

Dietary Guidelines For Americans



Protein, Dairy & Healthy Fats



Vegetables & Fruits



Whole Grains



תרגום והתאמה לרפואה אסטרטגית 2025-2030

תורגם על ידי קרן אביאל



דיאטנית קלינית
גדלים ביחד

הנחיות גזאנתיות לאמריקאים

אכלו את הכמות הנכונה עבורכם

- + כמות הקלוריות שאתם צריכים תלויה בגיל, מין, גובה, משקל ורמת הפעילות הגופנית שלכם.
- + שימו לב לגודל המנות, במיוחד עבור מזונות ומשקאות עתירי קלוריות.
- + הידרציה היא גורם מפתח בבריאות הכללית.
- + בחרו מים (רגילים או מוגזים) ומשקאות לא ממותקים.

תיעדוף למזונות חלבוניים בכל ארוחה

- + תנו עדיפות למזונות חלבון איכותיים ועשירים בחומרים מזינים כחלק מדפוס תזונה בריא.
- + צרכו מגוון מזונות חלבון ממקורות מן החי, כולל ביצים, עוף, פירות ים ובשר אדום, כמו גם מגוון מזונות חלבון ממקור צמחי, כולל שעועית, אפונה, עדשים, קטניות, אגוזים, זרעים וסויה.
- + החליפו שיטת בישול של טיגון בשמן עמוק בשיטות בישול כגון אפייה, צלייה, הקפצה או על האש.
- + צרכו בשר ללא או עם תוספת מוגבלת של סוכרים, פחמימות מזוקקות או עמילנים, או תוספים כימיים. אם מעדיפים, ניתן לתבל במלח, תבלינים ועשבי תיבול.
- + יעדי מנות חלבון: 1.2-1.6 גרם חלבון לקילוגרם משקל גוף ליום, התאמה לפי הצורך ובהתאם לדרישות הקלוריות האישיות שלכם.

צריכת מוצרי חלב

- + בעת צריכת מוצרי חלב, שלבו מוצרי חלב מלאים בשומן ללא תוספת סוכר. מוצרי חלב הם מקור מצוין לחלבון, שומנים בריאים, ויטמינים ומינרלים.
- + יעדי צריכת מוצרי חלב: 3 מנות ביום כחלק מתפריט תזונה של 2,000 קלוריות, עם התאמה לפי הצורך בהתאם לדרישות הקלוריות האישיות שלכם.

בריאות המעיים

+ המעיים שלנו מכילים טריליוני חיידקים ומיקרואורגניזמים אחרים הנקראים המיקרוביום.

תזונה בריאה תומכת במיקרוביום מאוזן ובעיכול בריא. מזונות מאוד מעובדים עלולים לשבש את האיזון הזה, בעוד ירקות, פירות, מזונות מותססים (למשל, כרוב כבוש, קימצי, קפיר, מיסו) ומזונות עתירי סיבים תזונתיים תומכים במיקרוביום מגוון, שעשוי להיות מועיל לבריאות.

אכלו ירקות ופירות לאורך כל היום

+ אכלו מגוון ירקות ופירות צבעוניים ועשירים בחומרים מזינים.

+ אכלו ירקות ופירות שלמים בצורתם המקורית. שטפו היטב לפני אכילה נאה או בישול.

+ ירקות או פירות קפואים, מיובשים או משומרים ללא סוכרים מוספים או עם כמות מוגבלת מאוד של סוכרים יכולים גם הם להוות אופציות טובות.

+ אם מעדיפים, ניתן לתבל במלח, תבלינים ועשבי תיבול.

+ צריכת מיץ פירות או ירקות 100% במנות מוגבלות או לדלל במים.

+ ירקות ופירות יעדים עבור תבנית תזונה של 2,000 קלוריות, תוך התאמה לפי הצורך בהתאם לדרישות הקלוריות האישיות שלכם:

- ירקות: 3 מנות ביום

- פירות: 2 מנות ביום

שלו שומנים בריאים

+ שומנים בריאים נמצאים בשפע במזונות מלאים רבים, כגון בשר, עוף, ביצים, פירות ים עשירים באומגה 3, אגוזים, זרעים, מוצרי חלב מלאים, זיתים ואבוקדו.

