

האטלס למזון מן הצומח

החלפת תפריט המבוסס על מזון ממשק החי כמו מוצרי בשר, חלב וביצים תורם לבריאות ולכדור הארץ! המאכלים שאפשר להכין מן הצומח הם ממש טעימים ומזינים כאן תוכלו למצוא את כל מה שרציתם לדעת על מזון מהצומח.



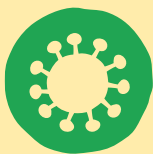
ברזל

ברזל הינו מרכיב חשוב בהמוגלובין - המזרים חמצן לאיברים. ויטמין הקיים בפירות וירקות רבים משפר את יכולת הספיגה של הברזל בגוף.



חלבון

החלבון מספק לגוף חומצות אמינו חיוניות - הן אבני הבניין של האנזימים, הרקמות והאיברים, המערכת החיסונית וזרימת הדם בגוף. רצוי לשלב מגוון מקורות חלבון צמחיים בתזונה שלכם.



אבץ

האבץ מעורב במספר רב של תהליכים בגוף. מחסור באבץ יכול להשפיע על העור, הציפורניים והשיער, על המערכת החיסונית, על ייצור ההורמונים בגוף ועל הפוריות. קטניות, דגנים מלאים כמו שיבולת שועל, מוצרי סויה, זרעים ואגוזים - כל אלו יכולים להוסיף אבץ לתזונה היומית שלכם.

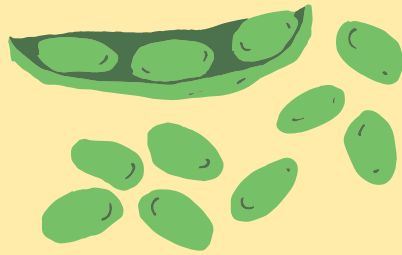


סידן

קלציום הוא מינרל חיוני לגוף. הוא רכיב משמעותי במבנה העצמות והשיניים ויש לו תפקיד חשוב במגוון מערכות גוף אחרות, כולל תפקוד העצבים והשרירים.



