








דברים שכדאי לדעת על פירות ט"ו בשבט

 סוכרתיים אשר חפצה נפשם בפרי יבש, רצוי שישתפקו בצריכה מתונה של פירות יבשים שאינם מקפיצים את רמות הסוכר בדם כמו: משמש יבש. את הפירות היבשים יש לשלב עם רכיבי מזון אחרים כדי להאט את קצב עליית הסוכר בדם לדוגמה: תמר עם אגוז מלך, יוגורט עם כף צימוקים או סלט עלים ירוקים עם מעט חמוציות ואגוזי מלך.


 רצוי להשרות את הפירות היבשים 8-10 שעות לפני אכילתם, לשתות את מי המשרה ולאכול את הפרי. ההשריה מקרבת את הריכוזים לריכוז של פירות טריים ומונעת הפרעות במטבוליזם הסוכרים. היזהרו מהשריה יתר על המידה, הדבר יגרום לתסיסת הפרי והפיכתו למשקה אלכוהולי.


 אין קשר בין הקלוריות למידת חמיצות הפרי. בחמוציות למשל, יותר קלוריות מאשר בצימוקים.

 שקדים, אגוזים ופיצוחים נוספים מומלץ לאכול בצורתם הטבעית או לאחר קלייה מהירה ללא תוספות מלח.

 פרי מיובש הוא מזון מרוכז. מהפרי הרגיל הוצאו הנוזלים כך שריכוז הסוכר ורכיבים נוספים עולה בפרי המיובש, לכן הערך הקלורי של פירות יבשים הוא גבוה בהשוואה לפרי הרגיל.

 בעבר, היו מייבשים את הפירות בשמש, תהליך שאורך זמן רב יותר, אך שומר על הערך התזונתי של הפירות. כיום, חלק רב מהפירות מיובשים בתהליך תעשייתי ומכילים גופרית כחומר משמר. מומלץ לצרוך פירות יבשים שיובשו בשמש גם אם המראה החיצוני שלהם פחות מרשים. פירות יבשים עם חומר משמר יש לשטוף לפני האכילה, ממש כמו פירות טריים.

 יש להתייחס לפירות יבשים כאל ממתק ולשלבם כחטיף בארוחת ביניים. למרות הערכים הקלוריים הגבוהים הסוכר הטבעי שהם מכילים עדיף על פני שוקולדים ומתוקים אחרים.

 פירות יבשים רצוי לאחסן בצנצנות אטומות ואפשר להכניס לתוך הצנצנת 2-3 עלי דפנה כדי שהפרי לא יתולע.



יבש או טרי ?

פרי	ערך קלורי ל-100 גר' פרי יבש	מס' יחידות ב-100 גר' פרי יבש	ערך קלורי ל-100 גר' פרי טרי
שזיף	10	240 קל"	50 קל"
אמנה	12	240 קל"	44 קל"
תאנה	5	250 קל"	75 קל"
תמר	9 יחידות קטנות	280 קל"	124 קל"=8 יחידות תמר לח
תפוח עץ		256 קל"	55 קל"
צימוקים	5 כפות	290 קל"	70 קל"
פפאיה	2 יחידות גדולות	260 קל"	40 קל"
אננס	2-3 פרוסות	250 קל"	45 קל"
סקזים לא קלויים	כ-60	580 קל"	—
אסופי מאק	8 שלמים (16 חצאים)	690 קל"	—
אסופי הפפא	20	650 קל"	—
אסופי פקאן	35 יחידות ללא קליפה	700 קל"	—

בהרכת בריאות וזכר אה !

צוות המדור לקידום בריאות בקהילה



מתכונים לט"ו בשבט



חטיפי אנרגיה

חומרי הבסיס:

3 כוסות קוואקר (שיבולת שועל) דק / שלם

2 ביצים

1/2 כוס שמן קנולה

1/2 כוס סוכר חום

תוספות לבחירה:

חמוציות ללא סוכר

אגוזי מלך קצוצים גס

אגוזי לוז קצוצים גס

שקדים קצוצים גס

צימוקים

נטיפי שוקולד מריר... ועוד... ועוד

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל חומרי הבסיס

מוסיפים התוספות.

2. משטחים ומהדקים היטיב לתבנית אפייה עד לגובה 1/2 ס"מ

3. אופים בחום של כ-180 מעלות עד להזהבה

4. לאחר שמתקרר מעט חותכים לריבועים

ומאחסנים בקופסה סגורה היטיב.



כדורי תמרים

כ- 20 כדורים

חומרי הבסיס:

1 חבילה תמרים בואקום

2-3 תפוחים ירוקים מגוררים וסחוסים

1/2 כוס אגוזי מלך קצוצים

2-3 כפות שומשום מלא

50 גר' קוקוס

1-2 כפות סובין שיבולת שועל

אופן ההכנה:

ללוש היטיב את כל החומרים עם כפות הידיים.

ליצור כדורים ולגלגל בקוקוס.

לשמור במקרר.





השירות לקידום בריאות בתעסוקה
אגודה לבריאות הציבור

האגודה
לבריאות הציבור
לקידום איכות החיים



Association
for Public Health
For a Better Quality of Life



עוגיות שיבולת שועל ופירות יבשים

חומרים:

1/3 כוס שמן קבולה

1/2 כוס מיץ תפוזים או רכז תפוחים

2 ביצים

1 כוס קמח מלא

2 כוסות שיבולת שועל (קוואקר)

1 כפית אבקת אפייה

1 כפית וניל

1 כפית קינמון

מעט מים רותחים לפי הצורך (לקבלת עיסה)

תוספות לפי הטעם:

אגוזים, צימוקים, חמוציות, משמשים, ציפורן, מעט מוסקט

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל החומרים
2. מסדרים בתבניות מאפינס או סלסאות נייר לעוגיות.
3. אופים בחום בינוני (180 מעלות) כ- 20 דקות.
4. להוציא כשהעוגיות חומות.
5. העוגיות ממשיכות להתקשות בחוץ.
6. לאחסן בקופסא סגורה היטיב.



מתכונים לט"ו בשבט

בברכת בריאות וזמננו !

צוות המדור לקידום בריאות בקהילה