+ בעת בישול עם שומנים או הוספת שומנים לארוחות, העדיפו שומנים עם חומצות שומן חיוניות, כגון שמן זית. אפשרויות אחרות יכולות לכלול חמאה או שומן בקר מזוקק.

+ באופן כללי, צריכת שומן רווי לא צריכה לעלות על 10% מסך הקלוריות היומיות.

הגבלה משמעותית של מזונות מעובדים מאוד תסייע בהשגת מטרה זו.

יש צורך במחקר איכותי נוסף כדי לקבוע אילו סוגי שומנים תזונתיים תומכים בצורה הטובה ביותר בבריאות לטווח ארוך.

דגש על דגנים מלאים

+ העדיפו דגנים מלאים עשירים בסיבים.
+ הפחיתו משמעותית את צריכת פחמימות מעובדות ומזוקקות מאוד, כגון לחם לבן, ארוחות בוקר מוכנות לאכילה או ארוזות, טורטיות קמח וקרקרים.
+ יעדי מנות דגנים מלאים: 2-4 מנות ליום, תוך התאמה לפי הצורך בהתאם לדרישות הקלוריות האישיות שלכם.

הגבלת צריכת מזונות מעובדים מאוד, סוכרים מוספים ופחמימות מזוקקות

+ הימנעו ממזונות מעובדים מאוד, ארוזים, מוכנים לאכילה, או מזונות אחרים מלוחים או מתוקים, כגון צ'יפס, עוגיות וממתקים, המכילים תוספת סוכר ונתרן (מלח).
במקום זאת, העדיפו מזונות עשירים בחומרים מזינים וארוחות ביתיות. כשאתם אוכלים בחוץ, בחרו אפשרויות עשירות בחומרים מזינים.
+ הגבילו מזונות ומשקאות הכוללים טעמים מלאכותיים, צבעים על בסיס נפט, חומרים משמרים מלאכותיים וממתקים דלי קלוריות שאינם מזינים.
+ הימנעו ממשקאות ממותקים בסוכר, כגון משקאות מוגזים, משקאות פירות ומשקאות אנרגיה.
+ למרות שאף כמות של סוכרים מוספים או ממתקים שאינם מזינים אינה מומלצת, או נחשבת כחלק מתזונה בריאה או מזינה, ארוחה אחת צריכה להכיל לא יותר מ- 10 גרם של סוכרים מוספים.
+ בבחירת חטיפים, מגבלות הסוכר המוסף צריכות להתאים למגבלות "הבריאות" של ה-FDA. לדוגמה, חטיפי דגנים (למשל, קרקרים) לא צריכים לעלות על 5 גרם של סוכר מוסף לכל $\frac{3}{4}$ אונקיה של דגנים מלאים, וחטיפי חלב (למשל, יוגורט) לא צריכים לעלות על 2.5 גרם סוכר מוסף לכל כוס.

סוכר מוסף

+ כדי לסייע בזיהוי מקורות של סוכרים מוספים, חפשו רכיבים הכוללים את המילה "סוכר" או "סירופ" או המסתיימים ב-"ose".

+ סוכרים מוספים עשויים להופיע על תוויות רכיבים תחת שמות רבים ושונים, כולל סירופ תירס עתיר פרוקטוז, סירופ אגבה, סירופ תירס, סירופ אורז, פרוקטוז, גלוקוז, דקסטרוז, סוכרוז, סוכר קנים, סוכר סלק, סוכר טורבינדו, מלטוז, לקטוז, תרכיז מיץ פירות, דבש ומולסה. דוגמאות לממתיקים שאינם תזונתיים כוללים אספרטיים, סוכרלוז, סכרין, קסיליטול ואצסולפאם K.

+ חלק מהמאכלים והמשקאות, כגון פירות וחלב רגיל, מכילים סוכרים טבעיים. הסוכרים במזונות אלה אינם נחשבים לסוכרים מוספים.

הגבל משקאות אלכוהוליים

+ צרכו פחות אלכוהול לטובת בריאות כללית טובה יותר.