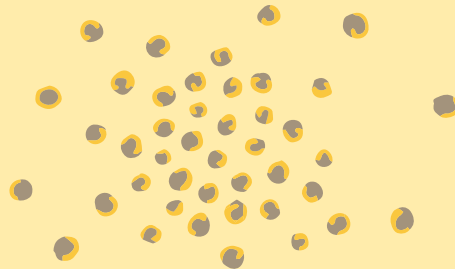
ברוקולי



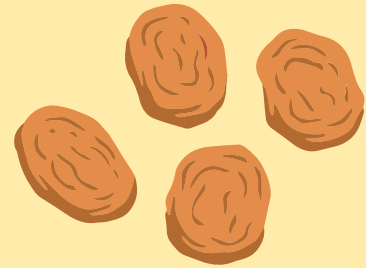
אדמה



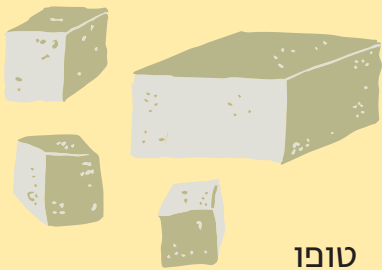
זרעי דלעת



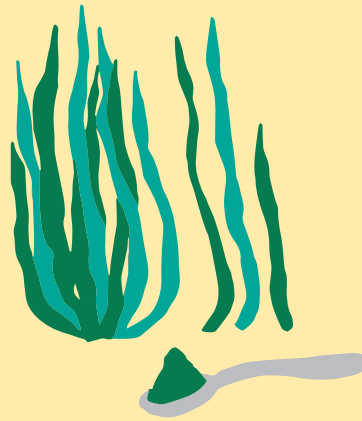
קינואה



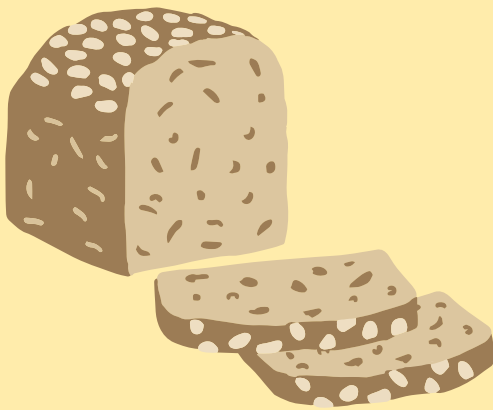
משמשים מיובשים



טופו



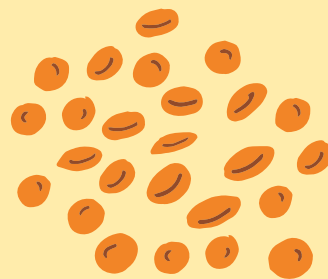
סייטן



לחם מלא



נבטי סויה



עדשים אדומות



תרד



אגוזי קשיו



אגוזי מלך





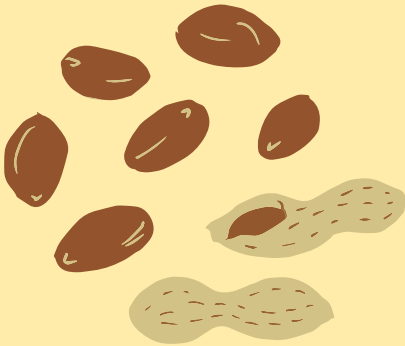
ארטישוק



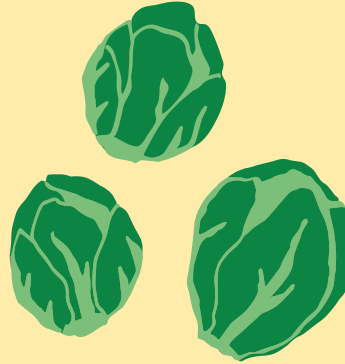
אגוז ברזילאי



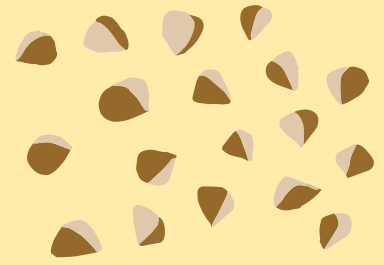
שיבולת שועל



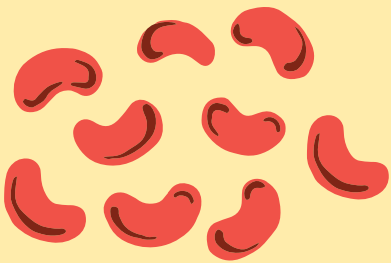
בוטנים



כרוב ניצנים



כוסמת



שעועית אדומה



שבבי דגנים



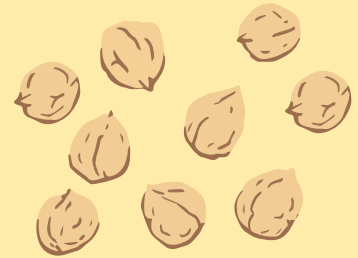
טחינה



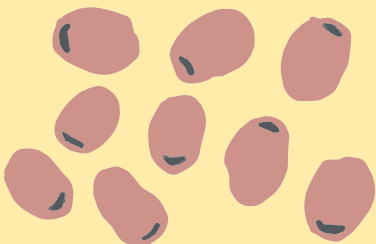
קמח סויה



אורז בר



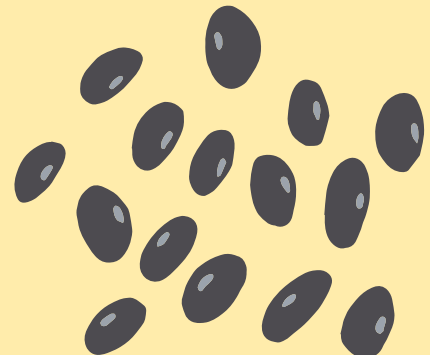
שעועית שחורה



פול



חלב סויה



שעועית שחורה



