

לקט קטעי עיתונות – אפריל 2013



עמוד 1 מתוך 4

11:23, 03.04.13



שלח להדפסה

צורו בריאות: למה לא לוותר על פטרוזיליה

פטרוזיליה היא אחד מעשבי התיבול הנקשרים בישראל. ונעבר לטעם ולצבע שהיא מסיפה, הפטרוזיליה ידועה כמסייעת לטיפול בבעיות רפואיות שונות כמו הפרעות בנעילה, לחץ דם גבוה ובעיות ראייה. כתבה ראשונה בסדרת עשבי התיבול הבריאים מרב מור-אופיר

ירוק, טעים וגביר **עשב התיבול** זה חלק מקבוצה גדולה של ירקות על-ים ירוקים. החוקר המדעי מייחס לירקות העל-ים הירוקים ערכים תזונתיים גבוהים במיוחד וחרומה בריאותיים רבים.

- קראו עוד על **עשבי התיבול**
- עשבי התיבול: דרו רצו לטעום גם לבריאות**
- לכלי לבנה: דוהרין לשימור הבריאות: התבלין בריאות**
- פטרוזיליה: מילטי וסממן מן הטוב**

הפטרוזיליה היא אחד מעשבי התיבול הנקשרים בכל ישראל. המטרוזיליה שינת למשפחה הסוככים, אליה שייכים גם הכוסברה, השמדן והסלרי. מוצהה מפרשת היס-היתכן ובאופן היא גדלה באזור השפלה, לרוב, והגב והתעמק.

7 רכיבים תזונתיים חיוניים

מחקר שבחן קבוצת שומות של ירקות ופירות, מאז כי מבין כל סוגי הירוק והפרי, ירקות על-ים בגוון ירוק כהה הם בעלי ההתכולה הגבוהה ביותר של 7 רכיבים תזונתיים חיוניים הם נמצא עשירים במיוחד בוויטמין C, וויטמין K, פוליאס, אשלגן, ברזל, נחושת, מנגן, וויטמין B6.

קבוצת הירקות העל-ים הירוקים ריחנה גם בעלת התכולה הגבוהה ביותר של באר-קומפן (המפוחה) מקסי (וויטמין A) ושל לספאן (וויטמין K). הריבנטים והגובים-הנפחים, מנגן, התעמק, הבלטים בירקות הירוקים.

לכל הרכיבים הבריאותיים הללו חשיבות מטרית לקידום חזונה בריאה יותר בעין השפע. ירקות על-ים ירוקים או רכיבים השונים - שקומים בחזון, נמצא קשורים בהפחתת הסיכון למחלות לב וכלי דם, סרטן, סלקן, מפרק המותני ול בריאות העד.



יפה, טעים וגביר, כדאי להכיל פטרוזיליה (בלחם: דר' ואל-לפוסט)

פותרת בעיות רפואיות

לאורך ההיסטוריה שימשה הפטרוזיליה לטיפול במגוון בעיות רפואיות כגון הפרעות בנעילה, לחץ דם גבוה ומחלות בלוט. כיום חוקרי המחקר הודיעו את הקשרים התזונתיים הגבוהים שלה את החיבתה הרבה במטרת חזונה מעטת מחלות.

מניעת לחץ דם

הפטרוזיליה עשירה בעשירי בציריל אשלגן, האשלגן חיוני להפחתת הסיכון ליתר-לחץ-דם, על-די כך שהוא מגביר את הפרשת הסתן-הכלור. באופן, כמו כן, אשלגן עשיר למנע ספוגה-מחדש של נתון בבליה



מחשבת לאחד מעשבי התיבול הנקשרים בישראל גדולה ור' ואל-לפוסט

לחץ כוח להגדיל הסקסט



ענת תבור
דוגמאית מעמותת עתיד – עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל
[לפרטים נוספים](#)

האם כדאי לתת לילדים ויטמינים?

07.04.13 | [ענת תבור | תוכנית](#)



סוכריות ויטמינים נראות לא מזיקות – הן משלימות את התזונה של הילדים, סעמות ונראות טוב. אבל יש להן הרבה חסרונות שכדאי לשים לב אליהם

תוספי ויטמינים ומינרלים לילדים בצורת ממתקים כסוכריות למציצה, דובוני גומי, מסבקות שוקולד וכדומה, קיימים עשרות שנים והמגוון רק הולך ומתרחב עם הזמן. הורים רבים קונים את התוספים, במקווה שיעזילו לילדיהם. נשאלת השאלה האם כדאי להשקיע בקניית תוספים אלו, ולמה כדאי לשים לב לפני שקונים אותם.

