

## מאמר מאת מיכל פדרליין, נטורופתית והרבליסטית קלינית, מרצה לצמחי מרפא מערביים במכללת "רידמן".

יום העצמאות בפתח ואיתו המנגלים שמהווים חלק בלתי נפרד מההווי הארץ-ישראלי, אבל דקה לפני שאתם מתחילים לנפנף חשוב שתדעו שצליית בשר על גחלים גורמת להיווצרות חומרים מסרטנים כתוצאה מצליית יתר של הבשר ומספיגת עשן בו. מחקרים שנעשו בשנים האחרונות מראים קשר מובהק בין החומרים המשתחררים בזמן הצלייה של הבשר בטמפרטורה גבוהה ולאורך זמן, אפילו בכמויות קטנות, לבין תהליכים סרטניים בגופנו. מעבר לכך, בשר מחומצן אשר נצלה על גחלים גלויות בטמפרטורות גבוהות גורם באופן ישיר לעלייה ברמות הכולסטרול ועל ידי כך מחמיר טרשת עורקים ומגביר סיכון למחלות לב וכלי דם. אנשים אשר בדמם נמצאו רמות גבוהות של כולסטרול ושומנים ו/או סובלים ממחלות לב וכלי דם, לא מומלץ שיצרכו בשר "על האש".

### אז אם אתם בכל זאת מחליטים לחגוג את יום העצמאות בפארקים סביב המנגל, להלן 10 עצות מועילות אשר יעזרו לכם לצמצם את הנזק:

צלו את הבשר על גחלים שכבר האפירו ולא על אש גלויה אשר מגיעה לטמפרטורה גבוהה וגורמת להיווצרות חומרים מסרטנים בזמן הצלייה בכמויות גדולות יותר משמעותית. אם הבשר נצלה יתר על המידה והפך לשחור, יש להסיר חלקים אלו על ידי סכין ולא לאכלם. השרו את הבשר במרינאדה המכילה צמחי מרפא העשירים בחומרים נוגדי חמצון (לדוגמא, רוזמרין), אשר עוזרים להפחתת היווצרות התרכובות המסרטנות, כשעה לפני הצלייה. בשר שהושרה טרם צלייתו נמצא כמשחרר פחות תרכובות סרטניות. הפכו את הבשר לעיתים קרובות (פעם בדקה), נפנפו ו/או השתמשו במאוורר קטן בכדי למנוע ספיגת עשן בבשר. שמרו את הבשר במקרר ו/או בצידנית עם קרח טרם השימוש בו. צלו ירקות יחד עם הבשר מכיוון שאלו תורמים להגנה מפני היווצרות אותם חומרים מסרטנים בזמן הצלייה. צלו ירקות בשלל צבעים אשר מגנים על גופנו מכל אותן תרכובות סרטניות על פחמים שכבר האפירו גם כן. ניתן להשרות את הירקות במרינאדה המכילה שמן זית, רוזמרין ושום מבעוד מועד. העדיפו שימוש בגרילר גז על פני גרילר פחמים. הקפידו על שתיית מים מרובה אחרי הארוחה. הקפידו על אכילת מגוון רחב של ירקות בשלל צבעים אשר מכילים חומרים נוגדי חמצון המגנים על גופנו מפני תרכובות סרטניות.

לאחר שהבשר מוכן ודקה לפני שאתם מתיישבים לאכול, מומלץ לאכול על צלחת ולא בפיתה. על פי תורת צירופי המזון, רצוי לאכול חלבונים (בשר) בשילוב ירקות לעיכול טוב יותר. צירוף פחמימה כדוגמת פיתה עלולה לגרום לגזים, נפיחויות וכאבי בטן בעיקר לאנשים עם בעיות עיכול.

כמו כן, מומלץ לאכול בישיבה ליד שולחן ובנחת. אכילה בעמידה ותוך כדי דיבור מפריעה גם היא לעיכול תקין ועלולה לגרום לנפיחויות וגזים.

