

דף הבית > בריאות טבעית > כמה פירות (באמת) מותר לאכול ביום?

כמה פירות (באמת) מותר לאכול ביום?

אסור לפספס!



מלאו את פרטיכם וקבלו את המדריך מיידית אליכם למייל

שתף עם חברים



מייל *

שילחו לי

קטגוריות

אובדן זיכרון

אוכלים בריא בחוץ

אומגה 3

אכילה רגשית

אלצהיימר

ארוחות בוקר

בישול בריא

הצג את כל הקטגוריות

פוסטים אחרונים

אז מה העניין עם פירות?

האם צריך להגביל את כמות הפירות ביום בגלל כמות הסוכר? או שאפשר לאכול ללא הגבלה

מה עם צירופים? האם אפשר לאכול פירות חמוצים ומתוקים ביחד?

ומה עם פירות יבשים? בריאים או לא בריאים לנו?

ומה עם מיץ פירות? בריא? לא בריא?

יש כל כך הרבה שאלות ודעות שונות לגבי פירות...

החלטנו לעשות קצת סדר בפוסט הבא – תהנו:

כמות הפירות ביום

רוב הרופאים, תזונאים, דיאטנים שתפגשו יגידו לכם שכדאי להגביל את כמות הפירות ביום. טווח ההמלצות ינוע כנראה בין 2-6 פירות ביום.

יהיה זה מאד יהיר ולא מקצועי מצדנו להגיד שרוב הרופאים, תזונאים ודיאטנים טועים. הם לא טועים! הם ממליצים להגביל את כמות הפירות ביום, לאור התרבות בה אנחנו חיים, לאור התזונה השלטת בתרבותנו! נסביר:

כיום, בתרבות בה אנחנו חיים, רוב האנשים מבססים את תזונתם על פחמימות מעובדות! למה אנחנו מתכוונים? אנחנו מתכוונים לכל מוצרי הדגנים, קטניות או ירקות שורש עמילניים שבני האדם עיבדו אותם ויצרו מהם מוצר שונה מצורתם הטבעית.

ובתכל'ס אנחנו מתכוונים לכל ה- לחמים, מאפים, בצקים, קמחים, פסטות, פריכיות, קוסקוס, בורגול, פתיתים, חטיפי דגנים, דגני בוקר וחטיפים.

נשמע לכם מוכר? אנחנו מניחים שכן! למה? כי הדברים הללו מהווים את רוב התזונה בתרבות שלנו.

אבל, מה הבעיה עם הפחמימות המעובדות?

הבעיה היא שמדובר במוצר מעובד! לא טבעי, לא בצורתו השלמה. בשביל להכין את כל המוצרים שפירטנו למעלה צריך לבצע אחת או יותר מהפעולות הבאות: לחמם, לייבש, לטחון, לערבב עם חומרים נוספים, להתפוח, לאפות.

כל עיבוד שכזה הופך את המוצר (ולא משנה כמה איכותיים הרכיבים שבו) להרבה הרבה פחות טבעי לגופנו. עיבוד הפחמימות הורס את רוב הסיבים התזונתיים והאנזימים שבהן, הורס כמות נכבדה מהוויטמינים והמינרלים שבהן, מוציא את רוב הנוזלים שבהן, ובכך, גורם לכך שהמזון הזה ייספג בגופנו בצורה לא טבעית ויגרום לתופעות לא רצויות כמו משחקי סוכר לא טבעיים בגופנו, כמו שחרור יתר של אינסולין, דלקתיות במעיים, תופעות אלרגיות ועוד

חשוב לזכור,

גם מוצר הפחמימות שעשוי רק רק מרכיבים איכותיים עדיין יהיה מעובד ולכן יגרום לכל התופעות אותן פירטנו!

כן, גם הלחם הכי הכי איכותי בעולם! עדיין יהיה מוצר חיטה שייבשו, טחנו, ערבבו, התפוחו ואפו ולכן יגרום לאותן תופעות בדיוק!