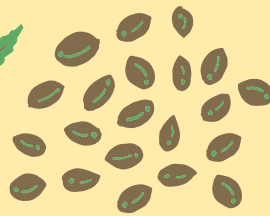
קייל



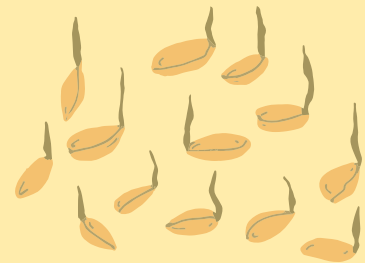
שבבי דוחן



חמאת בוטנים



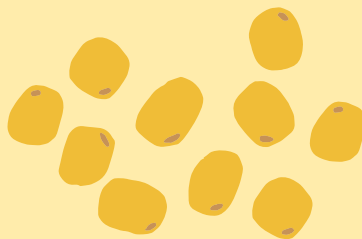
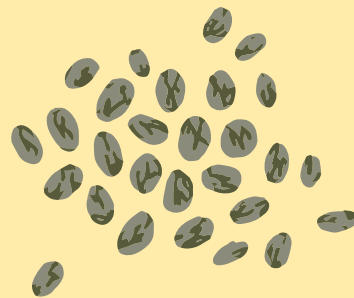
זרעי המפ



נבט חיטה



זרעי חמנייה



תורמוס



שעועית לבנה



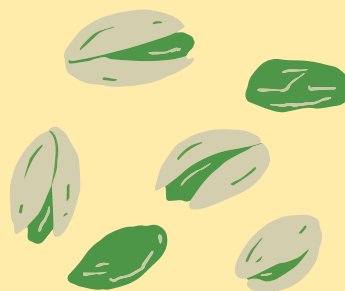
טמפה



ירבוז



אגוזי לוז



פיסטוקים



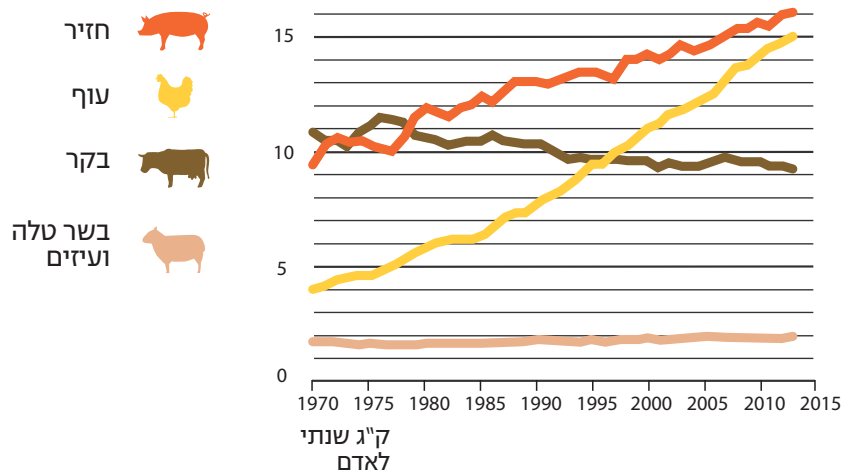
שקדים



אנחנו טורפים את כדור הארץ שלנו

הבשר, שהיה בעבר מצרך נדיר עבור בני האדם, מציף את השווקים שלנו. ישראל למשל היא שיאנית העולם בצריכת עופות לנפש ומספר שש בצריכת בקר לנפש ואנו צורכים כ-40% יותר מהממוצע העולמי. ההשלכות של גידול מהיר זה בצריכה ובייצור של בשר ברחבי העולם על הסביבה, כמו גם על הבריאות שלנו, הן עצומות. אם אנחנו רוצים לשמור על כדור הארץ עלינו לעבור לתזונה שמתמקדת במזונות מן הצומח ולהפוך את הבשר, כפי שהיה בעבר, למצרך חגיגי ומיוחד. למרבה המזל, תזונה המבוססת על מאכלים צמחוניים היא טעימה, בריאה ומגוונת.

