

המניחים ההכרטי אמניס"ג "גאזאג אאינסולין"

שיפור הרצאי גאזאג

- תסמיני תנגודת לאינסולין – (שלב לפני סוכרת ומחלת לב) אחד או יותר מהבאים: השמנת יתר, יתר לחץ דם, סוכר ו/או שומני דם גבוהים, טרשת עורקים, עייפות בלתי מוסברת.
- חשוב ביותר: לחלק את המזון היומי לארוחות קטנות - לאכול ארוחות קטנות ומאוזנות בהרכבן (פחמימות, חלבונים ושומנים), מידי שלוש או ארבע שעות!!
- לצרוך עד 1,800 קלוריות ליום, ובחלוקת קלוריות יומית:
1/3 מפחמימות מורכבות בלבד (להלן) + 1/3 מחלבונים זמינים + 1/3 משמנים טובים
- חשוב ביותר: לפחות לתקופה ראשונה – חובה להימנע ככל האפשר מסוכרים, מפחמימות פשוטות וממזונות עתירי עמילנים (פירוט בהמשך) – אלה מהווים "רעל" לסובלים מתנגודת מוגברת לאינסולין.
- להעדיף מלח Lo-Salt - יחס של 1:2 בין אשלגן לנתרן (להשיג במרכולים או בבתי טבע).

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 מלא): באגטים, פיתות, לחם, אורז (גם מלא), תפוחי אדמה, אטריות (מקרונים), פסטות, קוסקוס,
- 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) - אגסים, תפוחי עץ, פפאיה, גויבה, דובדבנים וכדומה
- להימנע כליל מסוכר וממזונות עתירי סוכר, כולל: גלוקוז, סוכר חום, דבש, סילאן תמרים, ריבות, שוקולד, ממתקים, עוגות, קינוחים מתוקים ופירות יבשים כמו: 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.
- לשלב מוצרים עתירי חלבונים צמחיים וסיבים תזונתיים – סויה ומוצריה (פולי סויה, חלב סויה, קמח סויה, טופו, מיסו), קיטניות (קינואה, שעועית, עדשים, חומס, אפונה, פול), זרעים (זרעי פשתן, שומשום), ואגוזים (שקדים, אגוזי ברזיל, אגוזי מלך טריים).
- מוצרי חלב עם השומן שלהם: 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).

שמנים ושומנים:

- 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 (עד 190 מעלות חום).

עמוד 1 מתוך 2

המניחום ההכרטי אמניעט "גנצאבא אאיינסאלין"

- **שמן פשתן כבישה קרה** = כף עד שתי כפות (10 עד 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 (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.
- להקפיד ש- 10% מסך הקלוריות יבואו מצריכת שומן רווי (חמאה, גבינות קשות, שומן עוף ובקר).
- **להימנע כליל** ממזונות עשירים בשומן צמחי מוקשה (מרגרינה, בורקסים, עוגות, ממרחים)!!!
- **להימנע כליל משמנים צמחיים עתירי חומצות שומן מסוג אומגה 6** (שמן קנולה, סויה, תירס, חמניות וכדומה) בכל צורה שהיא, ובעיקר להימנע מטיגון בשמנים האלה.

תבלינים ונוגדי חמצון:

- להרבות באכילת ירקות עשירים במינרל גופרית - שום, בצל, כרישה, עירית וכדומה
- להרבות באכילת ירקות המונעים נזקי חמצון ברקמות – שום, בצל, כרישה, שומר, שמיר, פטרוזיליה, כוסברה, כרפס (סלרי), גרגיר הנחלים ושחליים (רשאד).
- לצרוך בקביעות תבלינים המונעים נזקי חמצון ברקמות – כורכום (עדיף כתמצית מרתח), כמון, זעתר, שומר, קרדמון (הל), ציפורן, זנגביל, קינמון, פילפל שחור, פילפל חריף.
- **חשוב ביותר:** להרבות בצריכת חילבה - 10 גרם זרעים, לפחות, ליום - להשרות מספר שעות במים ואח"כ להכין את מיטבל החילבה עם סחוק (=זחוג) ושאר התבלינים
- לצרוך בקביעות 2 כפות רסק עגבניות ליום ולשתות את המים הכהים של סלק מבושל = אלה עשירים בחומרי רפואה קרוטנואידים ופלבנואידים.

נוזלים ומשקאות:

- **חשוב ביותר:** שתייה חמה – **להימנע כליל מתה חום**, להעדיף שתיית חליטות ומרתחי צמחים: 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 הנ"ל יחד).
- 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 אסוסלפם K – ללא צבעי מאכל. להיזהר ולהימנע מתמציות הצמח "סטיביה".

סיפור אורגאניזם

- לעסוק בפעילות גופנית – שחיה, הליכה, ופעילות אירובית מתונה – כל יום!!
- להימנע מהתעמלות איזומטרית מוגזמת (מכשירים ומשקולות, שכיבות סמיכה וכדומה).
- למדוד בקביעות אחוזי שומן בגוף. לשמור על אחוז שומן גוף נכון למין ולגיל.
- במקרים של עודף שומן ו/או משקל - להפחית במתינות – להימנע מתכשירי הרזיה מסוכנים.

עמוד 2 מתוך 2