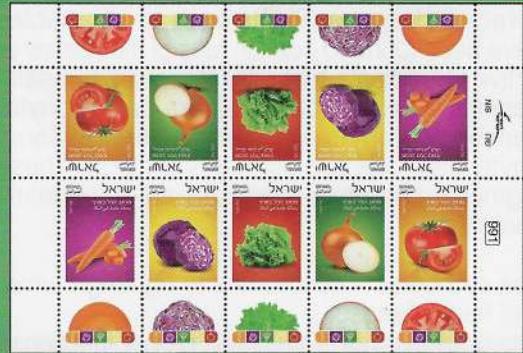


# ירקות Vegetables

סיוון התשע"ה ■ 6/2015 ■ 976



## חסה

החסה הירוקה מכילה קלורופיל ועשירה בפייגמנטן הכהוב-כתום לוטאין. לוטאין הוא נוגד-חמצון התורם לשימירה על ראייה תקינה ולהאטת של תהליכי הדקנות העיני. החסה היא מקור לשפע של רכיבים תזונתיים, התורמים להפחחת הסיכון למחלות ואף לרבריאות העצם: ויטמין C, ויטמין A, ויטמין K, פולאט, אשלגן, ברזל וסיבים תזונתיים.

## כרוב סגול

הכרוב הסגול עשיר בפייגמנטים סגולים המכונים אנטוציאנינים, שהם נוגדי-חמצון התורמים להאטת של תהליכי הדקנות כמו הדקנות המוח. הם נלחמים גם בטרשת העורקים ובמחלות הלב וכלי-הדם. בהיותו ממפחחת המצליבים, כרוב זה מכל חומרים נוגדי-سرطان. הכרוב הסגול עשיר בויטמין C, ומהוועה מקור לוויטמין A, ויטמין מתקבוצה B, ויטמין K, אשלגן, ברזל, סידן וסיבים תזונתיים.

## גד

הגד הכתום הוא מקור לפיגמנטים צהובים-כתומים ממפחחת הקרוטונואידים כמו בטא-קרוטן ואלפא-קרוטן. קרטונואידים אלה תורמים להפחחת הסיכון לسرطان ומשמשים גם מקור לויטמין A, החינוי לראייה ובפרט לראית ליליה, לשימירה על תפקוד מערכת החיסון, לשימירה על בריאות העור ולגידלה תקינה. הגזר מהוועה מקור לחמשה ויטמין מתקבוצה B, ויטמין C, ויטמין E, ויטמין K ואשלגן, והוא עשיר בסיבים תזונתיים.

## מרב מוש-אופיר

תזונאית קלינית M.Sc.  
יעצת מדעית למועצה הצעמיה

בушורים האחרונים מתרכחת מהפכה בעולם התזונה. במוניות צמחיים כמו ירקות התגלו שורות אלפי חומרים פעילים בעלי חשיבות בריאותית מרוחיקת-לכת. חומרים אלה מכונים פיטוכימיקלים (פיטו = צמח, ביוניות). חלק מהפיטוכימיקלים הם פיגמנטים (צבענים). הפגמנטים והפיטוכימיקלים אוצרים בתוכם שפע של סגולות בריאותיות.

**הכבע האדום** - הכוח למלחמה בסרטן ובמחלות לב.  
**הכבע הכתום** - הכוח לשימירה על תפקוד תקין של מרכיב החיסון ולמלחמה בסרטן.

**הכבע הירוק** - הכוח לשימירה על ראייה תקינה ולהאטת של הדקנות המוח והכוח לחזוק העצמות.

**הכבע הלבן** - הכוח לשימירה על בריאות כל-הדם והלב ולמלחמה בחידוקים ובדלקות.

**הכבע הסגול** - הכוח להאטת של תהליכי הדקנות כמו הדקנות המוח.

## עגבניה

העגבניה עשרה בפייגמנט האדום ליקופן. ליקופן הוא נוגד-חמצון עיל, התורם להפחחת הסיכון לסוגי סרטן שונים, כמו סרטן הערמונית. ליקופן ורכיבים נוספים בעגבניה תורמים גם להפחחת הסיכון למחלות לב וכלי-דם. העגבניה עשרה בויטמין C ומהוועה מקור לוויטמין A, ויטמין B6, ויטמין K, אשלגן וסיבים תזונתיים.