"אז מה? אתם מציעים להימנע מפחמימות מעובדות? ומה הקשר לפירות???"

שאלות מעולות! בואו נמשיך –

אנחנו ממש לא מציעים להימנע מפחמימות מעובדות, אנחנו רק מציעים לא להשלות את עצמנו שמדובר במזון בריאות! כולם יודעים שלחם לבן או חטיף מלוח יהיו לא בריאים, אבל רוב האנשים חושבים שלחם עם רכיבים איכותיים בלבד, או דגני בוקר מלאים או חטיף "בריאות" הם דבר בריא! העובדה היא שהמוצרים הללו אכן יהיו יותר טובים מהגרסה הלבנה או הלא מלאה שלהם, אבל הם עדיין לא יהיו מאד בריאים לנו! למה? כי מדובר בפחמימה מעובדת.

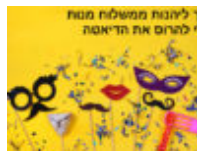
8 הסיבות לכישלון
בדיאטה



3 טיפים לירידה
במשקל אחרי
פסח



ליהנות ממשלוח
מנות – מבלי
להרוס את
הדיאטה



קישורים נוספים

שימו לב!

לא המלצנו להימנע מפחמימות בכלל! אלא מפחמימות מעובדות! יש הבדל מהותי! אורז מלא מבושל, קינואה מבושלת, תפוח אדמה/בטטה אפויים, אפונה מבושלת ועוד... כל אלו הם פחמימות אך לא פחמימות מעובדות! אין מה להשוות בין החימום המינימלי שלהם, שבזכותו אנחנו יכולים לאכול אותם, לבין עיבוד מאסיבי והפיכתם למוצר עמיד כלשהו...

ועכשיו – בואו נחזור לפירות –

כשאנחנו מבססים את השגרה היומית שלנו על פחמימות מעובדות גופנו נמצא רוב שעות היום במצב לא טבעי בו הוא מתמודד באיזון רמת הסוכר. מדובר על התמודדות קבועה שהולכת ומחמירה ומובילה לבעיות בריאותיות רבות ככל שעוברות להן השנים...

ואז, במצב כזה, כשגופנו מתמודד בצורה קבועה לאזן את רמת הסוכר, אם נוסיף עוד פירות טבעיים לתזונתנו, הסוכר שבהם יהווה עומס נוסף ומיותר על ההתמודדות של גופנו!

וזו הסיבה בדיוק שרוב הרופאים, תזונאים, דיאטנים ממליצים לנו להגביל את כמות הפירות ביום!

אממה!!!!

הגבלת הפירות היא לא הפתרון!! הפתרון הוא להמעיט ככל האפשר את צריכת הפחמימות המעובדות בתזונתנו כדי למנוע את ההתמודדות הלא טבעית לגופנו

ואז, כשנמעיט את צריכת הפחמימות המעובדות, כשנחזור לאכול יותר טבעי, נוכל באמת, אבל באמת, לא להגביל את כמות הפירות ביום!

"אוקיי הבנתי, מעכשיו אוריד משמעותית את כמות הפחמימות המעובדות בתזונתי. אבל האם באמת אוכל לאכול כמה פירות שאני רוצה?? האם אין יותר מידי סוכר בפירות??"

מגיע ביחד עם הסוכר? ובעיקר – האם המזון טבעי?

פירות לא מכילים בעיקר סוכר! הם מכילים בעיקר מים! כל הפירות בעולם מכילים לפחות 80% מים! מעבר למים, הפירות מכילים גם: אנזימים, פיטו-כימיקלים, ויטמינים, מינרלים, סיבים תזונתיים, מעט חלבונים וגם סוכר

התמונה הכוללת הזאת, המלאה הזאת, שנקראת פרי טרי מהווה מזון סופר טבעי ובריא לגופנו ולעולם לא תגרום לבעיית סוכר בגופנו! כל הרכיבים הטבעיים שנמצאים בפרי גורמים לו להיספג בגופנו בצורה מושלמת ולא מביאים בשום צורה לחוסר איזון כלשהו, בטח לא חוסר איזון סוכר.