עד ב-Onlife:

- [העלת הבלתי נסבלת והמסוכנת של חוספי חזונו](#)
- [חוספי חזונו: סיכון קטן או המסכנות חיוניות?](#)
- [חוספי חזונו המפחידים, הפחיתים והמסוכנים](#)

האם אכן קיים חסר בוויטמינים ובמינרלים בקרב ילדים ומתבגרים ואם כן מהמלחמה הנפוצ ביותר הוא חסר ברזל. שיעור החסר בארץ גבוה ממדינות מערביות אחרות, ומגוון הסברים הוצעו לכך: שיעורים גבוהים של אנמיה בהריון המשפיעה על הברזל בהמשך חייהם הלידה, צריכה מעטה של מזונות עשירי ברזל ושל מזונות המגבירים את ספיגת הברזל (כגון ירקות בשילוב בשמן) וחוסר מזונות קבוצה נוספת הנמצאת בסיכון לאנמיה היא מתבגרים, בעקבות תהליך הצמיחה, ותחילת הוסת בנערות.

16.4.13 MAKO

טבלת קלוריות ליום העצמאות, מיכל נוי

טבלת קלוריות ליום העצמאות

עמוד 1 מתוך 2

מקריאה

חזרה לתוכן דפדוף

אוכל טוב
מאכלים

לתפארת מדינת ישראל: טבלת קלוריות ליום העצמאות

שמרתם קצת אחרי פסח? ובכן, אם אתם מתכננים לעשות על האש ביום העצמאות, כדאי שתקפלו-שניים שהורדתם הולכים לחזור. הנה כל מה שאתם צריכים לדעת מבחינה קלורית ולא, נספיק נמרץ לא יעזור לכם לשרוף כלום

מאת: מנחם | פורסם: 08-04 16:04

אזהרה: פסח רק נגמר, הלחם להוריד את שני הקילוגרמים המיותרים שהצטטנו על עצמנו בחג, והנה יום העצמאות כבר כאן. מה, לא נעשה על האש? הרי מסורת זו מסורת, ובלי כמה שיפודים, נקניקיות, קבב קטן בוד וסטיק מפאר לפני הקטוח זה לא נחשב ליום עצמאות.

כבר תכננו מראש את כל התפריט - אפילו [פסטיטו](#) שגרה את הבשר. [מה בדיוק נשים על האש](#) ובאיזה תזמון אפילו [בסמנדרה על ירקות לעמננים](#) ושמן בקצרו כמה אבטיחים לקיחה. אז כדי שהתפירה לא תלחץ יותר מדי ביום רביעי, הכנו בשבילכם (בשבילם) טבלת קלוריות של כל סדרי המגזל. אנומם לא מתכוונם לזוהר על הארוחה המסורתית, אבל אם תרצו כדאי שיהיה קלוריות אנומם רחמים להכניס, אולי נעבור את המגזל הזה בשלום.

* התמונים באדיבות מיכל נוי, דאגנית [העמותה לזמן](#).

יום העצמאות: הקלוריות		
קלוריות	גודל המנה	המאכל
440	1 ירדית	פתה
65	1 ירדית (25 ט"ס)	הבב
140	1 ירדית (25 ט"ס)	הבסברג
130	1 ששור (20 גרם)	סחיטתיות ששן
4	1 ירדית (25 ט"ס)	נקניקיה
220	100 גרם שלפז מצליח	אינקוקס
140	כף (40 ט"ס)	פילט תונס
45	כף (15 ט"ס)	פילט טוניה
110	כף (40 ט"ס)	פילט חיליים בבוני
110	רף (40 ט"ס)	פילט חיליים במחיתה
80	כף (40 ט"ס)	פילט כדור הונגרי
40	3 רחיים (הרחיית 2 גרם רחיה עותק)	פילט ירקות עם ששן עז
40	2/3 ירדית	החיל שלום על האש ללא חומסות
10	רף (15 ט"ס)	קטשופ
4	1 ביטול	הלפסן חסוד מלונד
25	1 ירדית	רוסס

עמוד 1 מתוך 3

17:21, 24.04.13



שילוח להודעה

מרגיע ומזנוק יותר לחץ דם: למה השמיר בריא?