ממוצע צריכה של סוגי בשר שונים ברחבי העולם



אנחנו משתמשים בשלושת רבעים מהשטחים החקלאיים בכדור הארץ כדי להאכיל את החיות האלו, וזה מוביל להרס נרחב של יערות בחלקים נרחבים בעולם.

מאז שנות 1960 צריכת הבשר העולמית הכפילה את עצמה פי ארבע. כיום אנחנו שוחטים 76 מיליארד חיות משק בשנה, פי עשר מכמות האנשים על כדור הארץ.

לא בריא לכדור הארץ, לא בריא לנו



בעלי החיים מצד תעשיית ייצור הבשר גם בני אדם סובלים מהצריכה המרובה והייצור הנרחב של מוצרים מן החי. חיידקים עמידים לאנטיביוטיקה, הקשורים לשימוש יתר באנטיביוטיקה בבעלי החיים, מקשים על היכולת לרפא סוגי זיהומים מסוימים. הצריכה המרובה של מוצרי הבשר על ידי בני האדם מגבירה גם את הסיכון למחלות לב וכלי דם ולסוגים מסוימים של סרטן.

הייצור של כמות בשר כל כך גדולה הוא גורם מרכזי למשבר האקלים. גידול חיות משק הוא אחד הגורמים להתחממות כדור הארץ ותרומתו שווה לזו של כל המכוניות, המשאיות, המטוסים, הרכבות והספינות ביחד. כמות הזבל העצומה שמייצרים בעלי החיים במשקים גורמת לדישון יתר של קרקעות, נהרות ואגמים ולזיהום האוקיינוסים. נוסף על כך ישנה גם התעלמות שיטתית מרווחת

נתונים על צריכת בשר ישראלית

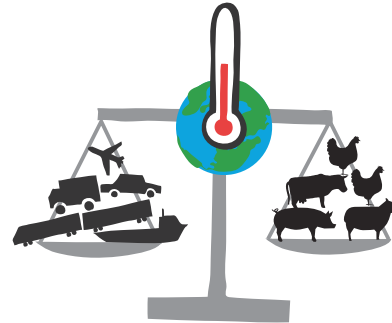
- הצריכה הישראלית של בקר היא 141.000 טון . עלייה של - 40% בשנתיים בלבד
- למרות שישראל מונה אחוזים גבוהים של טבעונים וצמחונים, היא עדיין שיאנית העולם בצריכת עופות לנפש ומספר שש בצריכת בקר לנפש. סך הכל עם קצת יותר מ-81 קילוגרם בשר לנפש בשנה, כ-33% יותר מהממוצע העולמי. משמעות העמידה ביעדי אקלים של ישראל היא שהצריכה צריכה להתחלק בחמש במהלך העשור הקרוב.
- צריכת הבקר הישראלית שוות ערך ל - 12% מפליטות גזי החממה שלה (אך לא נספר עבורה).
- גודל אוכלוסיית ישראל (0.11%) מהעולם אבל היא מהווה שוק משמעותי לייצוא לבקר מדרום אמריקה: 5.3% מהבשר שמיוצא מארגנטינה, מקום חמישי אחרי מדינות כמו סין, רוסיה, צ'ילה וגרמניה.



הכירו את עולם המזון מן הצומח

צריכת הבשר העולמית צפויה כמעט להכפיל את עצמה עד שנת 2050 זאת בגלל הביקוש הכלכלי הגובר והגידול באוכלוסיית העולם. כדור הארץ שלנו פשוט לא יוכל לעמוד בזה. זו הסיבה שגרינפיס שמה לעצמה יעד להפחית את שיעור הצריכה העולמית של מוצרי בשר וחלב ב-50% עד לשנת 2050. המשמעות לכך היא גם חלוקת מזון צודקת והוגנת יותרכיום ישנן מדינות עשירות רבות שבהן האוכלוסייה אוכלת הרבה יותר בשר לנפש לעומת מדינות עניות, בהן הצריכה עדיין נמוכה יחסית. צמצום ייצור הבשר יאפשר מרחב לחקלאות ירוקה יותר וידידותית יותר לבעלי חיים, ליערות, לחיות הבר ולמים נקיים יותר. החדשות הטובות הן שאנחנו לא לבד. כיום ישנם יותר ויותר אנשים השותפים למטרה זו, המודאגים מההשפעה של התזונה שלהם ומחפשים איך להפחית את הצריכה של מוצרים מהחי.