חשוב לדעת, אנשים שמבססים את תזונתם על פחמימות מעובדות, אנשים שכבר מתמודדים עם חוסר איזון סוכר בגופם, אנשים עם קדם סכרת או עם סכרת אכן יצטרכו להגביל את כמות הפירות בתזונתם עד שיפתרו את חוסר האיזון בגופם ויוכלו לחזור לאכול פירות ללא הגבלה יש היום יותר ויותר מחקרים איכותיים ומקורות רפואיים שמציגים את הספיגה המושלמת באכילת פירות טריים

למשל, כמה מן המקורות הבאים: [1,2,3,4,5,6](#)

מעבר להוכחה המדעית שניתן לאכול פירות ללא הגבלה (כל עוד השגרה התזונתית מתבססת על מזונות טבעיים ולא מעובדים), כדאי גם להתייחס להוכחה החברתית –

מדינות שנמצאות קרוב לקו המשווה הן מדינות בעל מזג אויר טרופי. מזג אויר טרופי הוא מזג אויר מושלם לגידול של אין ספור פירות מסוגים שונים ומגוונים.

האנשים שחיים במדינות הללו אוכלים המון פירות ביום!

אנחנו מדברים על מדינות כמו הוואי, המלדיבים, גלאפאגוס, אקוודור, תאילנד, ברזיל ועוד

אם תגידו לאנשים הללו לאכול רק 5 פירות ביום הם יצחקו לכם בפנים!

"רגע, 10-20 פירות ביום לא שווה לכמה פירות שרוצים! האם באמת לא צריך להגביל את כמות הפירות ביום??"

שאלה טובה!

התשובה היא שבאמת לא צריך להגביל את כמות הפירות ביום! כי אנחנו לא באמת מסוגלים לאכול כמות מוגזמת של פירות ביום! גם אם ממש ננסה לא נצליח להגזים! ניסיתם פעם לאכול 30 אפרסקים? או 4 אבטיחים? או 60 שיזפים? כנראה שלא באמת תצליחו לעשות את זה... למה? בדיוק מאותה סיבה שפירות לא יגרמו לכם לחוסר איזון סוכר! מדובר על מזון טבעי!! הפירות מכילים המון רכיבים טבעיים! כשגופנו אוכל מזון טבעי לחלוטין הוא מרגיש מתי להפסיק, מתי הוא פשוט שבע! כולנו יכולים לאכול ארוחת פירות מפנקת שנעה בין 4-10 פירות אבל בסופו של דבר לא נרצה יותר, פשוט נהיה שבעים! כשאוכלים מזון טבעי לגמרי, מנגנון השובע פועל בצורה טבעית גם הוא ולא נוכל להגזים! (דרך אגב, העיקרון הזה עובד עם כל מזון טבעי שיש) ולכן, גם אם ממש נרצה, לא נוכל באמת להגזים עם כמות הפירות.

אז בשורה התחתונה – מה אתם ממליצים??

אנחנו ממליצים בחום לבסס את התזונה היומית והשבועית שלכם על מזונות טבעיים, לא מעובדים, שלא מכילים רשימת מרכיבים, ואז, בכיף גדול, תוכלו לאכול כמה פירות שאתם רוצים ביום! בואו נמשיך:

מה לגבי צירופי מזון? מתי ואיך כדאי לאכול פירות??

קודם כל, כעיקרון מנחה, תמיד כדאי שהארוחה שלנו תהיה כמה שפחות מגוונת!

למה? כי אנחנו רוצים להקל כמה שיותר על מערכת העיכול שלנו!

כל קבוצת מזון שאנחנו אוכלים צריכה מנגנונים מעט שונים לעיכול וככל שנרבה בקבוצות מזון שונות בארוחה אחת כך נעמיס על מערכת העיכול שלנו.

