



בריאות ואכילת ירקות

דף מידע מאת: יואב גרשון

רקע כללי:

מועצת הצמחים יצאה בשבועות האחרונים בקמפיין הסברה מקיף, שלווה בסיסמא "ירקות בחמישה צבעים לחיים בריאים". מטרת הקמפיין הן העלאת המודעות הציבורית לחשיבות אכילת ירקות בחמישה צבעים - אדום, כתום, ירוק, לבן וסגול - ועידוד צריכת ירקות כחלק מאורח חיים בריא. המסר החדשני אותו מבקשת מועצת הצמחים להטמיע באמצעות הקמפיין הוא "איך לצרוך", ולא רק "כמה לצרוך".

הקמפיין מבוסס על **מחקרים מדעיים**, הקובעים כי לכל קבוצת ירקות בעלי צבע זהה, סגולות מיוחדות אשר תורמות ל**ליכולת ההגנה של הגוף מפני התפתחות מחלות**.

האדום - למניעת סרטן ומחלות לב;
הכתום - לשמירה על תפקוד תקין של מערכת החיסון ולמניעת סרטן;
הירוק - לשמירה על ראייה תקינה, להאטת הזדקנות העין ולחיזוק העצמות;
הלבן - לשמירה על בריאות כלי הדם והלב, וכן למלחמה בחיידקים ובדלקות;
הסגול - להאטת תהליכי ההזדקנות ובפרט הזדקנות המוח, "אנטי-אייג'ינג" בפעולה.

בריאות, תזונה נכונה, אורך חיים בריא:

עד לא מזמן נחשבו הויטמינים, המינרלים והסיבים התזונתיים כתוספות החיוניות לבריאות טובה, אך מחקרים רבים שנעשו לאחרונה מוכיחים כי אין די בכך.

בנקודה זו החל מהפך תפיסתי בעולם התזונה, נראה היה שבמזון השלם כמו הירקות יש משהו שאין בתוספי רכיבי התזונה.

הכוונה היא לפיטוכימיקלים: חומרים המכילים כ- 25,000 אלף (!) חומרים פעילים, החיוניים לבריאותנו. לבריאות אופטימלית, מומלץ לאכול, באופן יומיומי, ירקות מכל קבוצות הצבע וכך לגוון בסוגי הפיטוכימיקלים. במועצת הצמחים בחרו בסמל ה"חמסה", אשר, רבים מאמינים כי מיוחסות לה סגולות הגנה. אצבעות החמסה יהיו צבועות כל אחת באחד מצבעי קבוצות הירקות, אליה יצורף הסלוגן: "ירקות בחמישה צבעים לחיים בריאים".

המטרה העיקרית בקרב המצדדים בנושא זה הוא מסר של חינוך לצריכה מגוונת וצבעונית של ירקות כחלק מאורח חיים בריא ולא דווקא הגברת צריכת הירקות.

מנתוני מועצת הצמחים, הישראלי צורך בממוצע כ- 20% פחות ירקות מהמומלץ ע"י ארגון הבריאות העולמי (WHO). ב- 97 עמדה ישראל על שיא צריכה של 228 ק"ג לנפש בממוצע, ומאז חלה ירידה של כ- 6% בצריכה הממוצעת לנפש. יעדי הקמפיין הם לשנות מגמה זו ולהגדיל את הצריכה לנפש ב- 3% לשנה, בשנתיים הראשונות. מיותר לציין, כמובן – את ההיבטים הבריאותיים, התזונתיים ואת התרומה לחקלאות באכילה יום יומית של סוגי ירקות שונים.