ברפואה העממית נחשב האשיר כמרגיע ונשכך כאבים ודגון גם כמסייע להפחתת אכילת בשר אצל חתנות. אבל עשב התיבול הנחשב הזה הוא הרבה יותר מכן. הוא עשיר בוויטמין C, אשלגן וברזל, וניתן להסיפו כמעט לכל מאכל. כתבה שלישית בסדרת עשבי התיבול הבריאים ביותר מרב סוף - שמיר

השמיר הוא שמו העממי של השבט הרומני והוא אחד מעשבי התיבול הנפוצים במטבח האיטלקי. הוא שייך למשפחת הסבונים, אלו שירים גם ה**קטניות** וה**סבונים**. מטבח מארצות הים תיכון נשפך רחבה, והוא דגל בארץ באזורי השפלה, לרשי, הגב והעמקים.

• **עדכונים וסוגים בעמוד הפייסבוק של ynet**

היום **שבת** באנג'לית (Dill), נגזר מפמילי Dillא בגרמנית. שימושה לרובו ולכן, הטעם מרמ על הקפדת על השמיר בריפואה העממית. חליטות מדויק שמיד שימש להרגעת חקנות ולהפחתת כאבי בטן והפרעת במערכת העיכול.

עוד כתבות על עשבי תיבול

- **רצור בריאות: למה לא לזנוח על פטרז'יליה**
- **מחשבות פארות עולות על לב: החתנות של האסטרטג**
- **עשבי תיבול: לא רק לרפואה, גם לריאנון**

פצצת אשלגן למניעת יתר לחץ דם

במבן של חקיות, הפירות נקטב בתבל - השמיר הוא העשיר ביותר באשלגן. 100 גר' שמיר קטין יספק 738 מ"ג אשלגן. קצבת האשלגן ה"ממוצעת" נעדרת כיום על הערך הגבוה של 4700 מ"ג ו-8 ליום זקוקים להרבה אשלגן - 3800 מ"ג ליום. לרילא 8-4

האשלגן חיזק למצוקת **לחץ דם** ולהפחתת הסוכן למחלת לב וכלי דם. הוצאת החזנה האמריקאית 2010, קובעת כי צריכה נמוכה של אשלגן מזהה דאגה לבריאות בחיבור. חומות העשירים באשלגן מורמים גם לחיות הנפש.

פצצת פולאט למניעת סרטן

במבן כל חקיות, הפירות נקטב בתבל - השמיר נק קרבת משפחה המגדולה הם העשירים ביותר בפולאט - ויטמין B המכונה "ויטמין שפיר". פולאט הוא החומר בה שמייץ החיסון כמקום המצוי ב"בצקי", **המחמץ** ו"רא שרת הויטמין המפיעה בחיפוף החזנה ובמחמץ מועשרים."

חומות העשירים בפולאט כילים לרובו בהפחתת הסוכן לסרטן, כגון סרטן הלבלב, בטנות, יס ארית ממוקדת לרץ שמחמדת אלה כמרג גם מופר סרטן חוסס ומפר סרטן העיף הגוס והחולחלת. הפולאט מנחה חקיות חסות בריאות ותיקון של הד"א, לרן יס ול שיבת בנה"ל"ך היתאמחות התקין של חותמים.

פולאט חורם גם למצוקת מופים חוליים במערכת העיניים של העובר. להפחתת חותם החומצוניות בגוף, מה שמעשיר לרובו בהפחתת הסוכן למחלת לב וכלי דם. לשמירה על הקפדת החום עם התקדמות הגוף 100 גר' שמיר קטין יספק 150 מ"ג פולאט - כ-40% מקצבת הפולאט הממוצעת והמבוגרים הנוהגות על 400 מ"ג ליום.

עשיר בוויטמין C וברזל

עשיר לרובן שממיר הוא אחד חקיות העשירים ביותר בוויטמין C. מהה גרם פנים ספקות את חלוא הקטנת הרומית להפחתת המסמעות למנוג, כך נשג כמות נקטב יותר חתרים לרצות וסוס C הימית.

וסוס C הוא נגד חממן יעיל להגן מקומם הגבריים על-ד רד"קים חפשיים מחמצנים ויש לו חקיד חשב בהפחתת הסוכן למחלת לב וכלי דם וסוס.

השמיר הוא גם חרף העשיר ביותר בברזל החיוני למניעת אנמיה. אפנים שעור ספידת הברזל מקלים ירוקם אים ובה כולל כוטר, יוד עם זאת ממצבים של מחסור בברזל, עולה שעור הספידת ווסוס C חתום גם הוא להקצרת ספידת הברזל.