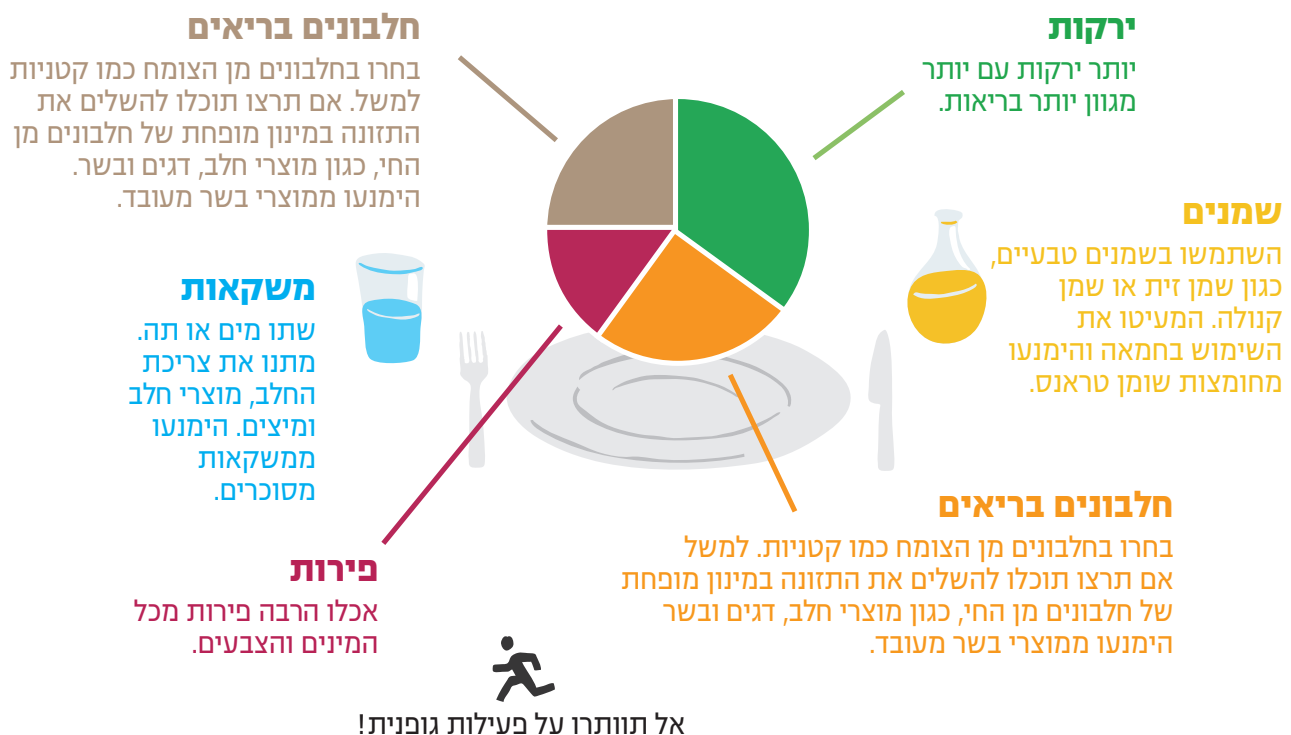
לגידול חיות משק ישנה תרומה מכרעת למשבר האקלים והוא גורם שווה ערך כמו כל המכונות, המשאיות, המטוסים, הרכבות והספינות יחד.



