

איך לעבור בקלות לתזונה טבעית ולהשיג אנרגיה, בריאות וחיוניות



מאת אורנה צפריר

<http://ornazafir.weebly.com>

2015

תוכן

- 5 מהי מטרת התזונה?
- 5 התנאים שצריכים להתקיים להזנה בריאה:
- 6 מדוע כדאי לנו לאכול בריא?
- 7 גורמים חיצוניים המשפיעים על התזונה שלנו
- 8 5 שלבים במעבר לתזונה בריאה
- 8 מה הם ההתנגדויות העיקריות שמונעות מאנשים לאכול בריא?
- 11..... הפוליטיקה של המזון
- 12..... שלושת אבות המזון: פחמימות, חלבונים ושומנים
- 13..... פחמימות
- 13..... חלבון
- 14..... שומנים
- 15..... חומרים נוספים במזון
- 15..... ויטמינים
- 15..... מינרלים
- 15..... סיבים תזונתיים
- 16..... פיטוכימיקלים
- 16..... אנזימים
- 16..... מערכת העיכול
- 18..... עקרונות כלליים לתזונה בריאה
- 18..... ערך תזונתי גבוה
- 18..... צפיפות תזונתית
- 20..... מהו מזון שלם וטבעי?
- 21..... מנגנון הרעב והשובע
- 21..... רעב
- 21..... שובע
- 22..... מיון המזונות
- 23..... שלב 1: היפטרות מהרגלים ומאכלים מזיקים
- 23..... מה לא מומלץ לאכול או להיחשף אליו
- 23..... חשיפה לרעלים והרעלה
- 25..... מזון מעובד
- 26..... צורות של עיבוד מזון
- 27..... תוספות למזון ומרכיבים מלאכותיים
- 27..... הסיבות להכנסת חומרים כימיקלים למזון:
- 27..... תמציות טעם
- 28..... צבעי מאכל

29.....	חומרים משמרים
29.....	חומרים כימיים שמוספים למזון
30.....	מוצרים מעובדים חסרי ערך תזונתי
30.....	סוכר
30.....	האינדקס הגליקמי
32.....	סוכר חום
32.....	תחליפים בריאים לסוכר
33.....	ממתיקים מלאכותיים
33.....	מלח
34.....	קפאין
34.....	קקאו
34.....	שמנים
36.....	מוצרים מהחי
36.....	בשר
37.....	חלב ומוצריו
38.....	דגים
39.....	ביצים
40.....	משקאות
40.....	משקאות קלים
40.....	תה
40.....	קפה
42.....	שלב 2: הוספת הרגלים ומאכלים בריאים
42.....	מזון בריא לאכילה
42.....	ירקות עליים ירוקים
42.....	אכילת ירקות ירוקים עליים כהים
43.....	ירקות
43.....	סלט ירקות
44.....	אכילת סלט ירקות
44.....	אכילת ירקות ממשפחת המצליבים
45.....	אכילת ירקות מאודים ושוורשים מאודים
46.....	פירות
48.....	אכילת פירות
49.....	פירות יבשים
49.....	שייקים ירוקים
50.....	אגוזים וזרעים
50.....	שומשום
51.....	שקדים

- 51..... אכילת אגוזים או זרעים
- 52..... קטניות
- 52..... בישול קטניות
- 53..... צריכת קטניות
- 54..... דגנים
- 56..... הצעות לשימושי דגן שונים
- 57..... נבטים
- 57..... מה להנביט?
- 57..... איך להנביט?
- 58..... איך לאכול?
- 61..... שמנים
- 61..... צריכת שמנים ושומנים
- 61..... צריכת אצות
- 62..... תבלינים
- 63..... מזון אורגני
- 64..... שתיה
- 64..... משקאות טבעיים קרים או חמים
- 66..... אכילה בריאה – מתיאוריה למעשה
- 66..... עקרונות בסיסים לאכילה נכונה
- 68..... בישול
- 68..... מרקים
- 68..... עקרונות בבישול מרקים
- 69..... כריכי בריאות
- 70..... מתוקים טבעיים
- 71..... ארוחת בוקר
- 71..... ארוחות בוקר מומלצות
- 72..... ארוחת צהריים
- 72..... ארוחת ערב
- 73..... קניות בסופר
- 73..... לקרוא תוויות מזון
- 74..... מה לא לקנות:
- 75..... מה כן לקנות:
- 75..... אכילה מחוץ לבית