

## ירקות



### מדוע חשוב לאכול ירקות?

אכילת ירק מספקת יתרונות בריאותיים. אנשים הצורכים יותר ירקות ופירות כחלק מתוכנית תזונתית כוללת, ייחלפו בסבירות נמוכה יותר במחלות כרוניות. הירק מספק חומרים מזינים החיוניים לבריאות ולתחזוקה השוטפת של גופנו.

### יתרונות בריאותיים:

- אכילת תפריט עשיר בירקות ופירות עשוי להפחית את הסיכוי ללקות בסרטן וכמו כן עשוי להפחית את הסיכוי לחלות במחלות לב נוספות.
- אכילת תפריט עשיר בירקות ופירות עשויה להפחית את הסיכוי לחלות בסוכרת מסוג 2.
- אכילת תפריט עשיר בירקות ופירות עשויה להפחית את הסיכוי לחלות בסרטן הפה, הקיבה ובסרטן המעי הגס ופי הטבעת.
- תפריט עשיר במוצרים המכילים סיבים כגון ירקות ופירות, עשוי להפחית את הסיכוי לחלות במחלות הקשורות בכלי הדם הכליליים.
- אכילת ירקות ופירות העשירים באשלגן כחלק מתפריט תזונתי כולל עשויה להפחית את הסיכון להיווצרות אבנים בכליות ועשויה להאט את תהליך בריחת הסידן (מהעצם).
- אכילת מזון כגון ירק, בו יש תכולת קלוריות נמוכה יחסית, עשוי לעזור בצריכת קלוריות נמוכה כחלק מתהליך של ירידה במשקל.

### צובדות תזונתיות:

- רב הירקות מטבעת דלים בשומן ובקלוריות. הירק אינו מכיל כולסטרול.
- הירק הנו מקור חשוב של חומרים מזינים הכוללים: אשלגן, סיבים תזונתיים, חומצה פולית, ויטמין A, ויטמין E וויטמין C.
- תפריט עשיר באשלגן עשוי לסייע בשמירה על לחץ דם תקין. ירקות עשירים באשלגן הנם: בטטות\*, תפוחי אדמה לבן\*, שועשועים לבנה\*, מוצרי עגבניות (רסק/ מיץ עגבניות), פולי סויה\*, תרד ועוד.
- סיבים תזונתיים כחלק מתפריט כולל, עוזרים בהפחתת רמות כולסטרול בדם ועשויים להפחית את הסיכויים לחלות במחלות לב. סיבים חיוניים לתפקוד

<sup>1</sup> התכנים בנושא [פירמידת המזון \(הפירמידה של\)](#) תורגמו מאת ה [USDA](#) (משרד החקלאות האמריקאי) ואומצו צ"י משרד הבריאות בארץ.

חלקים פנימיים באוף. הסיבים עוזרים בהפחתת עצירות והקלה על תפקוד המעי. מלון עשיר בסיבים כגון ירקות, עוזר בסיפוק תחושת שובע ה"מחיר" קלארי נמוך.

- חומצה פולית עוזרת לאוף ביצירת כדוריות דם אדומות. נשים באיז הפוריות, העשויות להיכנס להריון, וכמו כן אלו הנמצאות בשלבי הראשון להריון, צריכות לצרוך כמות נאותה של חומצה פולית כולל חומצה פולית מתוספים וממוצרים עשירים בחומצה הפולית. צריכה של חומצה פולית בכמות הרצויה מפחיתה את הסיכון שהעובר יסבול מצמד שדרה שסוע, מחוסר מח של העובר וכמו כן מפחיתה בעיות במערכת העצבים השלבי ההתפתחות הקריטיים לעובר.
- ויטמין A שומר על עור בריא וציננים בריאות ועוזר בהגנה מפני זיהומים.
- ויטמין E עוזר בהגנה על ויטמין A ועל חומצות שומן חיוניות בתהליך חמצון.
- ויטמין C עוזר בריפוי חתכים ופצעים ושומר על שנייה וחניכיים בריאות. ויטמין C עוזר בספיגת ברזל.

כל ירק או מיץ העשוי מ 100 אחוזי ירק נמצא תחת קבוצת הירקות. ירקות יכולים להאכל במצה חי (טבעי) או מבושלים. ניתן לצרוך אותם טריים, קפואים, משומרים, מיובשים, חתוכים, שלמים או מרוסקים. הירקות נחלקים ל 5 תת קבוצות, בהתבסס על הערכים התזונתיים שהם מכילים. דוגמא לירקות בכל תת קבוצה:

ירקות כתומים		ירקות בצבע ירוק-כהה	
דלעת	כרוב סיני	ברוקולי	תרד
לזר	לפת		
בטטה*			
ירקות צהובים*		עוצות ואפונה מיובשים*	
תירס	עוצית לבנה	עוצית שחורה	פול
אפונה ירוקה	עוצית מנומרת	פול	חומס
תפוחי אדמה	(פינטו)	חומס	עדיש
	פולי סויה	עדיש	
	אפונים		
שאר ירקות			
סלרי	כרוב	סלק	ארטישוק
קישואים	כרובית	נבטים	אספרגוס
פלפל אדום או ירוק	אפונה ירוקה*	חציל	מלפפון
בצל	במיה	פטירות	חסה
	טופו*	רסק עצבניות	עצבניות

\* יש לזכור כי למרות היותם ירקות נחשבים כחלק מקבוצת הפחמימות והם אינם דלים בקלוריות בהשוואה לעצבניה.