+ אנשים הצריכים להימנע לחלוטין מאלכוהול כוללים נשים בהריון, אנשים המתאוששים מהפרעת שימוש באלכוהול או שאינם מסוגלים לשלוט בכמות השתייה שלהם ואנשים הנוטלים תרופות או הסובלים ממצבים רפואיים שיכולים להגיב עם אלכוהול. עבור אלו עם היסטוריה משפחתית של אלכוהוליזם, שימו לב לצריכת אלכוהול ולהתנהגויות התמכרות נלוות.

נתרן

+ נתרן ואלקטרוליטים הינם חיוניים להידרציה. האוכלוסייה הכללית, מגיל 14 ומעלה, צריכה לצרוך פחות מ-2,300 מ"ג נתרן ליום. אנשים פעילים מאוד עשויים להפיק תועלת מצריכת נתרן מוגברת כדי לקזז אובדן דרך זיעה.

+ עבור ילדים, ההמלצות משתנות בהתאם לגיל:

- גילאי 1-3: פחות מ-1,200 מ"ג ליום
- גילאי 4-8: פחות מ-1,500 מ"ג ליום
- גילאי 9-13: פחות מ-1,800 מ"ג ליום

+ יש להימנע ממזונות מעובדים מאוד העשירים בנתרן.

אוכלוסיות מיוחדות ושיקולים ינקות וגיל הרך (לידה-4 שנים)

- + במשך כ-6 החודשים הראשונים לחייו של התינוק, יש להאכיל את תינוקך רק בחלב אם. כאשר חלב אם אינו זמין, יש להאכיל את תינוקך בפורמולה מועשרת בברזל.
- + יש להמשיך להניק כל עוד האם והילד רוצים במשך שנתיים או יותר. אם מאכילים או משלימים את תינוקך בפורמולה, יש להפסיק להאכיל את תינוקך בפורמולה בגיל 12 חודשים ולתת לו חלב מלא.
- + כל התינוקות היונקים, כמו גם תינוקות שצורכים פחות מ-32 אונקיות של פורמולה ביום, צריכים לקבל תוסף ויטמין D יומי של 400 יחידות בינלאומיות החל מיד לאחר הלידה.
- יש להתייעץ עם איש מקצוע בתחום הבריאות לגבי תוספת ויטמין D.
- + חלק מהתינוקות זקוקים לתוספת ברזל.
- יש לשוחח עם איש מקצוע בתחום הבריאות לגבי תוספת ברזל.
- + בסביבות גיל 6 חודשים, תינוקות עשויים להתחיל לקבל מזון מוצק. חיוני להמשיך להניק או להאכיל בפורמולה בזמן הכנסת מזון מוצק. חלב אם או תמ"ל ממשיכים להיות מקור התזונה העיקרי לתינוק עד גיל 12 חודשים.
- אם תינוקך נמצא בסיכון גבוה לאלרגיה לבוטנים (בשל נוכחות אקזמה קשה ו/או אלרגיה לביצים), שוחח עם איש מקצוע בתחום הבריאות שלך על הכנסת בוטנים כבר בגיל 4 עד 6 חודשים. ניתן לעשות זאת על ידי ערבוב כמות קטנה של חמאת בוטנים עם חלב אם או תמ"ל, דילול למרקם בטוח והאכלה בכפית. עבור תינוקות עם אקזמה קלה עד בינונית, הכנס מזונות המכילים בוטנים בסביבות גיל 6 חודשים.
- + הכנס מזונות שעשויים להיות אלרגניים – כולל חמאת אגוזים, ביצים, פירות ים וחיטה - עם מזונות משלימים אחרים בסביבות גיל 6 חודשים. שאל את איש מקצוע בתחום הבריאות של התינוק שלך לגבי הסיכון שלו לאלרגיות למזון ודרכים בטוחות להכניס מזונות אלה.
- + תינוקות צריכים לקבל מגוון רחב של מזונות עתירי רכיבים תזונתיים במרקמים מתאימים, תוך הימנעות ממזונות דלים בחומרים מזינים ומעובדים מאוד.
- + דוגמאות למזונות עשירים בחומרים מזינים שכדאי להכניס במהלך תקופת ההאכלה המשלימה כוללות:
 - בשר, עוף ופירות ים
 - ירקות ופירות
 - יוגורט וגבינה מלאי שומן
 - דגנים מלאים
 - קטניות ומזונות המכילים אגוזים או זרעים המוכנים בצורה בטוחה ומתאימה לתינוקות
- + הימנעו מסוכרים מוספים במהלך הינקות והילדות המוקדמת.