השמיר עשיר גם ברזבים פעילים נגד חממן ואנטיביוטיקלים. חשב לזכור כי מומלץ לרצור יקת



השמיר ידוע בריפואה העממית כמרגיע ונשכך כאבים ודגון

לחץ דם נמוך יותר

onlife

[לפרטים נוספים](#)

זוללים בחושך: תסמונת האכילה הלילית

23.04.13 | עינת לב ארי 3 תגובות



קמים באמצע הלילה מורעבים ופושטים על המקרר? אוכלים את הארוחה הגדולה שלכם דווקא בלילה? כנראה שאתם סובלים מתסמונת האכילה הלילית

לא רק מי שקם בלילה בהתקף רעב, אוכל וחוזר לישון – סובל מתסמונת האכילה הלילית. בתסמונת לוקים גם מי שצורכים למעלה מ-25% מהאנרגיה הימית משבע בערב ואילך.

הקריטריונים לאבחנת תסמונת האכילה הלילית נקבעו לפני שנתיים על ידי מומחים מתחום הטיפול בהפרעות שינה והפרעות אכילה, ויש לה שני מאפיינים בולטים: הראשון, אנשים שאוכלים לפחות 25% מסך הקלוריות היומיות שלהם אחר השעה 19.00 או לאחר ארוחת הערב ועד השנה השני, אנשים המתעוררים בלילה, אוכלים וחוזרים לישון תוך מודעות וזכירת האירוע בבוקר שאחר.

עוד ב-Onlife:

- [היגונוס הכי רביא והיגונוס הכי מדיה, המדריך המלא](#)

האכילה בערב ובלילה מאופיינת במצב חוץ יד, דחף חזק לאכילה ללא שליטה. לעתים מלווה התסמונת גם באנטוקסיט בוקר (חוסר תיאבון עד השעות המאוחרות של הנהריום) ואמנה שאי אפשר להירדם ללא אוכל. סוג המזון שאוכל בשעות הערב והלילה שונה מזה האוכל במהלך היום. בדרך כלל המזון האוכל בערב סמיך ועתיר פחמימות ושומן איך אדע אם אני סובלת מהתסמונת?

onlife



עינת מזור בקר
דיאטנית, חברת עמותת עתיד
[לפרטים נוספים](#)

שבועות: איך הופכים את המתכונים לבריאים יותר?

28.04.13 | [עינת מזור בקר 11 תגובות](#)



לכל חובבי מזון החלב וחג השבועות שדואגים לשמור על הבריאות: איך אפשר לשנות מעט את הרכב מאכלי החג כדי להפוך אותם להרבה יותר בריא?

חג השבועות הוא כידוע, חג חקלאי. הירקות והפירות "מחכים" שנקטפו ונעלה אותם על השולחן, סקטי ביכורים בהם חוגגים את סוף הקציר נערכים, וכמיטב המסורת, הארוחה שתאכל בערב החג תהיה חלבית ומבוססת על מגוון מזון חלב.

משא החלב ומוצרו שני במחלוקת ולא קיים קונצנזוס בקרב אנשי המקצוע או הציבור הרחב לגבי נושא זה. בכונה זו לא ארוזיב אודות היתרונות או החסרונות הקיימים בצריכת מזון חלב כיוון שאמנתי היא "שאיש הישר בעיניו יעשה" - כל אחד צריך לפעול לפי אמונתו, הרגשתו ולפי מידע מקצועי שהוא מקבל.

עבור מי מכס שיכון ארוחה חלבית המבוססת על מאפים, פשטידות, סלטים, פסטות וכדומה ומעוניין להפוך את מאכלי החג לזלים יותר בשמן חיו ובכולסטרול, זלים יותר בקלוריות או עשירים יותר בסידן, הטיפים הבאים מיועדים לכם.

מסד 1 סוף 3

14:47, 25.04.13



שלח לדפסה

בעקבות כלבוטק: איך תדעו ששמן הזית איכותי?

שמן הזית, שכולל רק מספרים בתולעו הבריאותית, יכול להיות מסוכן: איך ניתן לזהות שמן זית מוזיק, ממי השיטה המתולעת לאחסון בבית כדי שלא יתלקל ואיך הוא מסייע להפחתת הסיכון להשמנה ולסוכרת מרב מור - אופיר

בעקבות הממסאס שהתלם בחוכמת "לבוטק", עולה שאלה חסידה: האם השימוש בשמן הזית אמיר טוב, כל לטריץ בקידום תחושת טעמו בטמפרה על מסקל ברא?

