



“זיתים”

מתוך "נפלאות הבריאה"
עורך ומלקט ש. אייזיקוביץ
eisikovits1@gmail.com

הגיליון מופיע באתר 'לדעת' וכן ניתן לקבלו לאימייל מדי שבוע על ידי שליחת בקשה. eisikovits1@gmail.com,

058-4852-443

אודה לכם אם תעבירו את העלון לאנשי הקשר שלכם או כתובות של מעוניינים בעלון. אשמח לקבל הערות מחכימות ובל"נ אשתדל להתייחס אליהם. גם רשות להדפיס / לחלק / להעתיק / לשמור. - בשעת הצורך הרשות נתונה לאמור מהדברים שבעלון אף שלא בשם אומרם. אך הבא להדפיס יביא גאולה לעולם וידפיס בשם אומרם.

מה קורה לגוף שלכם כשאתם אוכלים זיתים באופן קבוע

זיתים טובים בשבילך? החטיף המלוח הזה יכול לעשות לגוף שלכם יותר ממה שאתם חושבים!

באמצעות

קירסטין היקמן

M.S., RDN, אנסל, קארן

זיתים אולי קטנטנים, אבל הם אורזים הרבה פונץ'! ולא רק במחלקת הטעם. זיתים מלאים בחומרים מזינים המקדמים בריאות לטובת העיכול, בריאות הלב ועוד. יחד עם זאת, הם מלוחים!

אז האם זיתים טובים עבורכם? והאם זה בסדר לאכול אותם כל יום? דיברנו עם דיאטנית מוסמכת כדי לגלות מה קורה לגוף שלך כאשר אתה אוכל זיתים כל יום, בתוספת הדרכים הבריאות ביותר ליהנות מהם. הנה מה שהיא אמרה לנו.

היתרונות הבריאותיים של זיתים

הם עמוסים בחומרים מזינים שקשה להשיג

"זיתים הם מצרך בסיסי בתזונה הים תיכונית, והם מקור טוב לשומן, סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים בריאים", אומרת מגי מיכלצ'יק, RDN, דיאטנית מוסמכת והבעלים של Once Upon a Pumpkin. בהתחשב בכך ש-90% עד 97% מהאמריקאים לא צורכים מספיק סיבים, זיתים יכולים להיות דרך נהדרת להפיק יותר מחומר מזין ידודתי לעיכול. זיתים גם גותנים לך ויטמין

E, נוגד חמצון שאתה עלול להחמיץ אם אתה עוקב אחר תוכנית אכילה דלת שומן או אם אתה לא תמיד לאכול מספיק פירות, ירקות, אגוזים או זרעים.¹

הם מספקים שומנים בלתי רוויים בריאים ללב

זיתים הם מקור נהדר של שומן חד בלתי רווי, אשר עשוי לעזור להפחית את הסיכון למחלות לב, אומר מיכלצ'יק. הסיבה לכך היא כי שומנים חד בלתי רוויים לעזור להוריד כולסטרול LDL מזיק שיכול לחסום את העורקים שלך, אשר עלול להוביל להתקף לב או שבץ.²

הם עשירים בנוגדי חמצון

זיתים (ושמן זית) מכילים נוגדי חמצון רבי עוצמה הנקראים פוליפנולים. מחקרים מגלים כי נוגדי חמצון מולטיטסקינג אלה עשויים להגן מפני מחלות לב וסרטן ועשויים לשמור על המוח שלך חד ככל שאתה מזדקן.³

הם עשויים לשפר את בריאות המעיים שלכם

זיתים הם מקור מפתיע לסיבים. זה לא רק שומר אותך קבוע. כשאתם אוכלים זיתים, הסיבים שלהם מגיעים למעיים שלכם, שם חיידקים מועילים שחיים שם חוגגים עליהם למאכל. כתוצאה מכך, חיידקי המעיים הטובים שלכם מתחזקים. אבל זו רק ההתחלה. חיידקי מעיים בריאים יותר נקשרו גם לפחות דיכאון, משקל גוף בריא יותר והגנה מפני מחלות לב וסרטן.