אם בכל זאת חפצה נפשכם בפיתה רצוי לקנות פיתות מקמח מלא אשר מכילות כמות גדולה של סיבים לא מסיסים אשר מגדילים את נפח הצואה ועוזרים בהתרוקנות וסילוק רעלים מהגוף וויטמיני B אשר תומכים בפעילות תקינה של מערכת העצבים. ניתן להשיג פיתות מקמח מלא בחנויות למזון בריא ואף בסופר. רצוי לקרוא את התווית שעל גבי האריזה ולוודא שהם אינן מכילות קמח חיטה דהיינו, קמח לבן.

ואם בפיתות עסקנינו, הרי החומוס שהינו מאכל לאומי, גם הוא חלק בלתי נפרד מארוחת יום העצמאות. מומלץ להכין בבית חומוס ולא לאכול חומוס מוכן שהרי ערכו התזונתי רב יותר והוא אף טעים יותר.

### להלן מתכון לחומוס בייתי קל להכנה, מזין ובריא:

#### חומרים:

500 גרם חומוס מושרה ל-2 יממות

500 גרם טחינה משומשום מלא

מיץ מ 4-5 לימונים סחוטים טריים

מים

מלח (בהתאם לצורך)

4-5 שיני שום כתושות

#### אופן ההכנה:

לבשל את גרגירי החומוס עד שמתרככים עם כפית סודה לשתייה.

בכלי נפרד לערבב טחינה עם לימון, שום וקצת מים לקבלת עיסה.

במקביל ובכלי נפרד, לטחון את החומוס עם מעט מים.

לערבב את החומוס והטחינה יחדיו ולהוסיף קצת שמן זית.

לפזר קצת גרגירי חומוס מלמעלה.

אם החלטתם לוותר על בשר, אלטרנטיבה בריאה וטובה הינה אכילת פיתה מקמח מלא מרוחה בחומוס בייתי ושפע של סלטים העשירים בין השאר בנבטי ברוקולי ואלפלפא המכילים כמויות גדולות של חומרים נוגדי-חמצון, אנזימים, ויטמינים ומינרלים.

בתום הארוחה, מומלץ לשתות חליטות מצמחי מרפא אשר יסייעו בעיכול האוכל וימנעו הרגשת כבדות. צמחי מרפא מומלצים הינם: קמומיל ו/או מנטה (נענע חריפה) ו/או שומר ו/או אניס. רצוי להשתמש בצמחים יבשים ו/או טריים ולא בתיונים מוכנים. ניתן לקנות צמחים יבשים בחנויות טבע ולהשתמש ב 2-3 כפיות לכוס מים רותחים. יש להמתין כ-15 דקות לסגן ולשתות בהנאה.

לסיכום, מעבר לעובדה שבשר מכיל שומן רווי ולעיתים הורמונים, אנטיביוטיקה, צבעי מאכל וחומרים נוספים המוספים למזון, בשר "על האש" מכיל בנוסף גם תרכובות סרטניות אשר פוגעות ב-DNA של גופנו ולכן אם החלטתם לעשות מנגל כמו רוב עם ישראל ביום חג זה, הצמדו לעצות המועילות בכדי לצמצם ככל הניתן את הנזק מאכילת בשר "על האש" והרבו באכילת ירקות בשלל צבעים.

**על הכותבת:**

מיכל פדרליין,

נטורופתית והרבליסטית קלינית,

מרצה לצמחי מרפא מערביים במכללת "רידמן" reidman.co.il

(http://www.reidman.co.il)

## עוד באותו נושא



(article.php?pid=1026)

### איך לעבור את הצום בשלום?

(article.php?pid=1026)

שירה נחושתן, דיאטנית קלינית במרכז הרפואי זיו מסבירה וממליצה



(article.php?pid=1477)

### טיפול באומנות - להקשיב פנימה ולצייר את זה

(article.php?pid=1477)

לדברי יונג, כשאנחנו מרשים לנו להיות עצמינו, אנחנו מאפשרים תהליך הגשמה של העצמי היחודי שלנו. אנו מרשים לעצמנו להיות עצובים ושמחים פוחדים ומעזים...