ינקות וגיל הרך (לידה-4 שנים)

- הצגת אוכל לתינוקות ופעוטות
- + כל ילד שונה. חפשו את הסימנים הבאים לכך שילדכם מוכן מבחינה התפתחותית להתחיל לאכול אוכל:
 - יושב לבד או עם תמיכה
 - יכול לשלוט בראשו ובצווארו
 - מנסה לתפוס חפצים קטנים, כמו צעצועים או אוכל
 - מביא חפצים לפיו
 - פותח את פיו כאשר מוצע אוכל
 - מעביר אוכל מלפנים לחלק האחורי של הלשון לבליעה
 - בולע אוכל במקום לדחוף אותו חזרה אל הסנטר
- + הורים ומטפלים יכולים לעודד אכילה בריאה על ידי הצעת מאכלים חדשים מספר פעמים - ייתכן שייקח 8 עד 10 חשיפות לפני שילד צעיר מוכן לנסות אוכל חדש - ועל ידי הדגמה של התנהגויות אכילה בריאות.

5-10 שנים

- + התמקדו במזונות מלאים ועשירים בחומרים מזינים כגון מזונות חלבוניים, מוצרי חלב, ירקות, פירות, שומנים בריאים ודגנים מלאים.
- + מוצרי חלב מלאים בשומן חשובים לילדים כדי לסייע במילוי צורכי האנרגיה ולתמוך בהתפתחות המוח.
- + הימנעו ממשקאות המכילים קפאין.
- + לא מומלץ להוסיף סוכרים בשום כמות.
- + הפכו את בישול הארוחות לכיפי וחלק קבוע משגרת המשק הבית.

גיל ההתבגרות 11-18

- + גיל ההתבגרות הוא תקופת גדילה מהירה עם צורך מוגבר באנרגיה, חלבון, סידן וברזל - במיוחד עבור בנות עקב הווסת.
- כמות מספקת של סידן וויטמין D חיונית למסת עצם שיא.
- + מתבגרים צריכים לאכול מזונות עשירים בחומרים מזינים כגון מוצרי חלב, ירקות עליים ומזונות מן החי עשירים בברזל, תוך הגבלה משמעותית של משקאות ממותקים ומשקאות אנרגיה והימנעות ממזונות מעובדים מאוד. כאשר הגישה למזונות עשירים בחומרים מזינים מוגבלת, ייתכן שיהיה צורך במזונות מועשרים או בתוספי מזון בהנחיית רפואית.
- + עודדו מתבגרים להפוך למשתתפים פעילים בקניות ובישול כדי שילמדו כיצד לבצע בחירות מזון בריאות לכל החיים.

בגרות צעירה

+ ביצוע ההנחיות התזונתיות יתמוך בבריאות אופטימלית בתקופה זו, כולל הפחתת הסיכון להופעה או להתקדמות של מחלות כרוניות ותמיכה בהיבטים אחרים של בריאות. המוח ממשיך להתבגר במהלך הבגרות הצעירה. בעוד שהעלייה המשמעותית ביותר בצפיפות העצם מתרחשת במהלך גיל ההתבגרות, אופטימיזציה של בריאות העצם כדי להשיג מסת עצם שיא וחוזק עצם שיא היא חיונית. בנוסף, ביצוע ההנחיות התזונתיות יכול לתמוך בבריאות הרבייה עבור נשים וגברים כאחד - עם דגש מיוחד על שומנים בריאים, ברזל וחומצה פולית עבור נשים ושומנים בריאים וחלבון עבור גברים.