אוליב נוטרישן

אמנם ישנם סוגים רבים ושונים של זיתים, הנה המידע התזונתי עבור 100 גרם של זיתים ירוקים (כ-25 זיתים), על פי משרד החקלאות.⁴

- קלוריות: 145
- פחמימות: 4 גרם
- סיבים תזונתיים: 3 גרם
- סה"כ סוכר: > 1 גרם
- תוספת סוכר: 0 גרם
- חלבון: 1 גרם
- סה"כ שומן: 15 גרם
- שומן רווי: 2 גרם

- כולסטרול: 0 מ"ג
- נתרן: 1,556 מ"ג
- ויטמין 4 E: 4 מ"ג (20% מהצריכה היומית)
- נחושת: 0.12 מ"ג (13% מהצריכה היומית)
- סידן: 52 מ"ג (4% מהצריכה היומית)

זיתים הם מקור מצוין לוויטמין E ומכילים גם מינרלים כמו סידן ונחושת.

בעוד זיתים יש יתרונות בריאותיים רבים, הם עשירים בנתרן. לדוגמה, אכילת זיתים רבים כל כך תספק 68% ממגבלת הנתרן היומית המומלצת של 2,300 מיליגרם.

האם זיתים בטוחים לאכילה לכולם?

לדברי מיכלצ'יק, זיתים בדרך כלל בטוחים לכולם. עם זאת, הם יכולים להיות בעיה עבור אנשים שצופים בצריכת הנתרן שלהם או שיש להם לחץ דם גבוה. לכן, שימו לב לגודל המנות ותנו להן שטיפה מהירה במים לפני האכילה, היא אומרת.

אם אתם מודאגים מאלרגיות, תשמחו לדעת שרק קומץ אלרגיות לזיתים דווחו אי פעם, על פי המכללה האמריקאית לאלרגיה, אסטמה ואימונולוגיה.⁵

טיפים להנאה מזיתים

הנה כמה מהדרכים האהובות על מיכלצ'יק ליהנות מזיתים.

הוסיפו לסלט

הוספת זיתים מגולענים פרוסים לסלט מספקת טעם מלוח ומלח טעים. בנוסף, זה יכול לשפר את התזונה של המנה שלך! אחד האהובים עלינו הוא סלט קצוץ עם גרגרי חומוס, זיתים ופטה.

מפזרים על פיצה

לזרוק זיתים על הפיצה שלך אולי לא נשמע חדש, אבל אתה אף פעם לא יכול לטעות עם קלאסיקה, נכון? אנחנו מעריצים גדולים של פיצה כרובית עגבניות וזיתים מיובשים בשמש, העשויה מזיתים שחורים וירוקים.

הוסף את הפסטה שלך

אין כמו ארוחת פסטה פשוטה בליל חול עמוס, במיוחד אם היא צורכת את המרכיבים הנוספים האלה במזווה או במקרר שלכם - כולל זיתים. בפעם הבאה שאתם ממהרים, נסו את הפסטה הזו בסיר אחד עם טונה. תרגישו חופשי לפזר קצת פרמזן מגורד טרי מלמעלה!

הכינו צלחת חטיפים

"זיתים קל לארוז בדרכים עם קרקרים וחומוס לנשנוש מאוזן ומזין", אומרת מיכלצ'יק. תוכלו אפילו להכין זיתים במרינדת שום-צ'ילי משלכם לצלחת השרקוטרי שלכם אם אתם מרגישים הרפתקנים.

השורה התחתונה

זיתים הם דרך טעימה לשדרג את הטעם במתכונים האהובים עליכם. וכמובן, הם עושים חטיף בריא. הם מלאים בשומן חד בלתי רווי ובוויטמין E, ששניהם מועילים לבריאות הלב. בנוסף, הסיבים שלהם מקדמים עיכול בריא. רק הקפידו לחלק אותם מכיוון שהם עשירים בנתרן.