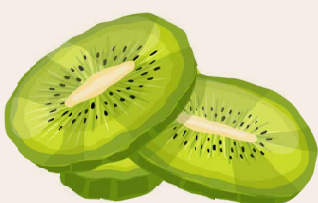


# פירות יבשים

ט"ו בשבט נקרא גם "ראש השנה לאילנות", זהו הזמן בו העצים מחדשים את פריחתם ומתחילים במחזור חדש של ייצור פרי.

לציון החג נוהגים לאכול פירות שארץ ישראל התברכה בהם: תמרים, תאנים, ענבים וכד'. בעבר, יהודים שחיו בגולה ולא יכלו להשיג פירות טריים מארץ ישראל נהגו לאכול בט"ו בשבט פירות יבשים. מנהג זה השתמר ונמשך גם בארץ, למרות שפע הפירות הטריים הזמין לנו כאן.

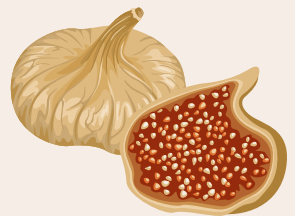
ריכזנו עבורכם מידע שיעזור לכם לעשות בחירות תזונתיות בחג ובשגרה:



מלבד העובדה שפירות יבשים מכילים כמות גדולה של סוכר מהפרי עצמו, לעיתים גם מוסיפים להם סוכר - עד 25% סוכר מוסף מתוך משקל הפרי היבש. פירות יבשים להם נוטים להוסיף סוכר הם פפאיה, מנגו וקיווי.



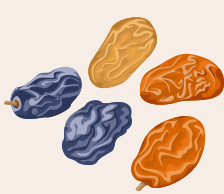
המינרלים משתמרים היטב בפירות יבשים. רבים מהם עשירים במיוחד באשלגן. לעומת זאת, הוויטמינים לא שורדים היטב את התהליך, ויטמין C למשל נהרס ברובו בתהליך הייבוש.



פירות יבשים מיוצרים באמצעות ייבוש תכולת המים. מתקבל פרי מצומק וקטן יותר, אך ללא שינוי בתכולת מידב המרכיבים האחרים (הסוכרים, הסיבים...).



פירות יבשים מסוימים, ובייחוד שזיפים, ידועים בתרומתם לטיפול בעצירות. התכונה הזאת נובעת מתכולת הסיבים הגבוהה ומנוכחות של סורביטול - סוכר כוהלי אשר גורם לספיחת נוזלים לתוך המעי. עם זאת, שימו לב שאכילה מרובה של פירות יבשים עלולה לגרום לאי נעימות בטנית אצל חלק מהאנשים.



פירות יבשים מומלץ לקנות דווקא ארוזים מראש: על האריזה ניתן לחפש את הסימון הירוק שמבטיח כי הפירות אינם מכילים כל תוספת. לעומת זאת, על פירות יבשים שנמכרים בתפוזרת אין חובה לציין את הסימון התזונתי, כך שלא ניתן לדעת מה הם מכילים.



לחלק מהפירות היבשים מוסיפים סולפיטים. הסולפיטים משמשים כחומר משמר, הם שומרים על הצבע של הפרי ונותנים לו מראה מבריק. הוספה שלהם נפוצה מאוד במשמשים וצימוקים. ניתן לראות בפירוש את ההבדל בצבע - ללא סולפיט הצבע של פירות אלו יהיה חום ולא כתום.

## אז על מה אנחנו נמליץ?

העדיפו פירות טריים, בצורתם הטבעית והשלמה, הם בעלי ערך תזונתי גבוה יותר ותורמים יותר לתחושת השובע. פירות יבשים צרכו במתינות.

למידע נוסף והמלצות לפעילות וחגיגה בריאה  
בט"ו בשבט בקרו בדף של אפשריבריא <



שתפו וסייעו לחבריכם לשמור על הבריאות ועל הסיביבה!

