

MOTHER OF CARE
FOOD ✦ BODY ✦ SOUL

רשימת קניות

כי נכל אמרו סוף





שומנים מהצומח

אנה?

שומנים אלה מכונים "שומנים בלתי רוויים".

צריכת שומנים אלה עדיפה על שומנים רוויים (לרוב מן החי) כיוון שהם מכילים חומצות שומן - אומגה 3 אומגה 6 ואומגה 9, אשר בחלקן חיוניות לגופנו, כלומר חומצות שומן שהגוף לא יודע לייצר בעצמו וצריך לקבלן מהמזון. בנוסף, הם יכולים לסייע להורדת רמות הכולסטרול בדם במסגרת תזונה נבונה.

מזונות כמו אבוקדו, אגוזים, שקדים וטחינה מכילים בנוסף לשומנים רכיבי תזונה אחרים כמו ויטמינים (מסיסי שומן A,D,E,K), מינרלים וחלבונים. הם מספקים לנו אנרגיה, מסייעים בספיגת ויטמינים וחומרים חשובים מהמזון. יש להם תפקיד חשוב ביציבות של קרומי התאים בגוף, בהעברת אותות בין תאים, בחילוף החומרים ובבקרה על דלקות.

לתשומת ליבכם - לרוב, המוצר אינו נבחר לפי חברת המזון המשוקת אלא לפי היותו מוצר מזון מומלץ.





שומנים מהצומח

מחליצים בעיקר סמינו מלמס לא -
עוז מקור אסידים גאוגיים ולבנ!



ממלא אגוזים אחינון:



היזעג?

בוטנים הם המשפחה הקרטינה אך
נכללים בקבוצה השמנים כיוון
שכולה השמן בהם עבוהה. הם
עם מקור מצויין לאלבון ממקור

צמחי!





שומנים מהצומח

שקדים ואגוזים - נעצבו בצורתם (נטבעו) לא קלויים ומחוממים!



מקור מצוינים לאומגו 3 ממקור צמחי (ALA):



*מחומם לצורך אומגו 3 ממקור ימי (EPA) ו-

(DHA), מאמכ לאומגו 3 ממקור צמחי אינם

מחומם מקור גמולי מספיק.



שומנים מהצומח



ממכאים - ציוון מצויין אפרטי, קופך אמו אמצניין יוגר ועסיכ בטאעמיס.