אין ספק שמערכת העיכול שלנו יודעת להסתדר עם ארוחות מאד מגוונות, אבל כשגרת חיים, אנחנו ממליצים להקל על מערכת העיכול שלנו כמה שיותר כדי להבטיח שהיא תעבוד כמו שצריך לכל שנות חיינו

אז בואו נחזור לפירות – עיכול פירות לא מסתדר טוב עם עיכול מזונות מעובדים, עמילניים או חלבוניים.

אנחנו מדברים על כל המזונות המעובדים (עם רשימת מרכיבים), כל המזונות העמילניים (דגנים, קטניות ושורשים עמילניים – תפ"א, בטטה, ארטישוק ירושלמי וטפיוקה) וכל המזונות החלבוניים המרוכזים (מזון מן החי) למה?

זה בעיקר עניין של מנגנון העיכול ומהירות העיכול לא נלאה אתכם בפרטים ביוכימיים אבל נגיד שלצורך עיכול מזונות מעובדים, עמילניים וחלבוניים נדרש זמן רב (לפחות שעתיים) והתהליך מורכב – שמערב מגוון רחב של אנזימי עיכול וכולל את רוב חלקי מערכת העיכול. לעומת עיכול פירות שלוקח יחסית מעט זמן (בין 20 דק' לשעה) ואינו מורכב כלל ואז, ברגע שאנחנו מערבבים פירות עם אחת או כמה מן הקבוצות שהזכרנו, העיכול של הפירות וגם של קבוצת המזון השנייה נפגע!

הפירות מתעכבים במערכת העיכול, תוססים ומרקיבים יתר על המידה וקבוצת המזון השנייה (מעובדים / עמילניים / חלבוניים) מתערבבת עם הפירות וכך יעילות העיכול נפגעת התופעות שרוב האנשים שמערבבים פירות עם קבוצות המזון הללו מרגישים הם נפיחות, גזים, חוסר נעימות בבטן, כאב בטן קל ואף בחילה. התופעות הללו הן התסמין שמעיד על העיכול הלקוי.

חשוב לדעת –

אז עם אילו מזונות כן נוכל לאכול פירות? עיכול פירות ביחד עם ירקות ומזונות שומניים (אגוזים, שקדים, זרעים, קוקוס ואבוקדו) מסתדר מאד טוב לרוב האנשים!

שימו לב שכתבנו "לרוב האנשים" – למה?

התשובה לכך עונה גם לשאלה הבאה: שמעתי שלא כדאי לערבב בין פירות חמוצים למתוקים, האם זה נכון? או שמעתי שכדאי לאכול אבטיח ומלון בנפרד לשאר הפירות, האם זה נכון? התשובה היא שזה מאד תלוי בכל אחד, מאד תלוי בכמה מערכת העיכול שלנו רגישה רוב האנשים יסתדרו מצוין בשילוב כל סוגי הפירות וגם ביחד עם ירקות ו/או שומנים עם זאת, יהיו אנשים, בעלי מערכת עיכול רגישה או לא בריאה לחלוטין, שיחוו תופעות לא נעימות בשילובים מסוימים ולהם נמליץ לבדוק את רמת הרגישות שלהם על ידי ניסוי ותהייה יכול להיות שאנשים אלו יצטרכו לאכול פירות בנפרד, לא בשילוב של ירקות ו/או שומנים וזה יסתדר להם מצוין יכול להיות שמערכת העיכול שלהם מאד רגישה ולכן הם יצטרכו להפריד בין פירות מתוקים לחמוצים ואולי גם לאכול אבטיח ומלון בנפרד לשאר הפירות הסיבה להפרדות הללו נובעת גם היא ממנגנונים וקצב מעט שונים של עיכול.

איך יודעים אם אני רגישה? האם אני צריך להפריד? פשוט בודקים!

