



# בריאות בצלחת

## המדריך לשילוב קטניות בתזונה היומית



בהתאם להנחיות התזונה הישראליות מומלץ לאכול קטניות מדי יום

### חוששים מפני גזים? 3 טיפים מנצחים לשיפור עיכול:

**מתחילים בקטנה.** נתחיל בקטניות הקטנות והקלות לעיכול: עדשים (במיוחד הכתומות) וטופו בכמות מתונה. בהדרגה נעלה את הכמות הנאכלת ונתנסה גם עם יתר הקטניות.

**חלף עם הרוח.** ככל שהופכים את אכילת הקטניות להרגל, מערכת העיכול מסתגלת אליהן ועם הזמן הגזים פוחתים ואף נעלמים.

**משאירים בהשרייה.** ככל שהשרייה ממושכת יותר כך גם תועלתיה יותר משמעותיות:  
 • הפחתת גזים • קיצור זמן בישול • העלאת הערך התזונתי

מומלץ להאריך את ההשרייה (קטניות קטנות - לפחות 12 שעות וקטניות גדולות - לפחות 24 שעות) תוך החלפה של המים לפחות פעמיים. אפשר גם להנביט.



הוראות להנבטה וטיפים נוספים למניעת גזים תמצאו באתר: [beans.co.il](http://beans.co.il)



<https://www.efsharibari.gov.il/> **אפליקציית אפליקציית** התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים

העלון נכתב ע"י אורית אופיר, דיאטנית קלינית (M.Sc.) ודוקטורנטית לתזונה, האוניברסיטה העברית בירושלים. **סייעו בכתיבה:** כרם אביטל, דיאטנית קלינית (M.Sc.), ארגון רופאים לתזונה; רוני חסון, דיאטנית קלינית (M.Sc.), ארגון רופאים לתזונה וד"ר מורן בלייכפלד מגנאזי, דיאטנית קלינית (Ph.D.), סגנית מנהלת אגף התזונה, משרד הבריאות. **צילום תמונת שער:** אופיר גפקוביץ.

### איך מבשלים קטניות?

**1.השרייה.** שמים את הקטניות בכלי גדול עם הרבה מים (לא חמים) למשך 10-12 שעות. מומלץ להחליף את המים לפחות פעם אחת, ובימים חמים, להכניס את הכלי למקרר. שימו לב, עדשים ומש אפשר להשרות רק ל-2-3 שעות ואף זה לא הכרחי אם רוצים לחסוך בזמן.

**2.סינון ושטיפה.** שופכים את הקטניות למסננת ושוטפים אותן תחת מים זורמים.

**3.בישול.** שמים את הקטניות בסיר עם הרבה מים, מביאים לרתיחה ולאחר מכן מבשלים על אש קטנה עד התרככות.

### קיצורי דרך במטבח

**קטנות ומהירות.** עדשים כתומות מתבשלות תוך 15-20 דקות, ויתר העדשים ושעועית מש תוך חצי שעה.

**הכינו מראש.** השרו ובשלו כמות גדולה של קטניות, חלקו למנות והקפואו לשימוש זמין בעתיד. ניתן להפשיר בקלות מנה לפי הצורך, להוסיף למרק, לסלט או לטחון לממרח.

**לקנות מוכן.** ברשתות השיווק תמצאו מגוון קטניות קפואות וזמינות לשימוש. מוצרים מהירים נוספים הם טופו, קמחי קטניות ופסטות על בסיס קטניות. בעדיפות נמוכה, ניתן להשתמש בעת הצורך בקטניות באריזות ואקום ובקופסאות שימורים. מומלץ לשטוף את הקטניות מנוזלי השימור לפני השימוש כדי להפחית תכולת נתרן.



**שימו לב:** שעועית ירוקה/צהובה, אורז, קינואה, כוסמת ואפונה ירוקה (בניגוד לאפונה יבשה) אינן קטניות.

## מדוע מומלץ לצרוך קטניות מדי יום?

לפי הנחיות התזונה הישראליות מומלצת תזונה ים תיכונית הכוללת **צריכת קטניות לפחות פעם ביום**.

**שומרות על הבריאות.** הקטניות דלות בשומן רווי, נטולות כולסטרול ועשירות בסיבים ונוגדי חמצון. הרכב תזונתי זה תומך במניעה ובטיפול במחלות לב וכלי דם, סכרת סוג 2 וסרטן המעי הגס.



**מזינות ומשביעות.** הקטניות מכילות חלבון, ברזל, אבץ, מגנזיום, סיבים תזונתיים, ויטמיני B וסידן (בעיקר בסויה ובשעועית לבנה).



הרכב תזונתי זה מאפשר להן להוות בסיס מצוין לארוחה מאוזנת ומשביעה, והן יכולות להחליף את המנה הבשרית. למשל, **בכוס עדשים מבושלות יש:**



2.5 מ"ג אבץ (יותר מ-2 קופסאות טונה\*)



6.6 מ"ג ברזל (כמו ב-600 גר' חזה עוף\*)



18 גרם חלבון (יותר מ-2 ביצים)

\*הספיגה של ברזל ואבץ מהצומח נמוכה יותר, אך ניתן להגביר אותה ע"י השריית הקטניות, ואכילת ירקות יחד עם הארוחה (דבר המומלץ בכל מקרה).

