

קבוצות מזון עיקריות מהצומח: ירקות, פירות, דגנים, קטניות, זרעים ואגוזים.
בכל קבוצת מזון מהצומח נמצא את כל אבות המזון ביחסים משתנים.

ירקות

90% מהתזונה החיונית נמצאת בירקות!

(10% נוספים בדגנים ובדגים)

חשוב לאכול כל יום 5-7 מנות ירקות טריים, ו/או מאודים ו/או מבושלים.
מנה ירקות - כוס עלים או חצי כוס ירקות קשים חתוכים, או מבושלים.

ירקות ירוקים

כל יום חשוב עלים ירוקים. נבטים, עלי סלק, עלי בייבי, בוק צ'וי, ברוקולי, כרוב ניצנים, כרוב ירוק, כרוב סגול (מונע סרטן השד), כרוב סיני (עתיר בסידן), אנדיב, חסה מכל הסוגים, עלי חרדל, פטרוזיליה, כוסברה, שמיר, גרגרי נחל, מנגולד, תרד, בזיליקום, נענע, מרווה (מזרימים מיצי מרה לאחר ארוחה כבדה), אורגנו, תימין (מסייעים לליחה).

בעלים הירוקים מצוי **כלורופיל** המכיל מגנזיום. הוא מרפה שריר חלק, משפיע על טרשת עורקים, בעיות מחזור, ומרגיע. **בטא קרוטן** מצוי מתחת לשכבה הירוקה להגנה משמש.

חומצה פולית. (לנשים בהריון) ויטמין B12 -

ויטמין K חשוב לקרישת דם)

מינרלים: ברזל, סידן, אשלגן, זרחן, ובחסה גם יוד, נחושת, אבץ וסלניום.

נוכחות המינרלים בירקות תלויה בנוכחותם באדמה.

ירקות עמילן עם אינדקס גליקמי נמוך –ארטישוק. אספרגוס, נבטי שעועית.

ארטישוק –טוב לניקוז כבד, יציאות, לנשנוש. (ארטישוק עגול טעים יותר מארטישוק מוארך).

אספרגוס –עוזר למניעה וטיפול בסרטן שלפוחית השתן שמתפתח בגלל עודף תרופות.

האספרגוס מנקה כליות וגורם לשתן חריף יותר.

סלרי –עשיר מאוד במינרלים, בסיבים ובנתרן. (משתן)

מלפפון –טוב לדלקות בשתן. ללא ערך תזונתי עשיר.

ירקות עמילן עם אינדקס גליקמי גבוה-לפת, תפוז"א. מומלץ להמעיט באכילתם.

ירקות ופירות ירוק בהיר

קישוא בהיר, קישוא צהוב, כרוב לבן, כרובית, בצל, אגס, אננס, סלרי, שומר, קיווי, תפוחי עץ, אבוקדו, בננה, בוק צ'וי.

מכילים - חומצה פולית, קומפלקס B. ויטמין B6 עוזר למערכת עצבים ולשינה.

מגנזיום, עוזר למניעת התכווצויות שרירים, מרפה שריר חלק בכלי דם. מוריד ל.ד. ומרגיע מיגרנות. מגנזיום עם ויטמין B6 טוב למחזור חודשי.

ברוקולי, כרוב, כרובית וכרוב ניצנים מונעים סרטן בעיקר הורמונלי ומומלץ כל יום אחד מהם.

אננס טבעי מכיל אנזים ברומליין לשיפור עיכול חלבונים. מסייע לפירוק קרישי דם, להרגיע דלקות ריאות, ונפיחות המתלווה לדלקת. אינדקס גליקמי גבוה מאוד, הרבה סיבים. להיזהר עם

קומדין.

ירקות ופירות אדומים

פלפל אדום: עם הרבה אנטיאוקסידנטים. פלפל כתום צהוב: פחות אנטיאוקסידנטים.

פלפל ירוק כהה -לא בשל, מכיל סולנין. גורם קריסטלים במפרקים (הסולנין מצוי גם בעגבניות,

המכללה למאמני תזונה - NCS Nutrition Coaching School

בהנהלת דפנה פוס, CPCC, MCIL

טל: 077-7809099 • דוא"ל: ncs.israel@gmail.com

דואר: רח' גליקסברג 7, ת"א • ncsisrael.co.il

תפוא"א, חצילים).
עגבנייה: מכילה ליקופן, אנטיאוקסידנט לטיפול בפרוסטאטה, לסרטן השד. מכילה גם סולנין בעיקר בחלק הירוק- לא טוב לדלקת פרקים. עגבניות מורידות לחץ דם.
תפוחי עץ, דובדבנים, חמציות, ענבים שחורים, שזיפים אדומים, צנוניות, תות שדה - הרבה אנטיאוקסידנטים.
חמוציות מונעות הידבקות של חיידקים על דופן שלפוחית השתן ובמעי. (להיזהר בלקיחה עם קומדין) בתות שדה כמות אדירה של חומרי ריסוס. לא מומלץ

