

אני בעד פירות. הם טעימים, בריאים, קלים לעיכול ובעיקר זמינים לאכילה ללא טרחה...

הפירות מכילים פרוקטוז (סוכר פירות) וגלוקוז (סוכר ענבים), מעט חלבון ושומן. הם עשירים בתאית ופקטין (סיבים תזונתיים), ומכילים ויטמינים ומינרלים כמו בטאקרופן, C, B, סידן, ברזל, זרחן, אשלגן ומגנזיום.

רצוי לאכול פירות כשהם בשלים ולא בוסר, שכן בתהליכי ההבשלה העמילן הופך לגלוקוז והפרי נעשה מתוק יותר והסוכר זמין לעיכול. כדאי לדעת: פירות המבשילים לאחר קטיפתם - תפוחים, אגסים, משמשים, בננות, אפרסקים, אבוקדו, מנגו, תמרים, פפאיה ואפרסמון. פירות המבשילים לפני קטיפתם - אבטיח, מלון, תאנים, רימון, שסק וגויאבה.

כדאי לאכול פרי עם הקליפה. סחיטה ממעיטה מאיכות הפרי, כיוון שחלק מהוויטמינים ומהסיבים התזונתיים נהרס במגע עם האוויר ועם החום.

## האביב כבר כאן ורגע לפני הקיץ שמגיע, הנה מעט מידע לגבי פירות העונה הצפויים:

### אבטיח

אכילת אבטיח מרווה ומרעננת, כיוון שהוא מכיל 93% מים. גרעיני האבטיח, כשהם לא קלויים, עשירים בחלבון, שומן רב בלתי רווי, ברזל, סידן וויטמין B.

- **ויטמינים ומינרלים:** בטאקרופן, ויטמין C, ויטמין B. 26 קלוריות ל-100 גרם.
- **שימושים רפואיים:** מטהר חום, משתן, טוב לצימאון, מפיג דיכאון, לטיפול בדלקות בכליות ובדרכי השתן, לחץ דם גבוה וכיבים בפה. החלק הפנימי של הקליפה (הלבן) משמש לפצעים בפנים בעיקר אקנה לאחר שפשופה על הפנים.

### אפרסק

- **ויטמינים ומינרלים:** בטאקרופן, ויטמין C, סידן, ברזל, אשלגן ודל בנתרן. 46 קלוריות ל-100 גרם.
- **שימושים רפואיים:** מוריד חום, משלשל קל, מרגיע, מווסת ומניע חסימות, מרגיע שיעול יבש ומפחית הזעה.

### ענבים

ישנם זנים שונים של ענבים, וכל אחד מהם מתאים לשימושים אחרים כמו ייצור יין, צימוקים ולמאכל טרי. הענבים מספקים אנרגיה מיידית, מעוררים ומרווים.

- **ויטמינים ומינרלים:** סידן, ברזל, מגנזיום, זרחן, אשלגן, אבץ, ויטמין C, ויטמין B ובטאקרופן. 67 קלוריות ל-100 גרם.

**שימושים רפואיים:**

- **צימוקים** - מסייעים בהקטנת הסיכון ללקות במחלות של המעי הגס, דלקות פרקים, כאבי ראש ומיגרנה, ומסייעים בהורדת הכולסטרול.
- **יין אדום** – מכיל ליקופן המסייע בהורדת הכולסטרול הרע והעלאת הכולסטרול הטוב. בנוסף היין האדום נחשב כאנטיאוקסידנט רב עוצמה המנטרל רעלים מהגוף ומונע גידולים סרטניים.
- **ענבים** - מטפלים בהזעות לילה, בבעיות פרקים ובשיפור תפקודי כבד. מנקים את הדם, משתנים ולכן טובים ללחץ דם גבוה ולבצקות.

## ליצי

עונת הליצי מתחילה בסוף יוני ומסתיימת במחצית חודש אוגוסט. הפרי מאבד מצבעו יום-יומיים לאחר קטיפתו, ולכן מומלץ להכניסו לקירור כדי לשמור על רעננותו. באופן הזה הוא יוכל להישמר עד שבוע ימים. טעמו מתקתק, דומה לענבי מוסקט. ניתן לייבש את הליצי ולאכולו כמו צימוקים או להוסיפו לתה.

- **ויטמינים ומינרלים:** ויטמין C, ויטמין B, סידן, ברזל, זרחן ואשלגן. 64 קלוריות ל-100 גרם.
- **שימושים רפואיים:** מקל על שיעול, מחזק דם, משכך כאבים.

## תפוח

לבד מהעובדה שזהו פרי מגוון שמצוי לאורך כל השנה, כדאי לדעת שהתפוח מזרז הבשלה של פירות אחרים משום שהוא פולט גז אתילין לאוויר. הוא נמצא בשימושים רבים במזון כמיץ, רסק, משומר, חומץ תפוחים ויין תפוחים.

- **ויטמינים ומינרלים:** ויטמין C, ויטמין B, אשלגן, בטאקרוטן, סידן, חומצה פולית, אבץ, פיטוכימיקלים (פועלים כאנטיאוקסידנטים) ופקטין. 55 קלוריות ל-100 גרם.
- **שימושים רפואיים:** מסייע לפעילות מעיים, טוב לשמירה על החניכיים, מפחית חום, מקל על יובש, מסלק ומנקה ריח רע מהפה, מטהר רעילות בכבד (תפוח חמוץ), מוריד כולסטרול ומעודד הפרשת רוק. חומץ תפוחים מסייע בהורדת חום (באמצעות שפשוף בד הטבול בחומץ תפוחים על המצח והשכמות), מטפל בפטריות בציפורניים, משמש לשיטפות ווגינליות לבעיות של פטריות, מרגיע כאבי ראש ומיגרנה, מוריד כולסטרול וטוב למצבים של תת חומציות בקיבה.

## אגס

בדרך כלל קוטפים אותו ירוק ומניחים לו להבשיל במקום קריר ואפל. אגסים משמשים לקינוח, לבישול, למיץ, להכנת שיכר, ריבות, משקאות חריפים וכמובן לאכילה.

- **ויטמינים ומינרלים:** סידן, ברזל, מגנזיום, זרחן, אשלגן, ויטמין C, ויטמין B ובטאקרוטן. 63 קלוריות ל-100 גרם.
- **שימושים רפואיים:** טוב לשיעול, מפחית ליחה, צרידות, איבוד קול, מסייע להפסקת עצירות, ולקשיים בהשתנה, כמו כן ניתן לבשל אגסים רכים מאוד עם סוכר נבט כדי לסייע לבעיות במערכת הנשימה כמו שיעול וברונכיטיס.