

## המלצות לתזונה נכונה

המלצות	המזון
חשוב להרבות באכילת ירקות ורצוי בקליפתם. אפשר לאוכלם טריים, מבושלים, סלטים, מרקים ללא הגבלת כמות.	ירקות
ניתן לאכול את כל סוגי הפירות. כמות הפירות המומלצת ליום נקבעת לפי מגבלות כמו - סכרת, טריגליצרידים ועודף משקל. רצוי לאכול את הפרי בשלמותו עם הקליפה.	פירות
מומלצים חלב ומוצרי חלב ניגרים עד 5.1% שומן, לבן 3% שומן, גבינות עד 5% שומן. רצוי להמנע מאכילת חמאה, שמנת, קצפת, גבינות שמנות ומלוחות.	חלב ומוצרי
מומלצת אכילת בשר רזה - הודו, עוף, בקר במספרים - 4-6 או 11-18. מומלץ לאכול דגי ים טריים קפואים וכן טונה, בקלה, סול, בורי, לוקוס. יש להימנע מאכילת איברים פנימיים (כבד, מח, ראות וכו') שומן של בשר ועוף, נקניקים, נקניקיות, המבורגר ובשר מעובד מכל הסוגים.	קבוצת הבשר
חלבון הביצה (החלק הלבן), מותר לאכילה ללא הגבלה. חלמון הביצה (החלק הצהוב) רצוי לאכול 2-3 בשבוע.	ביצים
רצוי לאכול לחם מקמח מלא, אורז מלא ואטריות מחיטה מלאה. הכמות המומלצת ליום נקבעת לפי מגבלות עודף משקל וסכרת. כתוספת למנה עיקרית אפשר לאכול: אפונה, שעועית לבנה, עדשים, חמוס, פול, כוסמת, גריסים, בורגול, קוואקר, סולת ותירס. מומלצת אכילת סויה ומוצרי חלבון סויה.	לחם דגנים וקטניות
כדאי להמעיט בצריכת סוכרים פשוטים, כגון: סוכר, ממתקים, שוקולד, ריבות, דבש וכו'. יש להימנע לחלוטין מהמזונות הנ"ל, כאשר יש סכרת, עודף משקל ורמה גבוה של טריגליצרידים.	סוכרים
שמנים מומלצים: שמן זית, שמן קנולה, טחינה, אבוקדו, אגוזים, בוטנים ושקדים. רצוי לא להגזים בשימוש שומן מסוג זה בתפריט במיוחד אנשים עם עודף משקל.	שמנים ושומנים
בוטנים, אגוזים, שקדים, פיסטוקים, ושאר הפיצוחים מכילים קלוריות רבות. כחצי כוס פיצוחים מקולפים מספקים 600-700 קלוריות. רצוי לקנות את הפיצוחים בצורתם הטבעית וללא תוספת של מלח.	פיצוחים
השתמש לתיבול בכל עשבי התיבול - פטרוזיליה, שמיר, כוסברה, שום, בצל, פלפל, פפריקה וכו'. תבלינים יבשים רצוי לקנות בצורתם הטהורה ולא כתערובת.	תבלינים
המעט בצריכת מלח נתרני - תבלינים שמכילים מלח, אבקות מרק, מזונות כבושים או משומרים, דג מלוח	נתרן
שתיה מרובה רצויה, מומלץ לשתות מים וסודה. ניתן לשתות תה, וכ 2-4 כוסות קפה ביום, משקאות קלים ומיצי פירות מכילים הרבה סוכר ולכן כדאי להימנע מצריכתם. יין ומשקאות חריפים בהגבלה סבירה.	משקאות
שום - מומלצת אכילת שום טרי. יין אדום - רצוי לשתות 1 כוסית ליום, מומלץ רק לאנשים עם רמה תקינה של טריגליצרידים. פעילות גופנית - יש לבצע פעילות גופנית סדירה על-פי המלצת רופא. בישול מומלצות - אידי, אפיה בתנור, גריל, מחבת טפלון.	שונות