

תשובון – איתור מידע גלוי מן הטקסט

1. השאלות שיש עליהן תשובה בטקסט הן: א', ג', ה'.
2. להלן התשובות לשאלות הנ"ל:

א': חלק מכדוריות הדם הלבנות מייצרות תרכובות כימיות שהורסות תאים סרטניים וחיידיקים. חלק אחר של כדוריות הדם הלבנות מנטרל וירוסים.

ג': פחמימות מורכבות עדיפות על פחמימות פשוטות, משום שבצריכתן שחרור הסוכר לדם נעשה בצורה מבוקרת ואיטית יותר, וכך נשמרת רמת סוכר קבועה בדם לאורך זמן, דבר שאינו גורם להפרשה מוגברת של אינסולין ולהיחלשות הלבלב.

ה': המקורות המומלצים לצריכת חומצות שומן הם דגים מהים הצפוני וזרעי פשתן.
3. שני גורמים המחלישים את תפקוד הגוף:
 - א. תזונה מרובה בשומנים מעכבת את יכולת הנויטרופילים לנדוד לאזור הזיהום, לכתר את החיידק ולהרוס אותו.
 - ב. צריכת אלכוהול בתדירות גבוהה מנטרלת את פעילותן של כדוריות הדם מסוג נויטרופילים.

שני גורמים המחזקים את תפקוד הגוף:

 - א. להקפיד על צריכת חלבונים בשיעור של כ-15% מהערך הקלורי של המזון שאנחנו אוכלים. רצוי להפחית באכילת בשר אדום שמכיל הרבה שומן רווי, ולהרבות בחלבון צמחי הקיים בחומס, פול, עדשים, סויה ועוד.
 - ב. להגביר את צריכת הפירות והירקות ולגוון בהם ככל שניתן, כדי לקבל כמות מגוונת של ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים.
4. הסיבות השונות להתפתחות מחלות בגוף שלנו שכן בשליטתנו: תזונה לקויה, מחסור בוויטמינים, במינרלים ובאנזימים שונים, ומצבי לחץ שמחלישים את מערכת החיסון שלנו ופוגמים בבריאות.
5. שלוש דרכים (לדוגמה) לשמירה על אורח חיים בריא:
 - להרבות בשתיית נוזלים, מפני שמים מהווים 66 אחוז מגופנו, וחשוב לשמור על אחוז הנוזלים בגוף.
 - להגביר צריכת פירות וירקות, כדי לקבל מהמזון כמות מגוונת של ויטמינים ומינרלים.
 - לצרוך פחמימות מורכבות על פני פחמימות פשוטות.
6. המילה "זאת" מתייחסת לגורמים תזונתיים שמחלישים את פעילות מערכת החיסון. הכותבת משתמשת בביטוי "לאור זאת" כהקדמה להמלצותיה.
7. הטענה המרכזית היא שלפי הרפואה הטבעית (נטורופתית), תזונה איכותית היא הבסיס לריפוי ולמניעת מחלות שבשליטתנו.