

## תזונה ים תיכונית

הרגלי הצריכה והתזונה המודרניים מבוססים במקרים רבים על מזון מעובד ומתועש, הנאכל "על הדרך", במהירות, לא תמיד בחברת המשפחה או החברים, ובמקרים רבים מול שלל המסכים הממלאים את סביבותינו. המלצות התזונה הים תיכונית, שגובשו באגף התזונה במשרד הבריאות, מבקשות להתמודד עם כל ההיבטים של המציאות הזו. לראשונה, הן כוללות לא רק רשימות של מזונות מומלצים אלא גם התייחסות לאופן בו אנו אוכלים את המזון, מקורותיו, וכן הרגלי הפעילות הגופנית שלנו.

### עקרונות התזונה הים תיכונית

מעדיפים מזונות טבעיים או קרובים לצורתם הגולמית. מומלץ להעדיף מזונות טבעיים או כאלה שעברו עיבוד מינימלי (עם כמה שפחות חומרים נוספים שלא ניתן למצוא במטבח הביתי), ארוחות ביתיות ומנות טריות. כדאי גם לעבור לשתיית מים (אפשר להוסיף פלחי פירות לצבע ולטעם) במקום משקאות קלים ומיצים. את החטיפים והממתקים מעובדים, הרוויים בשומן, נתרן (מלח) וסוכר מוסף – כדאי להחליף בירקות ופירות, מזון בהכנה ביתית, מרק, סלט דגנים מלאים וקטניות או ירקות מאודים.

### תפריט מקיים והעדפת תוצרת מקומית

כאשר מרבית התפריט מבוסס בעיקרו על מזונות מהצומח בשילוב כמויות קטנות יותר של מזון מן החי, נגרם פחות נזק סביבתי אקולוגי מאשר תפריט המבוסס ברובו על מזון מן החי. ככל שהתפריט מבוסס על מזון טבעי יותר, כך גם קטנה כמות הפסולת שמקורה באריזות.

### המעטה בסוכר ומלח

חשוב וכדאי להתרגל בהדרגה לטעם הטבעי של המזונות ולשתיית מים. כדאי ללמוד להפחית בהדרגה את השימוש במלח ובסוכר ולוותר על השימוש בתחליפים שלהם. לתיבול אפשר להשתמש בצמחי תיבול ובתבלינים טהורים מיובשים ללא תוספת מלח או חומרים אחרים. במידה ומשתמשים במלח יש להעדיף מלח מועשר בIOD.

### מה וכמה? תפריט המבוסס על תזונה ים תיכונית

ההמלצות מספקות מסגרת המלצות כללית ורחבה, המבוססת על תדירות (בכל ארוחה, בכל יום, פעם בשבוע וכד') מתוך ארבע קבוצות מזון, שאותה כל אחת ואחת יכולים להתאים לטעמים, ההעדפות וההרגלים שלהם:

**כמה פעמים ביום:** דגנים, עדיף מלאים, ירקות, פירות, תבלינים ועשבי תיבול.

**לפחות פעם ביום:** קטניות העשירות בחלבון מהצומח או כמויות קטנות של חלבון מהחי (חלב ומוצריו או תחליפיהם, ביצים, דגים דלי שומן), שמנים מהצומח (עדיף שמן זית, טחינה משומשום מלא, קנולה), אגוזים וזרעים לא קלויים.

**כמה פעמים בשבוע:** מנה עד שתיים של דגים (טריים או קפואים – לא מומלחים או מעושנים), שתיים עד שלוש מנות עוף או הודו.

**פעם בשבוע:** מנת בשר אדום, עדיף רזה. כדאי להימנע ככל הניתן מהמזונות הבאים: מוצרי בשר מעובד, מזון ממותק, חטיפים, פיצוחים מומלחים וקלויים, עוגות, עוגיות, מיני מאפה מלוחים.

**שתיה:** עדיף להתרגל לשתות מים בלבד (אפשר עם פלחי פירות לתוספת צבע וטעם), להימנע ממשקאות דיאט, מצריכה לא מבוקרת של אכוהול, ולהימנע לחלוטין משתייה ממותקת.

ים תיכוני זה לא רק בריא: זה גם כלכלי, חברתי, ושומר על הסביבה

אימוץ עקרונות התזונה הים תיכונית מסייעת לכלכלה, לחברה ולסביבה ומפחיתה נזקים אקולוגיים (כגון זיהום הנגרם משינוע למרחקים והפחתת הפסולת שמקורה באריזות). בנוסף, שילוב פעילות ספורטיבית יחד עם עקרונות התזונה הים תיכונית מפחיתה את הסיכון להשמנת יתר ולמחלות והעלויות הנלוות אליה.



**חברתי - תרבותי:**  
הכנה ואכילה משותפת



**כלכלי:**  
מזון טבעי ולא מעובד, זול יותר.



**סביבתי:**  
הפחתת זיהום ופסולת.



**בריאותי:**  
סיכון מופחת להשמנת יתר ולמחלות הנלוות אליה. סיכון מופחת למחלות לב, סוכרת ועוד