פיטוכימיקלים. צבעים שונים בירקות ובפירות עם ערכים תזונתיים גבוהים מאוד. פלבנואידים כחולים, כמו באוכמניות, מונעים סרטן הורמונלי כמו פרוסטאטה, שד, רחם. ירקות ופירות כתומים:
גזר: מכיל בטא קרוטן – מקור לוויטמין A. אנטי סרטני, מחזק מערכת חיסון, אנטי אייג'נג, חיוני למוח. וויטמין A מצוי גם בכבד, בחלמון (צהוב) של הביצה, בסלמון.
מיץ גזר: להוסיף טיפת שמן זית לספיגה טובה יותר ולהורדת האינדקס הגליקמי.
דלעת – אינדקס גליקמי גבוה.
דלורית – אינדקס גליקמי נמוך.
פפאיה: אנזים פפאין לפירוק חלבון
בטטה מגינה על תאי דופן הקיבה מחיידקים. אינדקס נמוך מתפוא"א. טוב לקוליטיס וכווון.
במיה מוציאה ריר וטובה לדלקות קיבה, רירים, אולקוס.
בצל מכיל קורצטין (פיטוכימיקל), חומר אנטי דלקתי, אנטי היסטמינים, אנטי סרטני. אנטי זיהומי. בסגול יש יותר קורצטין. טוב לבעיות נשימה. לדלקות מעי.
שום הורג תאי סרטן, וירוסים, מבריא שפעת, מדלל דם. עובד רק עם ריח. פטרוזיליה ותפוחי עץ מסירים את הריח.
קישואים טובים לדלקות מעי וקיבה. עדינים ולא מגרים
סלק מנקז נהדר. אינדקס גליקמי גבוה. לסוכרתיים רק פעם בשבוע
תפוא"א עמילן אינדקס גליקמי גבוה. קל לעיכול רצוי להמעיט באכילתו.
צנונית קושרת יוד ואסורה לאנשים הרגישים ליוד.
חציל סגול, אנטי סרטני. יש הרבה סולנין לכן גורם לאלרגיות ולא טוב לפרקים.
קופסאות שימורים רסק עגבניות, שעועית לבנה, טונה וסרדינים אינם מאבדים ערכים תזונתיים בקופסאות שימורים.

טיפים לאכילת ירקות

- צבעים רבים במקרר
- ירקות קפואים קלים להכנה
- זמינות גבוהה במקרר של הירקות (לא במדף תחתון)
- ירקות בעבודה כדי לשמור על רמת סוכר מאוזנת
- ירקות מגוונים למרקים: בטטה, דלורית, עלים ירוקים, פטרוזיליה, סלרי. המים קולטים את כל המינרלים החשובים.
- מיץ ירקות טרי חשוב מאוד לגוף. בתוספת תפוח מוסיף המון טעם. חסר הסיבים התזונתיים.
- מיץ נבט חיטה עושה ניקוי מעולה בגוף.

המכללה למאמני תזונה - NCS Nutrition Coaching School

בהנהלת דפנה פוס, CPCC, MCIL
טל: 077-7809099 • דוא"ל: ncs.israel@gmail.com
דואר: רח' גליקסברג 7, ת"א • ncsisrael.co.il

פירות

כארוחת ביניים – בגלל פירוק מהיר ותסיסה בנוכחות מזונות המתפרקים לאט (דגנים או חלבונים מהחי). מכילים סיבים תזונתיים. פרוקטוז (סוכר פירות) אינדקס גליקמי נמוך מגלוקוז
פירות עם אגוזים – מוריד אינדקס גליקמי ומומלץ לארוחות ביניים.
פירות מכילים אנטי אוקסידנטים – לתיקון ושמירה על DNA
מחלות לב או סוכרת. הן מתעוררות אצל אנשים נושאי הגן במצבים של לחץ, וחוסר איזון נפשי ותזונתי. אנטי אוקסידנטים שומרים על הגנים.

אגוזים וזרעים- לא קלויים וללא מלח

המלצה יומית לאדם בריא שאינו רוצה לרזות :

6	אגוזי מלך (מכילים אומגה 3)
3	אגוזי ברזיל
10	שקדים קלופים. (הקליפה מכילה ציאניד)
	כף זרעי פשתן
1	כף זרעי חמניות
2	כפות זרעי דלעת

זרעי פשתן

- מקור טבעי לאומגה 3. בכף זרעי פשתן 1 גר' אומגה.
- פשתן חייבים לקנות שלם כדי שלא יתחמצן. לשימוש יש לטחון אותו.
- לייגן – בפשתן, חומר רב עצמה להגנה מפני סרטן הורמונלי
- לעצירות – 1-2 כפות זרעי פשתן שלמים להשרות בחצי כוס מים רותחים. הזרעים משחררים חומר רירי.