• עורכים מספים בעמוד [המסיבות של ynet](#)

מחקרים שפורסמו בארצות הברית הראו כי תוספת תרכובות מסוימות (כגון [פוליופנולים](#)) אורכים מודיע משמעותית על שמן זית, מבצעים על קשר אפשרי בין תוצרת העשירה בחומצות שומן חד-בלתי-רוחית לבין סיכונים נמוכים יותר של השמנת יתר.

בהקל המחקרים מנאט קשר בין חומה-ים תרכובות לבין הפחתה בהשמנה בהסגרת, המסומנת יותר.

קראו עוד על התרבות של [שמן זית](#)

• [למה ישנו זית בראי? 12 סיבות](#)

• [שמן זית: איך לזהות שאיזה טוב הוא וחי נפול?](#)

• [המספר: איזה שומן טוב לביראות שלכם?](#)

מחקרים מספים מבצעים על הטמפרטורה אשרית של שמן זית על תחושת הטעמו מנאט כי דראסות ריחה מובטלת בחלומות. סבילתו שמן שנקמה בשמן זית, היו יצולת יותר מאשר [במספר זיתים](#) שומן מבחנת הפחתה המשקל התחלית והשמירה עלו לאורך זמן.

דראסות הללו היו מקיפות יותר וכן אפשרו העמדת מנאט יותר למוצרת החומה. יתכן שדובר מנאט המספקת מספקת של גריכות שמן זית, הובאה בעקבותיה לזריכת ממן מופחתת. בכל אופן, יש לערוך שמן זית במסגרת מוצרי האגרויה של הגוף.



האם שמן זית באמת כל כך ברא עובד? צילום: Shutterstock

לחץ כאן להגדיל הסקס



איך לזהות שלא קיחתם שמן מזויף? (צילום: Index Open)

הפחתת הסיכון לסוכרת

מחקרים שנערכו על מבצעים על קשר בין גריכות חומה-ים תרכובות לבין שכיחות גממה יותר של [סוכרת](#). קן מנאט במחקר השוהית, חן בקרב נבדקים בראים, חן בקרב נבדקים חלקים במסגרת שיפור בחילוף החומרים של החלקים בעקבות חומה-ים תרכובות העשירה בשמן זית.

אזמול'ן הוא הורמון האחראי על הגמנת הסוכר לזמינים ובקן לזמינת רשות הסוכר בדם. בפועל

25.4.13 ONLIFE

מאמר של שגיא שורץ, ארוחת בוקר בריאה

The screenshot shows a web browser window displaying an article on the Onlife website. The browser's address bar shows the URL 'http://www.onlife.co.il/קרי-בריאה-ב-5-דקות'. The article title is 'ארוחת בוקר בריאה ב-5 דקות'. The author is identified as 'שגיא שורץ' and the date is '25.04.13'. The article has 16 recommendations and 23k likes. The main text discusses the benefits of a healthy breakfast and provides a list of links for further information.

ארוחת בוקר בריאה ב-5 דקות
 שגיא שורץ | 25.04.13 | 3 תגובות

16 people recommend this. Like 23k Share

אם אין לכם כוח לארוחת בוקר כמו שצריך, קבלו 3 אופציות מצוינות לארוחת בוקר בריאה, טעימה והכי זריזה בעולם

[הצטרפו לעמוד הפייסבוק של אנליף](#)

ארוחת הבוקר אמנם נחשבת לארוחה החשובה ביותר ביום ובכל זאת, אנחנו נוטים פעמים רבות לדלג עליה. **ארוחת בוקר** היא עניין של הרגל, אם אנו רגילים לאכול את הארוחה הראשונה שלנו רק כמה שעות לאחר שאנו מתעוררים, אז גופנו לומד להסתגל למצב זה. לטענת זאת, אנשים שרגילים לאכול ארוחת בוקר מדי יום מרגישים רבע כמסע מיד לאחר שהם מתעוררים, משום שגופם רגיל לקבל את מנת האנרגיה שלו מוקדם בבוקר.

עוד ב-Onlife

- [מה ארוחת הבוקר האידיאלית ומה אפשר לחטום במקום ארוחה שלמה?](#)
- [רשימת מפתים לארוחת עשר בריאה](#)
- [האם גוינות פולטור מורעבת את שני ילדיה?](#)

100%

09:42 30/04/2013 EN