

תזונה נבונה

מנהל מרכז הלב: פרופ' מ. אלדר

יש לאכול מגוון של מזונות בעלי ערך תזונתי גבוה, המכילים: **ויטמינים, מינרלים, סיבים תזונתיים וחומרי תזונה נוספים** פיט וכימיקלים, (כימיקלים שבצמח) המשמשים כמונעי חמצון אנטי אוקסידנטים (חומרים המנטרלים את הנזק הנגרם לתאי הגוף ומחולל מחלה. החומרים מצויים: בדגנים מלאים, קטניות, פירות, ירקות, אגוזים, תבלינים ועשבי תיבול).

למזונות שאתה אוכל יש השפעה על בריאות הלב שלך. תזונה בריאה היא כלי נשק יעיל במלחמה על תקינות כלי הדם. התזונה הכוללת היא שמסייעת לבריאות ולא רק רכיב תזונתי בודד.

הפחת השימוש במלח (נתרן). שים לב למזונות מעובדים - בד"כ הם מכילים כמות גדולה של מלח.
הרחב השימוש בתבלינים ועשבי תיבול. הם אינם מכילים נתרן, מוסיפים טעמים נפלאים למזון ומפחיתים את הצורך להוסיף מלח לתבשיל.
אכול ארוחות קטנות לעיתים תכופות, הימנע מאכילת ארוחה "גדולה".
הקפד על אכילת ארוחת בוקר!
שתה מים. הימנע משתיית משקאות הממותקים בסוכר.
משקה חם מומלץ - תה, ובמיוחד תה ירוק.
קפה - ניתן לשתות 3 כפיות ליום, כפית לספל אחד. כל סוג של קפה.
כמות מוגבלת של יין אדום: כוס אחת ליום, עם הארוחה. (לבדוק אם אין התווית נגד עקב נטילת התרופות או אילוצים אחרים).

- שמור על משקל תקין והקפד על פעילות גופנית סדירה.
- אכול הרבה ירקות מכל הסוגים והצבעים: סלטים, מרקים ותבשילי ירקות. נסה למלא חצי מהצלחת בירקות, בארוחות הצהריים והערב.
- פירות: החלף קינוח / ממתקים/ עוגיות/ חטיפים - במנת פרי.
- פזר את הפירות במשך היום, הימנע מאכילת כמות גדולה בבת אחת.
- ותר לחלוטין על אכילת מרגרינה (שומן צמחי מוקשה) ומוצרי מאפה כמו בורקס, קראסונים, מלוח, ג'חנון, צ'יפסים, חטיפים וכו'.
- מקור טוב לשמנים ושומנים - שמן זית, אגוזים וגרעינים לסוגיהם, אבוקדו, טחינה ביתית ושמן קנולה לבישול.
- אכול לפחות פעמיים בשבוע דג המכיל את חומצת השומן **אומגה 3**: סלמון, טונה, מקרל, סרדינים.
- אכול מספר פעמים בשבוע (לא כל יום) עוף ובשר הודו במנות קטנות, ובשר בקר דל שומן לכל היותר פעם בשבוע, מנה קטנה. הוסף לתבשיל ירקות ועשבי תיבול.
- הימנע מאכילת בשרים שמנים, מנות גדולות של בשר, נקניקים ומוצרי בשר מעובדים.
- אכול קטניות (שעועית, עדשים, אפונה, חומס, פולי סויה).
- אכול דגנים מלאים: שיבולת שועל, גריסים, לחם מחיטה מלאה / שיפון מלא, פסטה, קוסקוס מלא, בורגול, אורז מלא, כוסמת, קינואה, תירס.
- אכול בכמות סבירה מוצרי חלב דלי שומן, עד 5% שומן. יוגורט, רוויין, גבינות.
- הימנע מאכילת מוצרי חלב עשירי שומן.
- ביצים - 3 בשבוע.

במאזנו - בסיס המזון היום יומי יכלול את המזונות: דגנים מלאים, קטניות, ירקות, פירות, אגוזים, תבלינים ועשבי תיבול, שמן זית, מים.

אמלוחת אייבקי, לנושא התזונה נקשרו הרבה מיתוסים ומידע סותר. המידע הנ"ל הינו מהימן ועדכני בהתאם להמלצת איגודי הלב.

דיאטנית קלינית: הגב' מאירה לוי R.D.

