

ימי ביכורי הענבים

| ניר כהן דיאטן קליני, יועץ אגף התזונה לציבור החרדי |



הגשם חלף הלך לו וגם העננים כבר פינו את מקומם. בפתח נמצאים ימות הקיץ הרעננים ואיתם מגיעים גם פירות העונה הטעימים.

נזכר בפרשתנו שהימים שבהם שלח משה רבנו את המרגלים לתור את הארץ, היו ימי ביכורי הענבים. ניתן ללמוד מכאן מסר חשוב בנוסף לציון שבח פירותיה של ארץ ישראל. כאמור, נקרא בשבת הקרובה על מעשה המרגלים, שהתרחש בימי ביכורי הענבים.

כאשר מסתכלים כעת בכרמים, מעניין לגלות שזהו בדיוק הזמן של הבשלת הענבים. נשאלת השאלה, האם זהו קשר מקרי? או שאולי יש כאן אצבע מכוונת?

ככל הנראה רומזת לנו התורה שטוב לאכול את הפירות כשהם טריים, כך הם מזינים אותנו ברמה הגבוהה ביותר, בניגוד לאיכות הפחותה של פירות שנשמרו בתנאי קירור במשך זמן ממושך.

דבר נוסף, הבורא סובב שכל פרי מתאים בעבורנו בזמן עונתו: כאשר אוכלים פירות הדר בחורף מקבלים מהם ויטמין C, אשר מחזק את הגוף ומסייע לו להתגבר על סימפטומים של מחלות כמו שפעת. כשאוכלים

אבטיח בקיץ זוכים לקבל את כמות המים הגדולה ביותר מכל שאר הפירות, דבר החשוב בימות הקיץ החמים. לכן, טוב לאכול את הפירות בעת ובעונה הזאת. בנוסף לכך, נציע להלן המלצות נוספות בקשר לאכילת הפירות:

« **ארטיק פרי** - בימים החמים שרוצים להתרענן בהם - במקום לקחת 'איגלו' או 'שלוק' עם סימון אדום של סוכר ברמה גבוהה, עדיף להכין ארטיקים מפירות טריים.

איך מכינים? מרסקים / טוחנים פירות שאהובים עליכם, מוסיפים יוגורט / מים באותו הנפח של רסק הפירות, מערבבים, מקפיאים ונהנים מארטיק בריא וטעים תוצרת בית. חשוב לציין, כאשר מדובר בפירות שקדושים בקדושת שביעית, יש להתיעץ עם רב, מורה הוראה, אילו מהם מותר לטחון.

« **פירות במידות** - כאמור, הפירות הם אוצר תזונתי שמכיל שלל ויטמינים ומינרלים שמסייעים לנו בין היתר בתהליכי גדילה, חשיבה וריכוז, אך עם זאת - תורמים גם קלוריות. לכן, טוב לשים לב לכמות הפירות הנאכלת, בעיקר מפירות העונה כמו אבטיח ומלון שקל לאכול מהם בחום היום אפילו צלחת גדושה. כאשר נעשה חשבון נגלה שאכלנו לפחות חמש מנות פרי בבת-אחת ש'מקפיצות' לנו את רמות הסוכר בדם. נכון, להגיד לאדם לאכול מנה אחת של אבטיח ששווה לכוס קוביות זהו 'לעג לרש', לכן אפשר לאכול מנת אבטיח מספר פעמים ביום.

חשוב לדעת שההמלצה כיום לפי קשת המזון החדשה של משרד הבריאות, לאדם בריא, היא לאכול בין שתיים לשלוש מנות פרי ליום בצורתם השלמה, כקינוח או בין הארוחות (מצורת טבלת תחליפי פירות). בכל מקרה, אכילת פרי טרי עדיפה על אכילת ממתקים או חטיפים.

שיהיה לכולנו קיץ בריא ומרענן.

פרי	גודל מנה	משקל
אבטיח	פלח בינוני / כוס קוביות	200 גרם
אגס	יחידה בינונית	113 גרם
אננס טרי	רבע אננס או חצי כוס	120 גרם
אפרסמון	כחצי יחידה גדולה	85 גרם
אפרסק	יחידה גדולה	160 גרם
דובדבנים	כשני שלישים כוס / כ-12 דובדבנים	96 גרם
ליצי	9 יחידות קטנות	90 גרם
מלון	כוס	170 גרם
מנגו	כחצי יחידה קטנה	100 גרם
ענבים	12 ענבים בינוניים	84 גרם
פפאיה	כחצי יחידה בינונית / כוס קוביות	140 גרם
שיף	יחידה גדולה	122 גרם
שסק	5 יחידות גדולות	125 גרם
תאנים	2 יחידות קטנות	80 גרם
תמר לח	3 יחידות	45 גרם
תפוח	יחידה קטנה	120 גרם
*כוכבנית / קרמבולה	ככוס פרוסות ושלושת רבעי פרוסות	190 גרם
*משמש	2.5 יחידות גדולות	125 גרם
*צבר	2 יחידות בינוניות ללא קליפה	150 גרם (250 גר' עם קליפה)
*קיווי	כיחידה קטנה ושלושת רבעי	100 גרם ראוי לאכילה
*רימון	כחצי כוס	75 גרם
*תות שדה	ככוס ושליש	190 גרם
סלט פירות	כשני שלישים קערית לפתן	120 גרם

* כוס סטנדרטית = 240 מ"ל