



טיפ השבוע

ד"ר תורי גולדשטיין, דיאטנית קלינית ויועצת לארגון מגדלי הדגים, בטיפים תזונתיים:

- כדאי להגביל את המזונות העתירים ברעלנים לגוף, מזונות המכילים כימיקלים, מזון מעובד, צבעי מאכל, סוכר וכן מזונות המכילים כמויות גדולות של אנטיביוטיקה, הורמונים, מתכות כבדות ושומנים רוויים. נוסף על כך כדאי להמעיט בצריכת אלוהול ולהמעיט בצריכת כמויות גדולות של סוכרים ושתייה ממותקת.
- חשוב לבדוק שצריכת כמות החלבונים, הפחמימות והשומנים בגופנו מבוקרת ומאוזנת. אגירת יתר אינה תורמת לגופנו, וכמו שבערב פסח מרוקנים ארונות ומאוררים חדריים, כך אנחנו צריכים גם לבדוק שלא צרכנו יתר על המידה פחמימות ושומנים רוויים ורב בלתי רוויים מסוג אומגה 6 במהלך השנה, על חשבון שמנים חד בלתי רוויים ושומנים רב בלתי רוויים מסוג אומגה 3.
- מומלץ לאכול חלבונים שמקורם בדגי בריכות טריים, הנקיים ממתכות כבדות ורעלנים וגדלים בסביבה נקייה ומפוקחת בבריכות ברחבי הארץ. דגים אלו עשירים בחלבונים, בוויטמינים ובמינרלים. למשל, אמנון הבריכות עשיר בוויטמין D, ודגי הבורי, הפורל והלברק עשירים באומגה 3.