

תבואה



1 מדוע חשוב לאכול תבואה ובעיקר תבואה מלאה ?

אכילת תבואה ובעיקר תבואה מלאה, מספקת יתרונות בריאותיים. אלו הצורכים תבואה מלאה כחלק מתפריט בריא כולל, מפחיתים את הסיכון לחלות במחלות כרוניות מסוימות. תבואה מספקת חומרים מזינים רבים ההכרחיים לבריאות לשמירה על גופנו.

יתרונות בריאותיים

- צריכת מזון עשיר בסיבים כגון תבואה מלאה, כחלק מתפריט בריא כולל, מפחיתה את הסיכוי לחלות במחלות עורקים כלייתיים.
- צריכת מזון עשיר בסיבים כגון תבואה מלאה, כחלק מתפריט בריא כולל, עשויה להפחית עצירות ואי פעילות תקינה של המעיין.
- צריכה של לפחות 100 גרם סיבים ביום עשויה לעזור בשמירה על משקל תקין.
- אכילת תבואה עשירה בחומצה פולית בתקופה שלפני ובמהלך ההריון עוזרת בהפחתת הסיכון של מחלת עמוד שדרה שסוע אצל הצובר, בחוסר מח של הצובר וכמו כן מפחיתה בעיות במערכת העצבים בשלבי ההתפתחות הקריטיים לצובר.

עובדות תזונתיות

- תבואה הנה מקור חשוב של חומרים מזינים רבים הכוללים סיבים תזונתיים, מספר ויטמינים B (תיאמין, ריבופלאבין, ניאצין וחומצה פולית) וכמו כן מינרלים (ברזל, מגנזיום וסלניום).
- סיבים תזונתיים מתבואה מלאה כחלק מתפריט בריא כולל, מסייעים בהפחתת רמות הכולסטרול בדם ועשויים להפחית את הסיכוי לחלות במחלות לב. הסיבים חשובים עבור תפקוד אברים פנימיים באי. הסיבים עוזרים בהפחתת עצירות/ בעיות מעיין. מזון המכיל סיבים כגון תבואה מלאה, עוזר לשמור על תחושת שובע תוך צריכה קלורית נמוכה.
- התבואה המלאה הנה מקור טוב לסיבים תזונתיים. תבואה מעובדת בד"כ מכילה מעט סיבים תזונתיים.

¹ התכנים בנושא [פירמידת המזון \(הפירמידה של\)](#) תורגמו מאתר ה [USDA](#) (משרד החקלאות האמריקאי) ואומצו ע"י משרד הבריאות בארץ.

- **ויטמין B (תיאמין, ריבופלאבין, ניאצין וחומצה פולית) תפקיד מרכזי בתהליך חילוף החומרים בכך שמאפשר לאנרגיה מחמצנת, שומן ומחמימות. ויטמין B חיוני לפעילות תקינה של מערכת העצבים. חלק מהתבואות המצובדות מועשרות בויטמין A.**
- **חומצה פולית, ויטמין B נוסף, עוזרת לאנרגיה בייצור כדוריות הדם האדומות. נשים בעלי הפוריות, העשויות להיכנס להריון, וכמו כן אלו הנמצאות בשליש הראשון להריון, צריכות לצרוך כמות נאותה של חומצה פולית כולל חומצה פולית מתוספת וממוצרים עשירים בחומצה זו. צריכה של חומצה פולית בכמות הרצויה מפחיתה את הסיכון שהעובר יסבול מעומד שדרה שסוע, מחוסר מח של העובר וכמו כן מפחיתה בעיות במערכת העצבים בשלבי ההתפתחות הקריטיים לעובר.**
- **תבואה מלאה הנה מקור למגנזיום וסלניום. המגנזיום הנו מיןרל המשמש בקניית העצם ובשחרור אנרגיה משרירים. הסלניום מנן על התאים מחמצן. כמו כן הוא הכרחי למערכת חיסון בריאה.**

כל מלון העשוי מחיטה, שצורה, אורז, שיבולת שועל, תירס או כל דגן בוקר אחר הוא ממספת התבואה.

לחם, פסטה, קמח שיבולת שועל, דגני בוקר, וקוואקר הנם דוגמאות למוצרי תבואה. התבואה נחלקת לשתי קבוצות עקריות:

א. תבואה מלאה

תבואה מלאה, מכילה את כל חלקי החרצין – את הסובין, הנבט והאנדוספרם (רקמה העוטפת ומלינה את העובר בעצם של צמחים מסוימים) לדוגמא:

- קמח מחיטה מלאה
- בורגול
- קמח שיבולת שועל
- קמח תירס מלא
- אורז חום

ב. תבואה מצובדת / מלוקקת

תבואה מצובדת, עברה תהליך של טחינה בה הופרדו הסובין והנבט. הדבר נעשה על מנת לאפשר עדין יותר וצל מנת להאריך את חיי המדף של המוצר. בתהליך הנ"ל מוסרים מהתבואה סיבים תזונתיים, ברזל, וויטמין B. לדוגמא:

- קמח לבן
- לחם לבן
- אורז לבן

מרבית התבואה המצובדת מועשרת. הווה אומר שמיני ויטמין B (תיאמין, ריבופלאבין, ניאצין, חומצה פולית) וברזל מוספים חזרה לאחר העיבוד. סיבים אינם מוספים חזרה.

קיימים מיני מלון העשויים מתערובת של תבואה מלאה ומצובדת.

רשימה חלקית של תבואה מלאה ותבואה מצוקדת:

תבואה מצוקדת	תבואה מלאה
לחם תירס טורטילות תירס קוסקוס* קרקריס* לרדרי שיבולת שועל אטריות* ספגטי מקרונים פיתות* כעכים	אורז חום כוסמת בורגול שיבולת שועל פופקורן
דגני בוקר מוכנים לאכילה	
דגני תירס	דגני בוקר מתבואה מלאה
	לרנול
קמחים ולחמים	
לחם לבן אורז לבן	קמח שצורה מלא קמח תירס מלא שיפון מלא לחם מקמח מלא רקיקים (קרקריס) מחיטה מלאה פסטה מחיטה מלאה אורז בר
פחות שכיחים:	
	ירבול דוחן קינואה דורה

* - מרבית המוצרים הנ"ל עשויים מתבואה מצוקדת. חלקם עשויים מתבואה מלאה. יש לבדוק את התווית לכיתוב "תבואה מלאה" או "חיטה מלאה".