זה לא משנה: אם אתה טבעוני, צמחוני, אוכל דגים או אוכל הכל - כל ביס נחשב. בכל ארוחה אנו יכולים לבחור לאכול אוכל צמחוני ולעזור לכדור הארץ שלנו ולבריאות שלנו. יש לנו גם מקום נרחב אנחנו יכולים להרחיב את האופקים הקולינריים שלנו - מגוון הירקות, הפירות, האגוזים, הקטניות והדגנים הוא אינסופי. כל שדרוש זה מעט ניסויים ונוכל לגלות מטבחים וטעמים חדשים ומלהיבים. בואו לקחת חלק מהתנועה לאוכל טוב יותר!



התפריט הבריא



צרכנות חכמה

התרומה לכדור הארץ ולבריאות שלכם היא כבר גדולה בעצם הפחתת כמות הבשר וצמצום צריכת מוצרים מן החי. אבל יש לנו כמה עצות טובות כדי להפוך את הקניות לברות קיימא ככל האפשר



הפחיתו שימוש באריזות מיוצרות על ידי קנייה בשווקים ובדוכני חקלאים. במקום להשתמש בשקיות הביאו אתכם תיקי נשיאה לקניות.	בחרו במוצרים מקומיים ואם אפשר השתדלו לקנות ישירות מהחקלאים. באופן זה הרווחים יגיעו ישירות לחקלאים במקום לרשתות שיווק המזון.	תקנו מוצרי מזון אורגניים ככל שניתן. אלו גדלים ומיוצרים ללא שימוש בדשנים מלאכותיים וברעלים נגד מזיקים וייתכן כי יוצרו תוך עמידה בתקנים קפדניים יותר הנוגעים לרווחת בעלי החיים.	השתדלו לקנות מוצרים עונתיים ככל שניתן. בצורה זו תימנעו מקניית מזונות המגיעים מאזורים מרוחקים.
---	---	---	---

3 עקרונות

בשלו לעצמכם מתי שרק תוכלו והשתמשו במוצרים טריים. הפחיתו את השימוש במוצרים תעשייתיים ומעובדים.



הקשיבו לגוף שלכם והימנעו מאכילת יתר	מרבית התזונה שלכם צריכה להתבסס על מוצרים מן הצומח. הפחיתו את השימוש במוצרים מן החי ואם מוכרחים אז השתמשו בהם רק כהשלמה לתזונה שלכם.	בשלו לעצמכם מתי שרק תוכלו והשתמשו במוצרים טריים. הפחיתו את השימוש במוצרים תעשייתיים ומעובדים.
-------------------------------------	---	---



ערכים תזונתיים ומינרלים זה לא צירוף מקרים, זה מדע!

ברזל, אבץ וסידן

שלו מזונות עשירים בברזל ואבץ עם ויטמין - (למשל פלפל אדום מיץ לימון). גם בצלים ושום משפרים את העיכול. הימנעו מקפה ותה שחור לצד מזונות עשירים בברזל ואבץ, או עשו הפסקה של לפחות שעה בין שניהם.

חלבונים

כדי לשפר את קליטת החלבונים בגוף, שלבו מאכלים הכוללים אגוזים זרעים יחד עם דגנים ו/או קטניות (למשל חמוס עם זרעי פשתן, תירס עם שעועית). מומלץ לאכול עד 0.6 גרם חלבון עבור כל קילו ממשקל גופכם. משום שחלבון המצוי בירקות אינו נספג טוב, תזדקקו ל- 1.4 גרם חלבון מן הצומח עבור כל קילו ממשקל גופכם. חשבו את הצריכה היומית המומלצת עבורכם והשוו את התוצאה לתזונה היומית שלכם במשך יום אחד. כך תוכלו להבין מה כמות החלבון הנכונה עבורכם.

שומנים ופחמימות

לאחר שנים רבות במהלכן השומנים (סבלו ממוניטין גרוע (ולא בצדק הם זוכים כיום להכרה מחודשת כמרכיבים חשובים בתזונה שלנו. רצוי שלא לכלול כמות גדולה של פחמימות בתזונה, אלא אם אתם מתאמנים באופן קבוע והרבה. נוסף על כך רצוי להפחית את כמות המזונות המכילים קמח לבן וסוכר.