

מה כל-כך טוב ובריא בלחם מחיטה מלאה?

מדוע חשוב לאכול דגנים?

הדגנים הם מקור לעמילנים שמספקים לגוף אנרגיה, סיבים, ויטמינים ומינרלים. עיקר תרומתם של הדגנים הוא באספקת אנרגיה לפעולות הגוף: כמו שהדלק מאפשר למכונית לנסוע, כך העמילן שבדגנים מתפרק במערכת העיכול לסוכר, שמהווה דלק לשרירים ולמוח.

אילו מזונות מכילים דגנים?

לחם, קרקרים, פסטה, קוסקוס, פתיתים, בורגול, סולת, בייגלה, קוואקר (שיבולת שועל), גרנולה, דגני בוקר, פופקורן, ממליגה, פולנטה, תירס, אורז, פריכות, קינואה, דוחן וכוסמת.

מה ההבדל בין קמח חיטה לבין קמח חיטה מלא?

קמח לבן מכיל רק את העמילן של גרעין החיטה, בעוד שקמח מלא מכיל בנוסף גם את הסובין וגם את נבט החיטה.

מה קורה כשמסירים מהקמח המלא את הקליפה ואת הנבט?

כשמסירים מהקמח המלא את הקליפה ואת הנבט, הרבה רכיבים תזונתיים חשובים הולכים לאיבוד כמו סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים, והקמח הופך להיות מזון חסר.

מה ההבדל בין מזון מלא למזון חסר?

מזון מלא נאכל בשלמותו, עם כל הרכיבים הטבעיים שלו, בעוד שמזון חסר הוא מזון שהוסרו ממנו רכיבים תזונתיים חיוניים.

אילו מזונות מלאים אפשר להשיג בחנויות?

בחנויות אפשר היום להשיג לחם מלא, קרקרים מקמח מלא, קוסקוס מלא, פתיתים מלאים, פסטה או מקרוני מלאים, קמח מלא, אורז מלא, כוסמת, שיבולת שועל, תירס, שיפון מלא, פירורי לחם מקמח מלא וקינואה. אפשר גם להשיג קטניות בצורתן הטבעית המלאה כמו חמוס, שעועית יבשה, אפונה, עדשים, סויה ופול.

מהם סיבים תזונתיים?

סיבים תזונתיים הם החלק בפירות, בירקות, בדגני ובקטניות שמעניק לצמח את קשיחותו. הסיבים מכילים כמות גבוהה של ויטמינים ומינרלים.

כיצד עוזרים הסיבים התזונתיים לגוף?

הסיבים תורמים להגברת תחושת השובע. סיבי הפירות, הירקות, הדגנים המלאים והקטניות תורמים להגדלת נפח המזון, להגדלת מספר הלעיסות ולאכילה איטית יותר. הם סופחים מים כמו ספוג ותופחים במערכת העיכול ובנוסף הם גם מאטים

את פינוי הקיבה ואת תהליך ספיגת המזון מהמעיים אל הדם. התוצאה היא תחושת שובע אחרי אכילת כמות קטנה יותר של מזון.

מה תרומתם הבריאותית של הסיבים המסיסים?

תחושת שובע: כשהם באים במגע עם מים, הסיבים התזונתיים המסיסים יוצרים מעין ג'לי שמסמיך את תוכן הקיבה והמעיים. החומר הסמיך מתעכל ונספג לאט יותר אל תוך הדם. ספיגת המזון האיטית והממושכת תורמת לתחושת נינוחות ושובע לאורך זמן, לעומת מזון שנספג מהר ונעלם מהר.

איזון רמת כולסטרול: הסיבים המסיסים נקשרים לכולסטרול במעיים וגורמים לו להתפנות מהמעיים יחד עם הפסולת.

איזון רמת הסוכר: הסיבים המסיסים מעכבים במידה מסוימת את ספיגת הסוכר מהמעיים לדם, ובכך מסייעים לאיזון רמת הסוכר בדם.

חיזוק המערכת החיסונית: הסיבים המסיסים מעודדים התפתחות חיידקים חיוביים במעיים, שמכונים גם חיידקים פרוביוטיים. החיידקים הפרוביוטיים מפרישים חומרים ידידותיים למעיים, שיוצרים סביבה לא נוחה להתפתחות החיידקים השליליים. התהליך הזה מחזק את המערכת החיסונית של המעיים ותורם להורדת הסיכון להתפתחות זיהומים ומחלות.

שיפור תפקוד מערכת העיכול: הסיבים המסיסים משמשים מזון לחיידקים החיוביים שבמעיים הגס. החיידקים החיוביים מפרישים חומרים שומניים שמספקים מזון לתאי המעיים. השומנים האלה חיוניים לתפקוד תקין ואיכותי של תהליך העיכול ולספיגת ויטמינים ומינרלים.

מה תרומתם של הסיבים הבלתי מסיסים?

מניעת עצירות: הסיבים הבלתי מסיסים סופחים מים ומתנהגים במעיים כמו ספוג. הם מעלים את הלחות של תוכן המעיים ובכך משפרים את תנועתיות המעיים ומונעים עצירות.

הורדת הסיכון להרעלות ולמחלות: הסיבים הבלתי מסיסים מזרזים את המעבר של תוכן המעיים ובכך מורידים את הסיכון להתפתחות חומרים רעילים שנוצרים כתוצאה מתסיסה של מזון במעיים. בנוסף, הם סופחים רעלים ובכך מורידים את הסיכון להרעלות ולמחלות כמו סרטן המעיים הגס.

תפקוד תקין של הגוף: הסיבים הבלתי מסיסים עשירים בוויטמינים ובמינרלים שחיוניים לתפקוד תקין של הגוף.

איזה לחם מומלץ לאכול?

כדאי להעדיף לחם מקמח מלא, לחם מחיטה מלאה, לחם שיפון מלא או לחם דגנים מלאים. כשאתם קונים לחם כזה, שימו לב שכתוב עליו שהוא עשוי מחיטה מלאה או מקמח מלא ושמפורטים בו כל המרכיבים. כשעל האריזה נכתב רק "קמח חיטה" (לא מלא) המשמעות היא שהמוצר מכיל גם קמח לבן.

אילו תחליפי לחם ניתן לאכול מדגנים מלאים?

אפשר לאכול קרקרים מחיטה מלאה, קרקרים עשירים בסיבים ופריכיות אורז מלא.

איזו תוספת עדיף לאכול בארוחה מבושלת ליד המנה העיקרית?

כדאי לאכול פסטה מקמח מלא, קוסקוס מלא, חיטה מלאה, גריסים, אורז מלא, כוסמת, תירס, שעועית לבנה או חומה, אפונה, חמוס, פול, עדשים ותפוחי אדמה אפויים או מבושלים (רצוי עם הקליפה).

כמה מנות דגנים או קטניות מומלץ לאכול ביום?

ככל שהגיל צעיר יותר ורמת הפעילות הגופנית נמוכה יותר, כך כמות הדגנים המומלצת ליום נמוכה יותר. בגיל הגן הכמות המומלצת היא 4-5 מנות ביום. בגיל בית ספר יסודי הכמות המומלצת היא 5-6 מנות ביום. בגיל חטיבת ביניים הכמות המומלצת היא 6-7 מנות ביום. בגיל תיכון הכמות המומלצת היא 6-8 מנות ביום.