זרעי חמניות - מכילים הרבה ברזל. מומלץ לא מקולף וללא מלח
זרעי דלעת - עשירים באבץ שמשתתף ביותר מ- 400 תהליכים בגוף. חוסר באבץ יגרום נשירת שיער, שבירת ציפורניים, עיכוב בריפוי פצעים, חולשה חיסונית

אימון קוגניטיבי - השדון

השדון הוא מטפורה, המייצגת דפוסי חשיבה מוטעים, היוצרים רגשות מעכבים, שמונעים מאיתנו לעשות דברים שאנו יכולים ורוצים לעשות. השדון לעיתים קרובות מתעתע ונתפס כמבנה המגן עלינו, אולם הוא מונע מאיתנו לנוע קדימה ולהשיג את מה שאנחנו באמת מבקשים בחיים. כמו הנפש, השדון תמיד איתנו. הוא לא טוב או רע, הוא פשוט קיים. השדון מאבד את כוחו ואת שליטתו בנו כשאנו מזהים וחושפים אותו כפי שהוא.
חשיפת השדון מאפשרת לנו להבחין באפשרויות נוספות ולבחור במודע במה אנחנו באמת רוצים באותה עת.

דפוסי חשיבה מוטעים שהשדון אוהב

1. סינון נתונים. 2. הכללה מופרזת או הכללת יתר. 3. הכול או לא כלום. 4. "חייב" או "מוכרח". 5. קפיצה למסקנות. 6. אובדן פרופורציות. 7. מתן תוויות. 8. חצי כוס הריקה. 9. אשמה עצמית. 10. חשיבה רגשית.

דרכים לחשיפת השדון: שמו של השדון שלי... , איך השדון שלי נראה... , השדון שלי אוהב לומר
ובדרך כלל אומר....

הדגמה:

- א. זיהוי נושא אובייקטיבי
- ב. הגדרת מטרה: בשביל מה? מה יהיה שם? מה יתאפשר שם? איך זה ישפיע על תחומים נוספים בחיים?
- ג. עיצוב יחסים הווייתיים - איך את רוצה שאהיה אתך? מה את רוצה שיהיה בסוף השיחה?
- ד. התעמקות בנושא עם מטפורת השדון
1. מה רוצים מאוד לעשות, זה אפשרי ולא עושים? לבחור דוגמא אחת! בשביל מה רוצים לעשות את זה?
2. מה הסיבות שלא עושים את הדבר שאפשרי ומאוד רוצים לעשות (תירוצים... סיפורים...)?
3. מה התחושה וההרגשה מחוסר העשייה? (אכזבה ותסכול בדרך כלל). איפה זה יושב בגוף? איזה צבע? איזה צורה? איזה גודל?
4. להוציא באחת הידיים את התחושה והרגש שקיבלו צורה, צבע וגודל מתוך הגוף ולהתבונן בה מחוץ לגוף. (זה למעשה השדון!)
5. איזה שם ניתן לצורה שהוצאנו מהגוף ואנו מתבוננים בה (לשדון)? אפשר להסתפק בשדון או שם אחר (לא שמות של אנשים או אישים)

ה. סיעור מוחות ותוכנית פעולה: בשלב זה משחררים את השדון. שואלים את המתאמן: איזה צעד ראשון אתה רוצה לעשות בשבוע הקרוב כדי להתקדם ולעשות את מה שאתה רוצה ולא עושה? כאן המקום לעשות סיעור מוחות, לבקש רעיונות מהמתאמן ולהציע רעיונות שלנו.
תוכנית פעולה: בסיום סיעור המוחות מבקשים מהמתאמן לבחור פעולה אחת מתוך הרעיונות שעלו בסיעור מוחות. זוהי תוכנית הפעולה הממוקדת לשבוע הקרוב.

ו. מחוייבות והעלאת מוטיבציה בעזרת מטפורת השדון: . שאלה חשובה לאחר הכנת תוכנית הפעולה: "מה השדון יגיד לך כשתרצה לעשות את הפעולה שתכננת?" (אין זמן... אין כסף... זה יכול לחכות... אני לא מספיק טוב בשביל זה וכו') – (אפשר לעזור כאן למתאמנים שמתקשים לזהות את שפת השדון)

מה תענה לשדון? להקשיב למתאמן ולאתגר אם תשובות המתאמן מול השדון אינן נחשבות. אנו נאתגר את המתאמן בכך שנחזור על דברי השדון שהוא העלה בסעיף 7 - אין לך זמן, אין לך כסף... זה יכול לחכות... אתה לא מספיק טוב בשביל זה. (אופציה למתאמנים בעלי ערך עצמי גבוה וחזקים: המאמן בתפקיד השדון יכול לעמוד ליד המתאמן ולאתגר אותו עד לשלב שהמתאמן ירצה לדחוף אותו פיסית כפי שירצה לעשות כאשר השדון יופיע).
(לאיזה 3 דברים תגיד כן? לאיזה 3 דברים תגיד לא?) איך אני אדע שביצעת? בהצלחה