

פירות יבשים: יעילים לעצירות, עמוסי גופרית וחומצות

אנחנו רגילים לאזהרות מפני הקלוריות הרבות והסוכר שבפירות היבשים, אבל אפשר להפיק מהם גם לא מעט תועלות בריאותיות: להפחית שומנים בדם, למנוע עצירות ולהרוויח נוגדי חמצון. לקרוא רגע לפני שמנשנשים עוד משמש בט"ו בשבט מירית קרקובסקי:

24.01.13, 11:26 פורסם:

[ט"ו בשבט](#) הולך ומתקרב, וכמדי שנה ייחגג ראש השנה לאילנות בלוחית סלסלת פירות יבשים, עמוסים בצבעים וטעמים.

מה יש באמת בפירות היבשים, מה מומלץ במיוחד לאכול ואיך חוסכים מאות קלוריות מיותרות? שימו לב לעובדות המעניינות הבאות:

1. ויטמינים, אבל גם קלוריות

תהליך הייבוש שעוברים הפירות גורם להם לאבד נוזלים ולהיות מרוכזים בוויטמינים, במינרלים וגם בלא מעט [קלוריות](#).

למשל, 100 גרם אננס מיובש מכילים לא פחות מ-300 קלוריות, ואילו אותה כמות של שקדים מכילה כ-600 קלוריות.

2. המשמינים

חשוב לשים לב במיוחד לאגוזים ושקדים, המכילים לא רק הרבה קלוריות אלא גם רמות גבוהות של שומן. 100 גרם שקדים קלויים במלח ו-100 גרם בוטנים מכילים כמעט 54 גרם שומן.

3. הרזים

פירות יבשים מסוימים כמות הקלוריות מועטה יותר. למשל, אפרסקים מיובשים ומבושלים מכילים 77 קלוריות ל-100 גרם, ושזיפים מיובשים מבושלים עם גרעינים מכילים 91 קלוריות ל-100 גרם.

4. זהירות, סוכר!

נוסף על קלוריות, פירות יבשים מכילים כמויות גדולות של [סוכר](#) 100. גרם תפוחי עץ מיובשים ולא מבושלים, למשל, מכילים כ-66 גרם פחמימות, ואותה כמות של תמרים מיובשים ללא גלעין מכילה כמעט 74 גרם פחמימות.

אנשים החולים בסוכרת או נמצאים במצב טרום-סוכרתי צריכים להיזהר מכך במיוחד.

5. זהירות, טרופיים!

פירות יבשים טרופיים כמו אננס ופפאיה מכילים תוספת גבוהה (ומלאכותית) של סוכר, שמוסף להם בתהליך הייצור. לכן, ראוי לצרוך אותם במשורה.

6. בריאות השיניים

בשל כמויות הסוכר הגדולות שמכילים הפירות היבשים, מומלץ מאוד לצחצח שיניים מיד לאחר אכילתם או בסמוך לארוחה, כך שפיסות הפרי לא יידבקו לשיניים.

7. גופרית וחומצה כימית

בתהליך הייבוש התעשייתי עוברים הפירות טיפול בחומצה גופריתית, כדי לשמור על צבעם. החומצה עלולה להחריף תסמיני אסתמה וקשיי נשימה בקרב חלק מהחולים. נוסף על כך, בתהליך הייבוש נהרסים ויטמינים הרגישים לחום, כמו ויטמין C, בשל ההלבנה במים רותחים או החשיפה לאדים.

לאחר הייבוש מקמחים יצרנים מסוימים את הפירות, כדי למנוע מהם להידבק זה לזה. הליך הקימוח עלול להזיק לחולי צאליאק, הרגישים לחלבון החיטה, וחשוב לדעת כי לא תמיד מציינים היצרנים שהפרי עבר קימוח.



דאי לצחצח שיניים אחרי האכילה (צילום: shutterstock)

8. פירות או ממתקים?