נשים בהריון

+ הריון מגביר את הצורך בחומרים מזינים לתמיכה בבריאות האם ובגדילת העובר, כאשר ברזל, חומצה פולית ויוד הם בראש סדר העדיפויות.
+ נשים בהריון צריכות לצרוך מזונות מגוונים ועשירים בחומרים מזינים, כולל בשרים עשירים בברזל, ירקות וקטניות עשירים בחומצה פולית, ביצים עשירות בכולין, מוצרי חלב עשירים בסידן ופירות ים דלי כספית עשירים באומגה 3 (למשל, סלמון, סרדינים, פורל).
+ נשים צריכות להתייעץ עם איש מקצוע בתחום הבריאות על נטילת ויטמינים מותאמים יומיים במהלך ההריון.

נשים מניקות

+ הנקה מגבירה את צורכי האנרגיה והחומרים המזינים כדי לתמוך בייצור חלב ובבריאות האם.
+ נשים מניקות צריכות לצרוך מגוון רחב של מזונות עשירים בחומרים מזינים, כולל מקורות חלבון עשירים בוויטמין B12 כגון בשר, עוף, ביצים ומוצרי חלב; פירות ים עשירים באומגה 3; קטניות עשירות בחומצה פולית; וירקות עשירים בוויטמין A.
+ נשים צריכות להתייעץ עם איש מקצוע בתחום הבריאות בשאלה האם ייתכן שיהיה צורך בתוספי תזונה במהלך ההנקה.

מבוגרים

+ חלק מהמבוגרים זקוקים לפחות קלוריות, אך עדיין זקוקים לכמויות שוות או גדולות יותר של חומרים מזינים חיוניים כגון חלבון, ויטמין B12, ויטמין D וסידן.
כדי לענות על צרכים אלה, עליהם לתעדף מזונות עשירים בחומרים מזינים כגון מוצרי חלב, בשר, פירות ים, ביצים, קטניות ומזונות צמחיים מלאים (ירקות ופירות, דגנים מלאים, אגוזים וזרעים). כאשר הצריכה או הספיגה מהתזונה אינן מספיקות, ייתכן שיהיה צורך במזונות מועשרים או בתוספי מזון תחת פיקוח רפואי.

אנשים עם מחלות כרוניות

+ שמירה על ההנחיות התזונתיות יכולה לסייע במניעת הופעתן או להאטת קצב התקדמותן של מחלות כרוניות, במיוחד מחלות לב וכלי דם, השמנת יתר וסוכרת מסוג 2. אם יש לך מחלה כרונית, דבר עם איש מקצוע בתחום הבריאות שלך כדי לראות אם עליך להתאים את ההנחיות התזונתיות לצרכים הספציפיים שלך.
+ אנשים עם מחלות כרוניות מסוימות עשויים לחוות תוצאות בריאותיות משופרות בעת שמירה על דיאטה דלת פחמימות. עבוד עם איש מקצוע בתחום הבריאות שלך כדי לזהות ולאמץ תזונה המתאימה לך ולמצבך הבריאותי.

צמחונות טבעונות

+ צרכו מגוון מזונות מלאים, במיוחד מזונות עשירים בחלבון, כגון מוצרי חלב, ביצים, שעועית, אפונה, עדשים, קטניות, אגוזים, זרעים, טופו או טמפה.
+ הגבילו באופן משמעותי מזונות טבעוניים או צמחוניים מעובדים מאוד שיכולים לכלול שומנים, סוכרים ומלח מוספים.
+ שימו לב היטב לפערים תזונתיים פוטנציאליים בעת צריכת תזונה צמחונית או טבעונית.
תזונה צמחונית לרוב לוקה בחסר בוויטמינים D ו-E, כולין וברזל, בעוד שתזונה טבעונית מראה חסרים רחבים יותר בוויטמינים A, D, E, B6 ו-B12; ריבופלבין; ניאצין; כולין; סידן; ברזל; מגנזיום; זרחן; אשלגן; אבץ; וחלבון. עקבו אחר מצב התזונתי מעת לעת, במיוחד עבור ברזל, ויטמין B12, ויטמין D, סידן ויוד.
+ כדי להימנע מפערים תזונתיים, תעדפו תוספים ממוקדים, גיוונו מקורות חלבון צמחי לאיזון חומצות אמינו, ושפרו את הזמינות הביולוגית של מינרלים באמצעות טכניקות הכנת מזון.