**ידידותיות לסביבה.** הקטניות הן בין המזונות שגידולם דורש הכי מעט קרקע, מים ואנרגיה ופולט הכי פחות גזי חממה. שילובן בתזונה היומית יכול לסייע בהפחתת צריכת בשר, שהוא המזון שייצורו מסב את הנזק הגדול ביותר לסביבה.



**ידידותיות לכיס.** הקטניות מוזילות משמעותית את עגלת הקניות, וכמובן גם את הוצאות הבריאות בטווח הארוך.



**מגוונות את הארוחות.** הקטניות מעניקות עושר קולינרי של צבעים וטעמים. ניתן להשיג בארץ למעלה מ-20 סוגי קטניות. בנוסף לאלו שבשער העלון, ישנן למשל: אפונה צהובה, עדשים מנומרות, שעועית אזוקי וגם חומס ופול ממגוון סוגים.



## מה לגבי סויה?

צריכת סויה הינה **בטוחה בכל שלבי החיים** לרבות: ינקות, ילדות והתבגרות, הן בקרב גברים והן בקרב נשים. כמו כן, צריכת סויה בטוחה ואף עשויה להועיל עבור חולות סרטן שד. מומלץ לצרוך מזונות במצבם הטבעי או לאחר עיבוד מינימלי, לכן העדיפו לצרוך סויה בצורות הבאות: טופו, אדממה, משקה סויה ללא תוספת סוכר ותוספי מזון, כולי סויה יבשים וטמפה.

מידע נוסף בנייר העמדה של 'עתיד' - עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל ומשרד הבריאות: [bit.ly/soy-health](http://bit.ly/soy-health)

## איך נשלב קטניות בתזונה היומית?

ניתן לשלב קטניות בכל ארוחה ביממה ובמגוון סוגים של מנות, לדוגמה:

### ארוחת בוקר/ערב

**במקום ביצים:** שקשוקת טופו, חביתה מקמח עדשים או קמח חומס, מקושקשת טופו.

**סלטים:** סלט בטטה ועדשים, סלט שעועית אדומה או שחורה בסגנון מקסיקני וסלט "טונה" מגריגי חומס.



**מרקים:** מרק אפונה, מרק מינסטרונה עם שפע של שעועית לבנה ומרק חרירה עם חומס ועדשים.

**טיפ:** אפשר להעשיר כל מרק וסלט ירקות במנת קטניות כתוספת עשירה בחלבון.

**ממרחים:** חומס, 'חומס' מעדשים כתומות ו"גבינה" מטופו.

**תחליף נטול גלוטן ללחמים:** טורטייה מקמח עדשים, קרקרים מקמח חומס ו"פיתות" מעדשים.

### ארוחת צהריים

**תבשילים:** מג'דרה, אורז ושעועית לבנה ברוטב עגבניות, קוסקוס עם שפע חומס ומרק ירקות ומוקפץ עם טופו ואטריות אורז.

**טיפ:** מומלץ להעלות את כמות הקטניות בתבשילים המוכרים למשל: יחס של 1:1 בין העדשים לאורז במג'דרה (או אף יותר מהעדשים). יש לציין שהחלבון בקטניות הינו איכותי וכמותו גבוהה פי 2-3 מאשר בדגנים. לכן אין הכרח תזונתי לשלב קטניות ודגנים באותה ארוחה כדי לקבל חלבון מלא, בניגוד למה שנהוג לחשוב.

**קציצות והמבורגרים:** המבורגר עדשים, פלאפל אפוי וקציצות טופו ברוטב חריימה.

**מליות:** בוריתו עם שעועית אדומה או שחורה, סמבוסק חומס ובורקס פילו במילוי טופו ותרד.

**במקום בשר טחון:** עדשים או טופו מפורר ב: ספגטי בולונז, קובה, ירקות ממולאים ולזניה.

**שילוב קטניות במנות מוכרות:** הוספת קטניות מעלה משמעותית את הערך התזונתי של המנה, ומסייעת בהנגשה לאכלנים בררנים. העדשים הכתומות הנימוחות מצטיינות במיוחד במשימה:

- מרק כתום עם בטטה, גזר ודלעת
- ממולאים יחד עם אורז
- פירה כתמתם עם תפוחי אדמה
- שילוב קמחי קטניות בקציצות של ירקות או בפשטידות
- קציצות בשר - להחליף חלק מהבשר בעדשים טחונות (אפשר להתחיל ברבע מהכמות ובהמשך להתקדם לחצי מהכמות ומעלה).



**המתכונים לכל המנות נמצאים בגרסה הדיגיטלית של העלון ב: [beans.co.il](http://beans.co.il)**