

ט"ו בשבט הגיע חג לאילנות..."

אז... הנה כמה עובדות חשובות על

## פירות יבשים:

פירות יבשים עשירים בוויטמינים ובמינרלים, מכילים כמות גדולה של סידן, ברזל, ואבץ. יעילים מאוד במצבי אנמיה, נשירת שיער, ציפורניים חלשות ועור כריא. הם גם עשירים בסיבים תזונתיים ולכן מצויינים לבעיות עיכול. הם אינם מכילים כולסטרול, דלים בנתרן ועשירים מאוד באשלגן ולכן גם יעילים לשמירה על לחץ דם תקין.

ההמלצה הראשונה והחשובה ביותר – לקנות פירות יבשים אורגניים ולהימנע מאלו שמלאים בתוספת סוכר, גופרית דו חמצנית, שמן פרפין, צבעי מאכל וחומרים משמרים אשר גורמים לפירות להיראות מאוד יפים, אך מזיקים מאוד לבריאותנו.



- **שזיפים:** לאלו מאיתנו הסובלים מעצירויות- השרו את השזיפים במים או בשלו במים ואיכלו. (שתו גם את הנוזל). השזיף המיובש מכיל ויטמיני B, ויטמין A, ברזל ואשלגן- התורמים למערכת העצבים, לראייה ולמצבי אנמיה. \*\*\* מי שסובל מנטייה לאבנים בכליות ובכיס המרה- להיזהר בכמויות מכיוון שהם עלולים לזרז הופעת גבישים.



- **משמשים:** מצויינים לסובלים מאנמיה, מכיוון שהם מלאים בברזל. עשירים גם באשלגן, בטא קרוטן ונוגדי חמצון אשר מגינים מפני מחלות לב וסרטן. \*\*\* מדובר כמובן על המשמש האורגני בצבע חום ולא הזרחני והיפה שמלא בחומרים מסוכנים ושנמכר ברוב החנויות...



- **צימוקים:** יעילים לפינוי פסולת מהגוף ולמניעת מחלות של המעי הגס. מכילים גם חומרים המסייעים בהקלת כאב ודלקות.



**תאנים:** מצוינים למצבי עצירות. מכילים ברזל, סידן, מגנזיום ומלאים בסיבים תזונתיים התורמים לבריאות המעיים. נהדרים למצבי עייפות, חולשה ואנמיה.



**חרובים:** מכילים כמות יפה של חלבון.

- מצוינים לטיפול בשלשולים.
- \*\*\* אבקת חרובים תסייע למצבי שלשול ביעילות רבה גם בתינוקות.
- \*\*\* דבש חרובים מצוין לטיפול באפטות.



- **תמרים:** נהדרים למצבי עצירות. עשירים בסיבים תזונתיים, סידן, ברזל, אשלגן, נוגדי חמצון ואבץ. משפרי מצב רוח, מגבירים חשק מיני ואוץ.
- \*\*\* התמרים מכילים גם חומר הנקרא "טיראמיין", העלול לגרום לכאבי ראש באנשים רגישים.

**לסיכום, כמה נקודות חשובות:**

- מומלץ לשלב אכילת פירות יבשים עם אגוזים על מנת להוריד מעט את העלאת הסוכר החדה.
- מומלץ לרחוץ את הפירות היבשים לפני האכילה.
- על אף הערך הקלורי הגבוה שלהם, אין ספק שהפירות היבשים הם עדיין תוסף המזון והסוכר הטבעי המועדף על פני ממתקים מלאכותיים. צריכה נבונה שלהם בכמויות סבירות, יכולה לשפר את מצב הרוח ולסייע לנו להחזיק מעמד בזמן דיאטה.
- כדי להגביר את ספיגת הברזל מהפירות היבשים, מומלץ לאכול ביחד איתם מזונות העשירים בוויטמין C (גמבה, עגבניות, קיווי, גויאבה, פירות הדר...)
- כל שאר הפירות היבשים שנכנסו לשוק בשנים האחרונות, כגון- קיווי, אפרסמון, בננה, תות, תפוח וכדומה- השתדלו לאכול אותם חיים מכיוון שהם עמוסים בתוספת סוכר וגופרית.

**סירופ פירות יבשים לטיפול בשיעול:**

**5 שזיפים מיובשים אורגניים**

**5 משמשים מיובשים אורגניים**

**5 תאנים מיובשות אורגניות.**

**מוסיפים לסיר עם 2 כוסות מים. מבשלים שעה עד שנוצר סירופ סמיך. מסננים את הנוזל ושותים כל שעה.**