתיים ורכיבים נוספים, פועלים בצמח יחד כמו בתזמורת מרהיבה. תופעה זו מכונה סינרגיית המזון.

### חשיבות נוגדי החמצון

נוגדי החמצון הם מעין "חיילים טובים" הנלחמים בחומרים מזיקים, המכונים רדיקלים חופשיים של חמצן. הרדיקלים החופשיים נוצרים בגוף באופן טבעי, כתוצר לוואי של תהליכי החיים בהם מעורב חמצן. אמנם ללא חמצן אין אנו יכולים לשרוד, אך החמצן הוא גם "חרב פיפיות": בצד חיוניותו הוא נוטה להגיב באופן כימי ולפגוע בתאים, בחלבונים, בשומנים חיוניים ובחומר התורשתי (דנ"א).

גם בסביבה שלנו מצויים רדיקלים חופשיים מחמצנים: באוויר מזהם, בעשן סיגריות, במקורות קרינה, בפסולת רעילה, ובחומרים כימיים שונים. ללא נטרולם של הרדיקלים על ידי "החיילים הטובים" – נוגדי החמצון, תועצם "מתקפת" החמצון שלהם. נזקי חמצון מצטברים תורמים להאצת תהליכי הזדקנות ומחלות לב וכלי דם, סרטן, פגיעה בראייה, פגיעה בזיכרון, בתפקוד המוח ועוד.

ירקות ופירות כמו העגבנייה והאבטיח העשירים בליקופן, ירקות עליים ירוקים העשירים בלוטאין, ירקות ופירות סגולים העשירים באנתוציאנינים ועוד, יספקו לגוף שפע של פיטוכימיקלים ונוגדי חמצון רבי-עוצמה, שיתגברו את יכולת ההגנה והעמידות של הגוף.

### כמה לאכול? 5-9 מנות של ירקות ופירות ליום!

כדי ליהנות משפע הבריאות וההגנה שמספקים ירקות ופירות, ממליצות רשויות הבריאות המובילות בעולם לצרוך 5-9 מנות של ירקות ופירות ביום (מנה = 100 גר' ירק או פרי חיים / 1 ספל ירק או פרי חיים חתוכים / 1/2 ספל ירק מבושל / 1/2 ספל מיץ פירות). משרד החקלאות האמריקני ממליץ על צריכה של 5 מנות לילדים מגיל שנתיים עד גיל 7, 7 מנות לילדים גדולים יותר, למתבגרות ולנשים פעילות, ו-9 מנות למתבגרים ולגברים.

### איך לאכול? מכל קבוצות הצבע!

נוסף על ההמלצה להגביר צריכת ירקות ופירות, ממליצות רשויות הבריאות לגוון, ולצרוך ירקות ופירות מ-5 קבוצות צבע: אדום, כתום, ירוק, לבן וסגול! אכילת ירקות מכל 5 הקבוצות חשובה, כיוון שכל ירק מפעיל מערכות הגנה שונות מפני חומרים ותהליכים מזיקים, וכך השילוב מכסה מגוון רחב יותר של פעילויות הגנה.

### קבוצת הצבע האדום

#### הצבע האדום באבטיח.

פיטוכימיקל בולט בקבוצה הוא הפיגמנט האדום ליקופן, הנמצא בעיקר בעגבניות ובאבטיח. הליקופן הוא נוגד חמצון יעיל התורם להגנה מפני מחלות סרטן, מחלות לב, כלי דם ועוד. בקבוצת הצבע האדום נכללים גם: פלפל אדום, צנונית, וצנונית, וכן פירות עתירי נוגדי חמצון אדומים המכונים אנתוציאנינים: תפוח אדום, תות שדה, דובדבנים, פירות יער אדומים ורימונים.

### קבוצת הצבע הכתום

#### הצבע הכתום בבטטות,

פיטוכימיקלים בולטים בקבוצה זו הם הפיגמנטים הכתומים בטא-קרופן, אלפא-קרופן וקרוננואידים נוספים. הקרוננואידים הכתומים הללו נמצאים בגזר, דלעת, בטטה, מלון כתום, נקטרינה, מנגו, משמש, אפרסק ועוד. הקרוננואידים ידועים בכוחם רב העוצמה להילחם בסרטן. הם משמשים גם כמקור לויטמין A החיוני, בין היתר, לשמירה על תפקוד תקין של מערכת החיסון. בקבוצת הצבע הכתום נכללים גם: פלפל כתום וצהוב, תירס, אפרסמון, תמר, וכן פירות הדר, העשירים בנוגדי חמצון ייחודיים המכונים פלאבונואידים התורמים למניעת סרטן.





זהבה רוז - מאמנת לאורח חיים בריא, הרזיה ושחרור מאכילה רגשית מתוך העצמה, יציאה מלחצים, ושינוי הרגלים בשילוב כוח התת מודע

### קבוצת הצבע הירוק

#### הצבע הירוק בקישואים.

מלבד הפיגמנט הירוק כלורופיל, התורם להפחתת הסיכון לסרטן, בולט בסגולותיו הבריאותיות בקבוצת הירקות הירוקים, הפיגמנט הצהוב-כתום – לוטאין. הלוטאין נמצא בירקות עליים ירוקים כמו חסה ותרד ויש לו תפקיד חשוב בשמירה על ראייה תקינה. ירקות עליים ירוקים רבים עשירים גם בוויטמין K, אשלגן ומגנזיום התורמים לחוזק העצם. בקבוצת הצבע הירוק בולט גם הפיטוכימיקל סולפוראפאן, הנמצא בירקות ממשפחת המצליבים כמו ברוקולי וכרוב. הסולפוראפאן הוא נשק חשוב למלחמה בסרטן. בקבוצת הצבע הירוק נכללים גם ירקות כמו מלפפון, קישוא ועשבי-התיבול – "בית המרקחת" של הטבע, וכן פירות כמו אגס, ענבים, קיווי ואבוקדו.

### קבוצת הצבע הלבן

#### הצבע הלבן בבצל.

פיטוכימיקלים בולטים בקבוצה זו הם תרכובות גופרית, כמו אליצין, הנמצא בירקות ממשפחת הבצל, כגון: בצל, שום, כרישה ועוד. תרכובות הגופרית נלחמות בחיידקים, דלקות ושלל מחלות. בקבוצת הצבע הלבן נכללים גם: כרובית, שורש סלרי ותפוחי-אדמה, וכן פירות כמו בננה וליצי.

### קבוצת הצבע הסגול

#### הצבע הסגול בחציל.

פיטוכימיקלים בולטים בקבוצת הצבע הסגול הם הפיגמנטים הסגולים – אנתוציאנינים, המצויים בכרוב סגול, חציל, בצל סגול ועוד. האנתוציאנינים הם נוגדי חמצון חזקים, התורמים להאטת תהליכי הזדקנות, ובמיוחד הזדקנות המוח. בקבוצת הצבע הסגול נכללים גם: ארטישוק סגול, חסה סגולה וסלק, וכן פירות כמו שזיף, ענבים סגולים ואוכמניות.

**אז אל תשכחו לאכול ירקות ופירות בחמסה של צבעים – לבריאות ואריכות ימים!**

### מועצת הצמחים

עד כאן המאמר כלשונו כפי שהובא ב- EAT Well לתזונה בריאה

ומה איתך – קוראת יקרה

מחליטה במשנה מרץ לאכול יותר ירקות מגוונים בצבעים?

פירות טובים?

להכניסם יותר לבית ולנשנושים בריאים?

מעולה!

הרווח כולו שלך ובני ביתך!

בהצלחה רבה

ובריאות איתנה

זהבה רוז

