טוב בשבט   
  
טוב, אז לפני שט"ו בשבט נעלם לו ברקע רציתי בכל זאת לספר לכם קצת על הסגולות של הפירות היבשים הנמצאים לכולנו על השולחן ונגישים לכולם ומכילים המון דברים נהדרים. לא רק לט"ו בשבט.

נתחיל באננס- לאחרונה אפשר לראות שהאננס המיובש בצורתו הטבעית הפך לנפוץ יותר והוא גם טעים יותר מהאננס שאני אישית מכירה מילדותי, זה הנפוח מסוכר שאיבד כל קשר לאננס החתיך שהוא היה.. האננס הטבעי מלא באנזימי עיכול, ובמינרל מאוד שוב אבל כבר לא נפוץ במזון שלנו שנקרא יוד. היוד אחראי על תהליכי סילוק רעלים ובעיקר מתכות כבדות מהגוף וקשור לתפקוד תקין של בלוטת התריס שאחראית בין היתר לחילוף חומרים בגוף.

פאפאיה- כן כן,לא ההיא שהלכה עם האננס מפעם, גם פאפאיה היום כבר מוכרים בחנויות הטבע, ללא סוכר, ובאמת לא צריך כי היא עשירה בסוכר, ומלאה באנזימי עיכול.

כדאי לדעת באופן כללי שפירות טרופיים מאוד מגבירים ליחה.

חרובים- מה לא נאמר על חרובים? הם מזון על נהדר, מלאים בסידן, בויטמין A המיטיב עם העור, ויטמיני B הטובים בין היתר למערכת העצבים, עשירים בנחושת שגם הוא מינרל שקשה למצוא היום באוכל, במנגן, באשלגן (לפעילות תקינה של הלב), בברזל, בסלניום שעוד נשמע עליו בהמשך, מגנזיום, אבץ ואפילו סיבים כמו פקטין. ואפילו רבי שמעון בר יוחאי, שנמלט מהרומאים , הסתתר במערה וחי על רק על חרובים במשך 13 שנה!!

דבש החרובים מאוד יעיל נגד אפטות בפה.

משמשים- כן, שוב אני מדברת על המשמשים האורגניים, החומים הקטנים האלה עם טעם שונה לחלוטין מהמשמשים עם הצבע הזרחני שמתקבל בשל השימור שלהם בגופרית ושמהם צריך להיזהר.. אז אם קניתם חבילה של משמשים אורגניים תוכלו להנות מספק נהדר של ברזל ואשלגן.

צימוקים- כמה קטנים, ככה טובים, מכילים נחושת כרום ואשלגן.

זהירות! צימוקים מכילים סוכר בצורתו הכי פשוטה- גלוקוז ועל כן הכניסה של הגלוקוז לדם היא מידית. ולכן לא מומלץ לחולי סכרת אבל זה הפרי הכי מומלץ למי שחווה נפילות סוכר. זה. ומיד לרופא. :)

תאנים/ דבלים- עשירות בברזל, אשלגן, ויטמין A, והמון סיבים, תומכות במערכת החיסון, ובנוסף החלב שנמצא בעלה הטרי של התאנה יעיל מאוד נגד יבלות.

תמרים- מלאים במגנזיום ואשלגן. הרמב"ם אומר שהם משרים שלוות נפש.. (אולי זו הסיבה שאמא שלי מציעה לי תמר מדי פעם :) )

אגוזים- עוד אספר בפירוט על אגוזים בהמשך ואפרט אבל נכון לעכשיו חשוב שתדעו שאגוזים הם זרעים העשירים בשמן, רבים מהם מכילים חומצות שומן כמו אומגה 6 ואומגה 3. יש בהם ויטמין E, מגנזים, סידן, אבץ וזרחן.

# צריך לזכור שבפירות יבשים, בגלל מיעוט הנוזלים יש באופן יחסי יותר סוכר.

כדאי לאכול מכל דבר כמה יחידות בודדות ולא לשבת ו"לטחון" שקיות כי זה בריא- אז זה כבר לא בריא..

שנחגוג לעצים ולטבע כל השנה בבריאות ורפואה שלמה!

מי-טל