

## פירות



### מדוע חשוב לאכול פירות?

אכילת פירות מספקת יתרונות בריאותיים. אנשים הצורכים יותר פירות וירקות כחלק מתוכנית תזונתית כוללת, ייחלפו בסבירות נמוכה יותר במחלות כרוניות. הפירות מספקים חומרים מזינים החיוניים לבריאות ולתחזוקה השוטפת של גופנו.

### יתרונות בריאותיים:

- אכילת תפריט עשיר בפירות וירקות עשויה להפחית את הסיכוי ללקות בסרטן וכמו כן עשויה להפחית את הסיכוי לחלות במחלות לב וכלי דם אחרות.
- אכילת תפריט עשיר בפירות וירקות עשויה להפחית את הסיכוי לחלות בסכרת מסוג 2.
- אכילת תפריט עשיר בפירות וירקות עשויה להפחית את הסיכוי לחלות בסרטן הפה, הקיבה ובסרטן המעי הגס ופי הטבעת.
- תפריט עשיר במוצרים המכילים סיבים כגון פירות וירקות, עשוי להפחית את הסיכוי לחלות במחלות הקשורות בכלי הדם הכליליים.
- אכילת פירות וירקות העשירים באשלגן כחלק מתפריט תזונתי כולל עשויה להפחית את הסיכון להיווצרות אבנים בכליות ועשויה להאט את תהליך בריחת הסיידן (מהצט).<sup>1</sup>
- אכילת מזון כגון פירות, בו יש תכולת קלוריות נמוכה יחסית (אקטובה יותר באופן יחסי מירקות), עשוי לעזור בצריכת קלוריות נמוכה כחלק מדיאטה.

### עובדות תזונתיות:

- רוב הפירות מטבעת דלים בשומן, בנתרן ובקלוריות. הפרי אינו מכיל כולסטרול.
- פירות הנמס מקור חשוב של חומרים מזינים הכוללים: אשלגן, סיבים תזונתיים, ויטמין C וחומצה פולית.
- תפריט עשיר באשלגן עשוי לסייע בשמירה על לחץ דם תקין. פירות עשירים באשלגן הנמס: בננות, שיזף ומיץ שיזיב, אפרסקים מיובשים, משמים, מיץ תפוזים ועוד.
- סיבים תזונתיים כחלק מתפריט כולל, עוזרים בהפחתת רמות כולסטרול בדם ועשויים להפחית את הסיכויים לחלות במחלות לב. סיבים חיוניים לתפקוד

<sup>1</sup> התכנים בנושא [פירמידת המזון \(הפירמידה של\)](#) תורגמו מאת ה- [USDA](#) (משרד החקלאות האמריקאי) ואומצו צ"י משרד הבריאות בארץ.

חלקים פנימיים באוף. הסיבים עוזרים בהפחתת עצירות והקלה על תפקוד המעי. מלון עשיר בסיבים כאן פירות, עוגר בסיפוק תחושת שובע בצריכת כמות קלאריות נמוכה יחסית.

פירות שלמים או חתוכים הנט מקורות לסיבים תזונתיים. מיצי פירות כמעט ולא מכילים סיבים תזונתיים.

- חומצה פולית עוזרת לאוף ביצירת כדוריות דם אדומות. נשים באיז הפוריות, העשויות להיכנס להריון, וכמו כן אלו הנמצאות בשליש הראשון להריון, צריכות לצרוק כמות נאותה של חומצה פולית כולל חומצה פולית מתוספים וממוצרים עשירים בחומצה הפולית. צריכה של חומצה פולית בכמות הרצויה מפחיתה את הסיכון של העובר לסבול מצמוד שדקה שסוע, מחוסר מח של העובר וכמו כן מפחיתה בעיות במערכת העצבים בשלבי ההתפתחות הקריטיים לעובר.

- ויטמין C חשוב באדיפה ובריפוי של רקמות האוף, עוזר בריפוי חתכים ופצעים ושומר על שנייים וחניכיים בריאות. ויטמין C עוזר בספיגת ברזל.

כף פרי או מיץ העשוי מ 100 אחוזי פרי נמצא תחת קבוצת הפירות. פירות יכולים להאכל במצב חי (טבעי) או מבושלים. ניתן לצרוק אותם טריים, קפואים, משומרים, מיובשים, חתוכים, שלמים או במחית.

דוגמא לפירות נפוצים:

פירות	
קוקטילים של פירות	תפוח עץ
נקטרינה	שזיף
תפוז	אבוקדו
אפרסק	בננה
אגס	
פפיה	תותים:
אננס	תותי בר
שזיף / מיובש	אוכמניות
צימוקים	פטל
מנדרינה	דובדבנים
מלון	
	צנבים
מיצים מ 100% פרי	אשכוליות
תפוזים	קיווי
תפוחים	לימון
צנבים	ליים
אשכוליות	מנאו