

## הטיפ היומי מקבוצת שטראוס

מומלץ לצרוך 3 מוצרי חלב ביום, במיוחד מוצרי חלב המועשרים בסידן וויטמין D. מוצרי החלב עשירים במגוון רכיבים תזונתיים החשובים לגדילה והתפתחות ולפעילות הגוף.

מוצרי החלב מכילים חלבונים מהחי שנחשבים לבעלי הרכב של חלבון מלא יותר מחלבון מהצומח בשל המגוון הרחב והרב של חומצות אמינו.

ויטמין D יחודי משאר הויטמינים בכך שניתן להשיגו בחשיפה קצרה לשמש בשעות מסוימות במהלך היום. גם בישראל קיים חוסר בויטמין D, וניתן להשלימו ביו היתר מאכילת מוצרי חלב המועשרים בויטמין D

בניגוד לדעה הרווחת, בתהליכי בישול וטיגון נבונים לא נפגע הרכב חומצות השומן של שמן הזית ולכן אפשר להשתמש בו גם לצרכים אלו.

קיטניית החמוס עשירה מאוד ברכיבים תזונתיים החל בחלבונים מהצומח, סיבים תזונתיים, וכלה בויטמינים ומינרלים רבים בעיקר ברזל וסידן.

הכרוב האדום עשיר באנתוציאנינים המקנים לו את צבעו הסגול, חומרי טבע אילו משמשים כמגינים טבעיים וכנוגדי חימצון, המסייעים להגנה מפני מחלות, בין היתר, סרטן.

העגבניה עשירה בליקופן, המעניק לה את צבעה האדום והמשמש כנוגד חמצון חשוב המסייע לנו בהגנה על העור, בהאטת תהליך ההזדקנות ובמניעת מחלות.

הפלפל הירוק מכיל המכונים פיטו-סטרוולים, חומרים צמחיים המסייעים בהפחתת ספיגת הכולסטרול במעי.

מרכיבי התזונה היחודיים לבצל, מרכיבי גופרית טבעיים, מסייעים לנו במניעת מחלות ובהפחתת רמות הסוכר בדם.

בפלפל אדום יש יותר מ-20 סוגי קרטנואידים, המסייעים בשמירה על העין, העור, פעילות הלב ואיברים נוספים. הפלפל הוא משיאני הירקות בתכולת ויטמין ה-C שבו.

החציל עשיר באנתוציאנינים המקנים לו את צבעו הסגול, חומרי טבע אלו תפקדים כמגינים טבעיים וכנוגדי חמצון המסייעים להגנה מפני מחלות...

מקור המילה שוקולד הוא בשפת נאהואטל של האצטקים, אשר הפיקו מהזרעים משקה שאותו כינו "שוקולטל" (xocolātl) היוונים כינו אותו "תאבורמה" 'מזון האלים'.

שוקולד מריר בדרך כל אינו מכיל רכיבי חלב. שוקולד מריר מכיל מוצקי קקאו, סוכר, ליצטין ולעתים ונילן. ככל שאחוז מוצקי הקקאו עולה, כך יחשב השוקולד לאיכותי יותר.

שוקולד הוא המאכל הנחשק ביותר. בשוקולד זוהו מספר תרכובות המשפיעות על המוח ומצב הרוח: קפאין, תאבורמין, תיאמין ופנילאתיל אמין ועוד...

צמח הקפה הוא שיח ירוק עד ופירותיו אדומים, פרי הקפה המכונה גם בשם דובדבן הקפה עשיר במינרלים, ויטמינים ורמות גבוהות של נוגדי חימצון.

הדגנים חיוניים לגדילה ולהתפתחות ומספקים לגוף פחמימות, סיבים תזונתיים, מינרלים, ויטמינים, נוגדי חימצון ומגוון רחב של חומרי טבע.

אכילת דגנים מלאים בצורתם השלמה, כמו אלו המצויים בגרנולה או מוזלי, מחייבת לעיסה ממושכת יותר, תורמת לאכילה איטית יותר ועל ידי כך מעניקה תחושת שובע לאורך זמן.

אכילת דגנים מלאים בצורתם השלמה, כמו אלו המצויים בגרנולה או מוזלי, מעודדת את תנועתיות פעולת העיכול ועל ידי כך מסייעת בהסדרת פעילות העיכול.

שזיפים מיובשים, תמרים וצימוקים כמו אלו המצויים בגרנולה או מוזלי עשירים בסיבים תזונתיים ורכיבים צמחיים (חומרים לקסטיביים) המעוררים את תנועתיות המעי.

"ארוחה ביוטית": אכילת גרנולה ומוזלי בשילוב עם יוגורט פחביוטי משלבת בין חיידקי הביו של היוגורט והסיבים הפרה ביוטיים וביחד יוצרים "ארוחה ביוטית" בעלת תרומה משמעותית לתפקוד המעי ותחושת שובע לאורך זמן.