

## שיפור הרגלי הגבולה

- חשוב מאד מאד: לבצע בדיקות דם רוטיניות, כולל בדיקות לקצב קרישת הדם (PT, PTT + INR) בעיקר משום שחלק מהמזונות ומהשלמות התזונה גורמים לדילול נוסף של הדם.
- חשוב ביותר לבצע בדיקות יסודיות של רמת ויטמין B12, חומצה פולית (B9), וויטמין D. במקרה שמתגלה חסר, ואפילו קל, יש להשלים אותו מייד.
- חשוב ביותר: לחלק את המזון היומי להרבה ארוחות קטנות (כל 3-4 שעות) !!
- להעדיף מלח Lo-Salt - יחס של 1:2 בין אשלגן לנתרן (להשיג במרכולים או בבתי טבע).
- פרוביוטיקה: לצרוך בקביעות תכשיר עתיר חיידקים "טובים" (אקטימל), או כמוסות אסידופילוס. מינון יומי מומלץ: 10 ביליון תאים לפחות.

### פחמימות:

- להעדיף צריכת מוצרי מזון בעלי "ערך סוכרי" נמוך – ירקות, פטריות, במיה, אגוזים, קיטניות, גזר, תפוחים, אגסים, תפוזים, בטאטות, לחם משיבולת שועל ו/או שיפון ו/או שעורה.
- להימנע ככל האפשר ממוצרים עתירי פחמימות ועמילן ובעלי "ערך סוכרי" גבוה - כמו: כל מיני המאפה על בסיס קמח חיטה (גם בקמח חיטה מלא יש הרבה עמילן): באגטים, פיתות, לחם, אורז (גם במלא יש הרבה עמילן), תפוחי אדמה, אטריות (מקרונים), פסטות, קוסקוס = להקפיד להימנע ככל האפשר מכל אלה (ראו סוגי לחם מותרים בפסקה הקודמת)!!!
- להימנע לחלוטין מצריכת מיני מאפה עתירי מרגרינה ו/או שומני טרנס – כולל בורקס, ג'חנון, מלואח, כובאנה, בצק עלים, וכמובן גם כל מיני הקרקרים והלחמיות (לקרוא היטב את התווית של המוצר !!).
- להחליף לחם בירקות "משביעים" כמו כרוב, חסה, ברוקולי, מלפפונים ירוקים, סלק, גזר
- מותר לצרוך במתינות (2 – 4 מנות ליום) מוצרי מזון ופירות המכילים יותר פרוקטוז (=סוכר הפירות) – שזיפים, אגסים, תפוחי עץ, פפאיה, גויבה, דובדבנים – כולל גם הצורות היבשות שלהם!!!
- להימנע כליל מסוכר וממזונות עתירי סוכר, כולל: גלוקוז, סוכר חום, דבש, סילאן תמרים, ריבות, שוקולד, מולסה, ממתקים, עוגות, קינוחים מתוקים ופירות יבשים עתירי סוכר (צימוקים, תמרים, תאנים וכו').

### חלבונים:

- מותר ורצוי לאכול מזונות מכילי חלבון מן החי: גבינות קשות (גבינה צהובה וכו'), דגים, ביצים, בשר רזה, בשר עוף והודו.
- להקפיד על מנה מוגברת של חלבונים זמינים. כאשר התזונה דלה בחלבונים מלאים מן החי, יש לשקול צריכה קבועה של אבקת חלבון תקנית.
- לשלב מוצרים עתירי חלבונים צמחיים וסיבים תזונתיים – סויה ומוצריה (פולי סויה, חלב סויה, קמח סויה, טופו, מיסו), קיטניות (קינואה, שעועית, עדשים, חמוס, אפונה, פול), זרעים (זרעי פשתן, שומשום), ואגוזים (שקדים, אגוזי ברזיל, אגוזי מלך טריים).
- מוצרי חלב עם השומן שלהם (עד 20 גרם שומן רווי ליום): גבינות קשות, גבינת קוטג', יוגורט - בעיקר "ביו-פרו" או LGG, ניתן ורצוי להוסיף כפית שמן פשתן (להלן) לגביע יוגורט או קוטג'.
- להעדיף אכילת טחינה מתובלת (הרבה שום, מיץ לימון, פטרוזיליה ותבלינים).

