

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

תזונה נטורופתית

תרבות השפע של ימינו הינה מלאת פיתויים מזיקים, בתי הקפה והמסעדות מציעים מגוון מאפים ומאכלים מפתים, מדפי הסופר עמוסים במזון מתועש ומעובד, כאשר אנו אוכלים מזון הנקנה בחוץ אנו לא יודעים מה הוא מכיל, דבר המעלה את הצורך בבישול והכנת מזון בייתי בריא, כזה שנדע מה הוא מכיל ונבחר לשלב בו רכיבים בריאים.

תזונה המבוססת על עקרונות נטורופתיה הינה תזונה שמזינה את הגוף, מכילה רכיבים חיוניים נטורופתים, במאמר זה מובאים מספר דגשים שסייעו לנו לבחון את בריאות המתכון ובנוסף יצורפו טיפים להכנת מתכונים התורמים לחיזוק ולהזנת המערכות. בבואנו להרכיב תפריט בריאותי עבורנו ועבור בני משפחתנו רצוי שנבחר בקפידה את המזונות אותם נשלב בתפריט לשם כך מציעה הנטורופתיה מתכונים בריאים ומגוונים. לצורך כך כאשר אנו נתקלים במתכון מוכן עלינו לבחון האם הוא עומד בקריטריונים המתאימים לעולם הנטורופתיה.

הנטורופתיה מתבססת גם היא על שפע, אך לעומת התרבות המתועשת והמהונדסת, הנטורופתיה מנצלת את השפע שבטבע- פירות, ירקות, דגנים, קטניות, ולכן יש שפע ומגוון למי שבחר מעולם הנטורופתיה מתכונים.

מתכונים על פי הנטורופתיה הם כאלו שיכילו תכולת סיבים גבוהה, דגנים מלאים, שמנים איכותיים בכבישה קרה כדוגמת- שמן זית, שמן זרעי ענבים, שמן אבוקדו, שמן קוקוס, בעלי תכולת סוכר נמוכה, ללא ממתקים מלאכותיים שאומנם דלים בקלוריות אך מזיקים לבריאות, עדיף לבחור במתכון צמחי שלא מכיל שומן רווי וחלבונים מהחי. כאשר אנו מכינים אוכל רצוי לבחור בצורת הכנה שתשמר את הערכים התזונתיים של המזון ותכיל כמה שיותר רכיבים חיוניים ומזינים, העדיפו בישול קצר, הקפצה או אידוי של ירקות. כאשר מבשלים ירקות הוויטמינים המסיסים במים מופרשים למי הבישול לכן רצוי להשתמש גם בהם- ניתן להשתמש במי הבישול כציר ירקות המכיל ויטמינים לצורך מרקם, רטבים או בישול דגנים וקטניות.

בנוסף מאפשרת הנטורופתיה מתכונים גם למאפים בריאים, יש לשים דגש במתכונים אלו על צמצום הסוכר - ניתן להשתמש בסטיביה כתחליף בריא המתאים גם לאפייה בניגוד לסוכרזית. בניגוד לדעה הרווחת ניתן ורצוי להשתמש בשמן זית גם לעוגות ועוגיות, בחרו בזן עדין ולא תרגישו בהבדל, לאלו מבינכם המסרבים לשלב שמן זית בקינוחים ניתן להשתמש בשמן זרעי ענבים בכבישה קרה או שמן קוקוס.

יש לזכור שגם אם בוחרים שמן בריא, על פי הנטורופתיה מתכונים ותזונה מאוזנת אמורים להכיל שמן בכמות מוגבלת, לכן ניתן להחליף חצי מכמות השמן ברסק תפוחים אורגני הנותן את אותו האפקט באפייה ואף מוסיף למאפה טעם עשיר יותר.

עם קצת ידע ורצון ניתן לקחת מתכון "רגיל" ולהפוך אותו למתכון שמתאים לעקרונות הבריאות והנטורופתיה.