

הנחיות תזונתיות לתפריט בריא



1. צריכה מוגברת של מגוון פירות וירקות, בפרט כאלו המכילים רכיבים נוגדי סרטן כגון ירקות מצליבים (ברוקולי, כרוב, כרובית וכו'), פירות יער, פטריות ועוד.



2. צריכה מוגברת של אגוזים וזרעים. אלו מכילים חומצות שומן חיוניות, סיבים תזונתיים ומינרלים חשובים כגון סלניום, אבץ ומגנזיום.



3. הקפדה על שתיית מים ובמקביל המנעות משתיית משקאות המכילים סוכר או ממתיקים מלאכותיים, כולל מיצי פירות טריים. עדיפות לשימוש בפירות בשייקים.



4. צריכה מוגברת של תבלינים וצמחי תבלין, בפרט כאלו בעלי תכונות נוגדות סרטן כגון: כורכום, פלפל שחור, רוזמרין, למון גראס, ג'ינג'ר וכו'.



5. צריכת מוגברת של חומצות שומן מסוג אומגה 3, אשר ניתן להשיגן בעיקר בצריכה של דגים ים צפוני, זרעי פשתן, זרעי צ'יה, אגוזי מלך ועלים ירוקים.



6. צמצום ואף מניעה של צריכת סוכר וממתיקים מלאכותיים.

7. צמצום ואף מניעה של צריכת מזון מתועש ומעובד כגון: מאפים, דגני בוקר, דגנים מעובדים, בשר מעובד, ממתיקים וכד'. מזונות מתועשים ומעובדים הינם לרוב בעלי ערכים תזונתיים נמוכים ועשויים להכיל מגוון חומרים מזיקים כגון סוכרים, חומרים משמרים, צבעי מאכל וכד'.



8. צמצום ואף מניעה של צריכת שמנים תעשייתיים כגון: שמן סויה, שמן תירס, שמן קנולה וכו'. למעשה ניתן להשתמש לכל צרכי התזונה בשמן זית מסוג כתית מעולה בכבישה קרה.



9. הימנעות מצריכת שומני טראנס כגון אלו המצויים במרגרינה ומוצרים דומים.



10. צמצום צריכת מזונות מן החי. בעיקר מוצרי חלב עתירי שומן, בשר אדום (ובמיוחד כזה הניזון מתערובות דגנים ולא מעשב) וביצים אשר מקורן בלולים תעשייתיים.