## עמוד 1 מתוך 3

# גוף ונפש – גבולה לבונה לשיא הכושר

## שמנים ושומנים:

- **כולסטרול** – להקפיד על צריכה יומית קבועה של 300 מ"ג !!! לכן, להקפיד לאכול ביצה אחת ליום לפחות.
- להקפיד ש- 10% מסך הקלוריות יבואו מצריכת **שומן רווי** (חמאה, גבינות קשות, שומן עוף ובקר).
- **אומגה 3** = לוודא אספקה יומית קבועה של 1000 מ"ג אומגה 3 מסוג **DHA**.
- **שמן פשתן כבישה קרה** = שתי כפות (20 מ"ל) ליום, במנה אחת או בכמה מנות.
- **להקפיד על שמן איכותי** (כדוגמת זה של חברת ירושלים, המיוצר ונשמר בתנאי חושך וקור).
- **חשוב ביותר** - עשיר מאד בשמני **אומגה 3** החיוניים למניעת הרס, לתפקוד נאות ול"תחזוקה שוטפת" של מכלול תאים ורקמות ובעיקר של המוח ומערכת העצבים (ניתן לרכוש בבתי טבע).
- להרבות במאכלי **דגים עתירי חומצות שומן אומגה 3** – סלמון, מקרל, טונה, סרדינים – מינימום 100 גרם, שלוש פעמים בשבוע!! דגים אלה מסייעים לאיזון הסוכר בדם והגנה מנזקיו.
- **לציטין** (ממקור צמחי או מביצים): **להקפיד לצרוך מידי יום 3 כפיות גרגרי לציטין, עם או בלי מזון אחר.**
- **מהווה כ- 30% ממשקל המוח.** מכיל פוספטידיל כולין הממלא תפקיד מרכזי בתפקוד מערכת העצבים. שני שלישים מן החומרים העוטפים את המוח, עמוד השדרה והעצבים מורכבים מלציטין והוא מצוי בריכוזים גבוהים בשרירים ובלב.
- **שמן זית כבישה קרה** = שתי כפות (20 מ"ל) ליום, במנה אחת או בכמה מנות.
- ניתן לאפות, לבשל או לטגן **בשמן זית**. **להימנע מטיגון ממושך ומשריפת השמן בשפתי המחבת.**
- **להעדיף סיר טיגון (בו השמן מחומם רק עד 190 מעלות חום).**
- **להימנע כליל** ממזונות עשירים בשומן צמחי מוקשה (מרגרינה, בורקסים, עוגות, ממרחים)!!!
- **להימנע כליל משמנים צמחיים עתירי חומצות שומן מסוג אומגה 6** (שמן סויה, תירס, חמניות, קנולה וכדומה) בכל צורה שהיא, ובעיקר להימנע מטיגון בשמנים האלה.

## תבלינים ונוגדי חמצון:

- להרבות באכילת **ירקות עשירים במינרל גופרית** - שום, בצל, כרישה, כרתי, עירית
- להרבות באכילת **ירקות המונעים נזקי חמצון ברקמות ובעיקר ברקמת המוח** – שום, בצל, כרישה, שומר, שמיר, פטרוזיליה, כוסברה, כרפס (סלרי), גרגיר הנחלים ושחליים (רשאד).
- **שום:** להקפיד על מנה יומית המקבילה **לשתי שיני שום ליום, לפחות** - לצרוך בצורות מגוונות: טרי (כתוש-לא שלם), מבושל, באבקה, בתמצית, בכמוסות.
- להעדיף צריכת **פירות וירקות כהים**: שיזפים שחורים, פירות יער, ענבים שחורים, סלק.
- לצרוך בקביעות **אגוזי ברזיל** (סלניום), **אגוזי מלך** (אומגה 3), זרעי פשתן (ליגננים), שקדים
- לצרוך בקביעות **תבלינים המונעים נזקי חמצון ברקמות** – **כורכום** (עדיף כתמצית מרתח), כמון, זעתר, שומר, קרדמון (הל), ציפורן, זנגביל, קינמון, פילפל שחור, פילפל חריף.
- לצרוך בקביעות **2 כפות רסק עגבניות ליום ולשתות את המים הכהים של סלק מבושל** = אלה עשירים בחומרי רפואה הקרויים קרוטנואידים ופלבנואידים – קריטיים להגנת המוח ומערכת העצבים.

## נוזלים ומשקאות:

- **שתייה חמה / קרה** – **להימנע כליל מתה חום**, להעדיף שתיית חליטות ומרתחי צמחים (חם או קר):  
**בעיקר מרתח של עלי זית**, או חליטת **תה ירוק לבד או עם**: נענה, לואיזה, לימונית, לענה (שיבה) **ו/או עם זרעים טחונים של**: שומר, כוסברה, סלרי, פטרוזיליה (אפשר לערב 2-4 מכל הני"ל יחד).

## עמוד 2 מתוך 3

© 101010 כל הזכויות שמורות לפרופ' חיים גמליאל ומכוני רות"ם

המידע הני"ל הינו סיכום הספרות המדעית בנושא ואין לראות בו הנחייה רפואית לטיפול. בכל מצב המצריך טיפול יש לפנות לרופא המטפל ולפעול לפי הנחיותיו.

