

המלצות להרגלי תזונה

על מנת לחזק את הגוף הפיזי שלנו עלינו לספק לגוף מוצרים / חומרי גלם אשר יהוו את אבני הבניין ויחזקו אותו מחדש. על פי רוב פירוש הדבר לאכול חמש עד שש ארוחות קלות וחיטפיים במקום שלוש ארוחות גדולות. החזיקו בהישג יד דברי מאכל שקל להכין, כמו מרקים מוכנים מקופסא, ארוחות קפואות, יוגורטים וגבינות לבנות. הקפידו על שתיית שפע של נוזלים – כשמונה כוסות מים או מיץ ביום.. חשוב לספק לגוף ויטמינים מינרלים וכל אבות המזון כדי שגופכם יחזור לתפקודו התקין.

מה כדאי לאכול?



- מזונות קלים לעיכול, כמו: ירקות מבושלים, מרקים, דייסות, תפוח אפוי.
- מיצי ירקות ירוקים, הנ ספגים במהירות במערכת העיכול, מלאים בחומרי הזנה ובעיקר מ ספקים כלורופיל אשר תורם רבות לשיפור תמונת הדם ולחיזוק כל מערכת החיסון.
- ירקות כתומים, הצבע הכתום הוא פיגמנט ממשפחת הקרטנואידים (בטא-קרטרין), אשר נחשב כמפקד רב כוחות במחלת הסרטן, ובתהליך הבישול אף נהפך לזמין וקל יותר לעיכול. לדוגמא – גזר, בטטה, דלעת, דלורית.
- פירות יער, הצבע האדום / סגול הוא פיגמנט ממשפחת האנתוציאנינים אשר מהווים כוח להילחם בתאים הסרטניים ומחזקים את מערכת חיסון.

איך רצוי לאכול?

- ארוחות קטנות ולא גדולות המכבידות על מערכת העיכול ומעייפות את הגוף.
- להקפיד על ארוחת בוקר אשר מספקת את האנרגיה לכל היום.
- ללעוס את האוכל היטב לפני הבליעה וזאת כדי להקל את העבודה בהמשך הדרך.

מזונות אשר ראוי להימנע מהם

- מזונות מעובדים / מתועשים, אשר אינם מכילים את כל רכיבי המזון להם הגוף זקוק, כל עיבוד גורם לאיבוד, שניצלים, קציצות וכל מיני מאכלים מתועשים אינם מכילים את כל הויטמינים והמינרלים הנחוצים לחיזוק הגוף.
- מזונות מטוגנים, משומרים, מעושנים, הללו מכילים חומרים כימיים, צבעי מאכל וחומרי שימור, אשר הופכים בגוף לחומרים מחמצנים וגורמים לגוף לעבוד קשה ולהתאמץ כדי לסלקם מהגוף, עיקר הנטל נופל על הכבד.
- בשר בקר, הקשה לעיכול, הקיבה והמעיים עובדים שעות רבות לפירוקו ועיכולו.
- סוכר לבן, היות והוא פחמימה ריקה אשר אינה מספקת ויטמינים או מינרלים לגוף, כשרמות הסוכר בדם עולות הלבלב מפרש כמויות גדולות של הורמון האינסולין על מנת להכניס את הסוכר לתאים, עלייה גבוהה של סוכר בדם תגרום אחריה ירידה גדולה ותלולה של הסוכר בדם, תנודות אלו גורמות לעייפות רבה ולירידה באנרגיה הגופנית והנפשית של האדם.

בנוסף עלינו לזכור שהתאים הסרטניים "אוהבים" סוכר והוא משמש ועוזר להם לגדול ולצמוח במהירות מסוכנת !