אוכלים, משלבים, ואם העיכול עובר בצורה נעימה וחלקה (ללא גזים, נפיחות ועוד) נדע את רמת הרגישות שלנו... נסיים עם החלק האחרון שלנו לפוסט זה:

האם פירות יבשים הם דבר בריא??

שאלה מעולה! כנראה שאם תבחרו פירות יבשים על פני כל מוצר מתוק מעובד שהוא, תעשו בחירה טובה! פירות יבשים תמיד יהיו טובים יותר מכל גלידה, ממתק, שוקולד, חטיף מתוק כלשהו למה? כי

האחים גיל

בריאות טבעית

יעילה וטבעית, של הערכים התזונתיים שנמצאים בפירות, בגופנו. המים אחראיים על ספיגה נכונה של ויטמינים מסיסי מים הנמצאים בפירות והמים מונעים ספיגה מהירה מידי של סוכר הפירות בגופנו. כך שפירות טריים, שלמים, יהיו בחירה הרבה יותר נכונה וטבעית לגופנו מאשר פירות יבשים!

שימו לב – גם כאן, כמו בנושא הפחמימות המעובדות, לא צריך להימנע לחלוטין מפירות יבשים! ממש לא! להיפך, אנחנו מזכירים שהם תמיד יהיו בחירה טובה יותר מכל ממתק מעובד אחר אבל, עם זאת, בואו לא נשלה את עצמנו שמדובר במזון שניתן לאכול ללא הגבלה, ולכן, אנחנו ממליצים להגביל את כמות הפירות היבשים בתזונתנו כמו שאנחנו ממליצים להגביל כל מוצר מעובד שהוא. נ.ב – כמובן שאם רוכשים ואוכלים פירות יבשים, תמיד נמליץ על הטבעיים ביותר! אלו שלא זיגו בסוכר או בחומרים אחרים...

האם תמרים הם פרי מיושב?

כן ולא, ישנם זנים רבים מאד של תמרים, ביניהם יש תמרים שמכילים אחוז גבוה יותר של מים ויש כאלה שמכילים אחוז מאד נמוך של מים. עם זאת, כל התמרים הם פירות המכילים כמות יחסית קטנה של נוזלים וכמות יחסית גבוהה של סוכר ולכן, מבחינת הכמות השבועית, נמליץ להתייחס אליהם כמו פירות יבשים לכל דבר. חשוב לציין שתמר טרי יהיה בחירה טובה יותר מכל פרי שייבשו אותו, אבל, עדיין, מדובר על פרי מרוכז ביותר ולכן כדאי להגביל את צריכתו

מה לגבי מיץ פירות? האם זה בריא?

אם קראתם את הפוסט עד כה אתם בטח כבר יודעים את התשובה! מיץ פירות יהיה בחירה טובה יותר מכל משקה ממותק ו/או מוגז אבל בואו לא נשלה את עצמנו שמדובר בדבר מאד בריא! אם בפירות היבשים אין את הנוזלים הרי שבמיץ פירות רוב הסיבים הוצאו החוצה! הסיבים מהווים חלק מאד מאד חיוני בתהליך הספיגה הטבעי של הפרי בגופנו וללא הסיבים הללו, מיץ הפירות גורם לגופנו להתמודדות עם עלייה חדה ומאוד לא מאוזנת או טבעית ברמות הסוכר. מקורות לחלק זה: [3,2,1](#)

האחים גיל – לבריאות הטבעית שלך!

בנוסף,

בעמוד הפייסבוק שלנו אנחנו מפרסמים עוד המון תוכן חשוב שלא מופיע כאן באתר...

לחצו על כפתור ה **Like** כאן למטה כדי להתעדכן ראשונים בכל פוסט שאנחנו מפרסמים בעמוד

שתף עם חברים

ראשי | מי אנחנו | המוצרים והתכניות שלנו | מידע ושאלות נפוצות | מה המקורות שלנו | צור קשר | הצהרת נגישות

האחים גיל

כל הזכויות שמורות לאחים גיל

עיצוב אתר ידי imarkimage