# גוף ונפש – גבולה גבולה איש הכואש

- להעדיף שתיית **תה ירוק** (כמה שיותר !!!) קקאו ו/או קפה (4 עד 6 כוסות ליום) – רצוי עם זנגביל, ו/או קינמון, ו/או ציפורן ו/או קרדמון ("חווגי לקפה") !!
- חשוב ביותר: לכל אלה פעילות מוכחת כמשפרי זרימת דם למוח והגנה לרקמת המוח.
- להרבות בשתיית **נוזלים** – מים נקיים ורתוחים או מים מינרליים, אך עדיף חליטות צמחי מרפא (לעיל). ניתן לשתות משקאות קלים דיאטטיים ממותקים בסוכרלוז ו/או סכרין ו/או אסוסלפס K – ללא צבעי מאכל. להיזהר ולהימנע מתמציות הצמח "סטיביה".

## השלמות גבולה גבולה

- **מולטי ויטמין - המכיל את כל הויטמינים ומרבית המינרלים** – כמוסה אחת ליום (דוגמה: VM-2000 של סולגאר). קיימים תכשירים ייעודיים גם לילדים, לנשים בהריון, לנשים לאחר תקופת המעבר, לגברים מבוגרים (להתייעץ עם מומחה להתאמה מלאה).

### ויטמינים (במ"ג=מיליגרם או ביב"ל=יחידות בינלאומיות, לכל 100 גר' מזון)

- **ויטמין A** – בצורת בטא-קרוטין - **100 יב"ל לכל ק"ג משקל גוף**, לפחות, ליום  
< מזון עשיר בבטא-קרוטין - גזר (8,250), בטאטות (6,600), תרד (2,200), פלפל אדום (1,900), פטרוזיליה, גרגר הנחלים, עלי סלק (1,500).
- **ויטמין C** – **10 מ"ג לכל ק"ג משקל גוף**, לפחות, ליום  
< מזון עשיר בויטמין C – גויבה (185), פטרוזיליה (170), פלפל אדום, צהוב וירוק (190), קיווי (98), אפרסמון, גרגר הנחלים, ברוקולי, תות-שדה (60), תרד, תפוזים וכרוב (50), אשכוליות, לימון, מלון, אפונה ירוקה (40).
- **ויטמין E** – **3 יב"ל לכל ק"ג משקל גוף**, לפחות, ליום  
< מזון עשיר בויטמין E – נבטי חיטה (160), גרעיני חמנייה (30), טחינה (25), שמן זית (15), כרוב (10).

### מינרלים (במ"ג=מיליגרם או במק"ג=מיקרוגרם, לכל 100 גר' מזון)

- **סידן** – **15 מ"ג לכל ק"ג משקל גוף**, ליום + **כמות זהה של מגנזיום !!**  
< מזון עשיר בסידן – גבינה צהובה (700-1000), שומשום עם קליפה (975) (שומשום מקולף רק 130), סרדין, סויה, שקדים (240), חילבה (175), פטרוזיליה, גרגיר, חומס וקטניות (150), דג אלתי (סלמון 150). מוצרי חלב ויוגורט (רק 100).
- מזון עשיר במגנזיום - שומשום, גרעיני חמנייה (350), נבט חיטה (320), קמח סויה (310), אגוזי אלסר, אגוזי קשיו, שקדים (270), כוסמת (230), אגוז ברזיל (225), חילבה (190), אגוזי מלך, בוטנים, שעועית (170), דוחן, חיטה (160), שיבולת שועל, קמח מלא (140), אגוזי פקאן, אפונה (130), טופו, עלי סלק, קמח תירס (110).
- **סלניום** – **3 מק"ג לכל ק"ג משקל גוף**, לפחות, ליום  
< מזון עשיר בסלניום – אגוזי ברזיל (2,960), דג טונה, גרעיני חמנייה (80), דג סלמון (57), דג סרדין (52), דג מקרל (44), טופו ומוצרי סויה (50 - 20)
- **ברזל** – **עד 1/4 מ"ג לכל ק"ג משקל גוף**, ליום  
< מזון עשיר בברזל – חילבה (34), שומשום (15), סויה (12), גרעיני דלעת (11), טחינה (10), נבט חיטה (9), פיסטוק חלבי, גרעיני חמנייה, חומס ועדשים (7), אגוזים (6), פטרוזיליה (5), שקדים ושיבולת שועל (4.5), תרד (3).
- **אבץ** - **1/2 מ"ג לכל ק"ג משקל גוף**, לפחות, ליום  
< מזון עשיר באבץ – נבט חיטה (14), שומשום (8), סויה וגרעיני חמניות (7), אגוז ברזיל, קקאו (5), שיבולת שועל (4), לחם שיפון או חיטה (3.5), תירס, סלק, אגוזים, שקדים, חומס ושעורה (3), חילבה, קיטניות, אבוקדו ואפונה (2.5).

## עמוד 3 מתוך 3

© 101010 כל הזכויות שמורות לפרופ' חיים גמליאל ומכוני רות"ם

המידע הנ"ל הינו סיכום הספרות המדעית בנושא ואין לראות בו הנחייה רפואית לטיפול. בכל מצב המצריך טיפול יש לפנות לרופא המטפל ולפעול לפי הנחיותיו.