בבחירה בין צריכת **פירות יבשים** לממתקים, אין ספק שהפירות היבשים מנצחים ובגדול. הם באים ממקור טבעי, אין בהם כלל כולסטרול (בניגוד לשוקולד, למשל) וגם לא שומן טראנס מזיק (בניגוד לעוגיות, לדוגמה).

9. בשבחי הסיבים תזונתיים

פירות יבשים, בעיקר צימוקים ותאנים, מכילים **סיבים תזונתיים** שמזרזים את תהליך התרוקנות המעיין, קושרים אליהם את הכולסטרול הרע שבדם, מעניקים תחושת שובע, מאטים את קצב חילוף החומרים בקיבה וייתכן שאף מסייעים במניעת סרטן המעי הגס.

ההמלצה היומית לצריכה כוללת של סיבים למבוגר היא 20-35 גרם.

10. מינרלים ומחלת כליות

אנשים שסובלים ממחלת כליות כרונית צריכים להיזהר מכמות המינרלים הגבוהה שישנה בפירות היבשים.

לדוגמה, 100 גרם שזיפים מיובשים עם גלעינים מכילים 650 מ"ג אשלגן, 70 מ"ג זרחן, 40 מ"ג מגנזיום, 45 מ"ג סידן וקצת יותר מ-2 מ"ג ברזל.

11. ללא מספיק ברזל

פירות יבשים אמנם מכילים **ברזל**, אבל הם אינם מקור מהימן או טוב במיוחד עבורו, משום שספיגת הברזל ממקור צמחי נמוכה מאוד. עדיף לצרוך ברזל מבשר או ממוצרי סויה.



צימוקים מכילים כמות גדולה של סיבים תזונתיים (צילום: shutterstock)

12. טיפול טבעי בעצירות

פירות יבשים טובים לטיפול בעצירות, ולעניין זה רלוונטיים במיוחד שזיפים שחורים, משמשים ותאנים - בייחוד כאלו שהושרו במשך כמה שעות במים רותחים.

פירות יבשים אלו סופחים מים, והם מרככים ומגדילים את נפח הצואה במעי, אשר כתוצאה מכך עוברת במעיים בקלות ובמהירות.

13. יחי אגוז המלך

אגוזי מלך לא זכו סתם בתואר "מלכי האגוזים": הם עשירים בחומצות שומן רב בלתי רווי מסוג [אומגה 3](#), התורמות לבריאות הלב וכלי הדם, בין השאר באמצעות הורדת הטריגליצרידים בדם.

מומלץ לשלב כמות קטנה של אגוזים בסלטים ובקינוחים, ועדיף לאכול אותם טריים ולא קלויים.

14. הקליפות שעושות את ההבדל

מומלץ לא לקלף את השקדים, לאור מחקר חדש שמצא כי בקליפה החומה הדקה של השקד מצויים פי עשרה נוגדי חמצון בהשוואה לשקד עצמו.

מלבד בשקד, נמצאו תכונות דומות גם באגוזי מלך, אגוזי לוז, אגוזי פקאן, ערמונים, בוטנים, שזיפים ודבלים.

15. להעשיר את האוכל

אפשר ומומלץ לשלב את הפירות היבשים במאכלי החג ולאורך כל השנה בסלטים, בלחמים ובעוגות, וכך למעשה להפוך אותם לבריאים יותר.

16. אסור לילדים מתחת לגיל 5

שימו לב: אסור לתת פירות יבשים או פיצוחים מכל סוג שהוא לילדים מתחת לגיל חמש ויש להרחיק אותם מהישג ידם, משום שהם עלולים לגרום לחנק.

אם רוצים בכל זאת לתת להם פירות יבשים, אפשר לחצות אותם לאורכם ולהקפיד להוציא את הגלעינים, אם יש.

הכותבת היא דיאטנית קלינית, המרכז הרפואי לטיפול בהשמנת יתר, אסיא מדיקל