## בטל

שכבה אחר שכבה אוצר בתוכו הבצל אромות, טעם וסגולות בריאותיות רבות-עצמאה. تركובות הגופרית הייחודיות רק לו ולבני משפחתו, מסוימות בהפחחת הסיכון למחלות לב וכלי-דם, בהפחחת הסיכון לסרטן כמו סרטן הקיבה ועוד. הבצל עשיר גם בקווורצין - נוגד-חמצון ודלקט, ומהוועה מקור לוויטמינים מתקבוצה B ולוויטמין C.

עיצוב בולים, מעטפה וחותמת: טל הובר

מעצבת משנה: קרן שלוי

Stamps, FDC & Cancellation Design: Tal Huber

Secondary Designer: Keren Shalev

# Vegetables

The world of nutrition has undergone a revolution in recent decades. Plants such as vegetables have been found to contain tens of thousands of active ingredients that offer far-reaching health benefits. These substances are called phytochemicals (phyto = plant in Greek). Some phytochemicals are pigments (colors). These pigments and phytochemicals are abundantly healthy.

**The red color** – contributes to fighting cancer and heart disease.

**The orange color** – maintains proper function of the immune system and fights cancer.

**The green color** – slows the ageing of the eye, maintains healthy vision and strengthens bones.

**The white color** – helps maintain vascular and cardiac health and wards off bacteria and infection.

**The purple color** – slows ageing processes such as that of the brain.

## Tomato

Tomatoes are rich in the red pigment lycopene. Lycopene is an effective antioxidant that contributes to reducing the risk for various types of cancer, such as prostate cancer. Lycopene and other components of the tomato also help to reduce the risk of cardiovascular disease. Tomatoes are rich in vitamin C and are a source of vitamin A, vitamin B6, vitamin K, potassium and dietary fiber.

## Onion

Layer after layer, the onion offers aroma, flavor and powerful healthful properties. The sulfur compounds that are unique to the onion and members of its family help reduce the risk of cardiovascular disease, cancers such as stomach cancer and more. Onions are rich in quercetin – an antioxidant and anti-inflammatory, and also provide B vitamins and vitamin C.

## Lettuce

Green lettuce contains chlorophyll and is rich in the yellow-green pigment lutein. Lutein is an antioxidant that contributes to slowing the ageing of the eye and maintaining healthy vision. Lettuce provides an abundance of nutritional components which help to reduce the risk of disease and contribute to bone health: vitamin C, vitamin A, vitamin K, folate and other B vitamins, potassium, iron and dietary fiber.

חותמת אירע להופעת הבול SPECIAL CANCELLATION



## Purple Cabbage

Purple cabbage is rich in purple pigments known as anthocyanins, which are antioxidants that contribute to slowing ageing processes, such as that of the brain. They also fight atherosclerosis as well as cardiovascular disease. As part of the Brassicaceae family, this cabbage contains anti-cancer substances. Purple cabbage is rich in vitamin C and provides vitamin A, B vitamins, vitamin K, potassium, iron, calcium and dietary fiber.

## Carrot

Carrots contain yellow-orange pigments from the carotene family, such as beta-carotene and alpha-carotene. These carotenes contribute to reducing the risk of cancer and also serve as a source of vitamin A. This vitamin is vital to vision, and in particular night vision, as well as to maintaining proper immune system function, healthy skin and normal growth. Carrots provide five different B vitamins as well as vitamin C, vitamin E, vitamin K and potassium and are rich in dietary fiber.

## Merav Mor-Ophir

Clinical Dietitian, M.Sc.

Scientific Advisor to the Plants Production & Marketing Board

השירות הבולאי - טל: 076-8873933

שדרות ירושלים 12, תל-אביב-יפו 6108101

The Israel Philatelic Service - Tel: 972-76-8873933

12 Sderot Yerushalayim, Tel-Aviv-Yafo 6108101

[www.israelpost.co.il](http://www.israelpost.co.il) \* e-mail: [philserv@postil.com](mailto:philserv@postil.com)

הנפקה:	יוני 2015
מידת הבול (מ"מ):	H 34.56 ג W 26.1 ג
לוח:	991
בולים בBloc'ון:	10
Tabs per Sheet:	10
שבלום Bloc'ון:	10
Method of printing:	אופסס
שיטת הדפסה:	Offset
סימן אבטחה:	מיקרוטקסט
Printer:	Cartor Security Printing, France