

## ירקות Vegetables

סין התשע"ה - 6/2015 - 976



בכל מקום, בשביל כולם



### חסה

החסה הירוקה מכילה כלורופיל ועשירה בפיגמנט הצהוב-כתום לוטאין. לוטאין הוא נוגד-חמצון התורם לשמירה על ראייה תקינה ולהאטה של תהליכי הזדקנות העין. החסה היא מקור לשפע של רכיבים תזונתיים, התורמים להפחתת הסיכון למחלות ואף לבריאות העצם: ויטמין C, ויטמין A, ויטמין K, פולאט, אשלגן, ברזל וסיבים תזונתיים.

### כרוב סגול

הכרוב הסגול עשיר בפיגמנטים סגולים המכונים אנתוציאנים, שהם נוגדי-חמצון התורמים להאטה של תהליכי הזדקנות כמו הזדקנות המוח. הם נלחמים גם בטרשת העורקים ובמחלות הלב וכלי-הדם. בהיותו ממשפחת המצליבים, כרוב זה מכיל חומרים נוגדי-סרטן. הכרוב הסגול עשיר בויטמין C, ומהווה מקור לוויטמין A, ויטמינים מקבוצה B, ויטמין K, אשלגן, ברזל, סידן וסיבים תזונתיים.

### גזר

הגזר הכתום הוא מקור לפיגמנטים צהובים-כתומים ממשפחת הקרטנואידים כמו בטא-קרטרין ואלפא-קרטרין. קרטנואידים אלה תורמים להפחתת הסיכון לסרטן ומשמשים גם מקור לוויטמין A, החיוני לראייה ובפרט לראיית לילה, לשמירה על תפקוד מערכת החיסון, לשמירה על בריאות העור ולגדילה תקינה. הגזר מהווה מקור לחמישה ויטמינים מקבוצה B, ויטמין C, ויטמין E, ויטמין K ואשלגן, והוא עשיר בסיבים תזונתיים.

### מרב מור-אופיר

תזונאית קלינית M.Sc.  
יעצת מדעית למועצת הצמחים

בעשורים האחרונים מתרחשת מהפכה בעולם התזונה. במזונות צמחיים כמו ירקות התגלו עשרות אלפי חומרים פעילים בעלי חשיבות בריאותית מרחיקת-לכת. חומרים אלה מכונים פיטוכימיקלים (פיטו = צומח, ביוונית). חלק מהפיטוכימיקלים הם פיגמנטים (צבענים). הפיגמנטים והפיטוכימיקלים אוצרים בתוכם שפע של סגולות בריאותיות.

**הצבע האדום** - הכוח למלחמה בסרטן ובמחלות לב.  
**הצבע הכתום** - הכוח לשמירה על תפקוד תקין של מערכת החיסון ולמלחמה בסרטן.

**הצבע הירוק** - הכוח לשמירה על ראייה תקינה ולהאטה של הזדקנות העין והכוח לחיזוק העצמות.

**הצבע הלבן** - הכוח לשמירה על בריאות כלי-הדם והלב ולמלחמה בחיידקים ובדלקות.

**הצבע הסגול** - הכוח להאטה של תהליכי הזדקנות כמו הזדקנות המוח.

### עגבנייה

העגבנייה עשירה בפיגמנט האדום ליקופן. ליקופן הוא נוגד-חמצון יעיל, התורם להפחתת הסיכון לסוגי סרטן שונים, כמו סרטן הערמונית. ליקופן ורכיבים נוספים בעגבנייה תורמים גם להפחתת הסיכון למחלות לב וכלי-דם. העגבנייה עשירה בויטמין C ומהווה מקור לוויטמין A, ויטמין B6, ויטמין K, אשלגן וסיבים תזונתיים.

### בצל

שכבה אחר שכבה אוצר בתוכו הבצל ארומות, טעמים וסגולות בריאותיות רבות-עוצמה. תרכובות הגופרית הייחודיות רק לו ולבני משפחתו, מסייעות בהפחתת הסיכון למחלות לב וכלי-דם, בהפחתת הסיכון לסרטן כמו סרטן הקיבה ועוד. הבצל עשיר גם בקוורצטין - נוגד-חמצון ודלקת, ומהווה מקור לוויטמינים מקבוצה B ולוויטמין C.

עיצוב בולים, מעטפה וחותמת: טל הובר  
מעצבת משנה: קרן שלו

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.

חוממת אירוע 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 \* e-mail: philserv@postil.com

הנפקה:	יוני 2015	June 2015
מידת הבול (מ"מ):	34.56 ג / 26.1 ר	H 34.56 / W 26.1
לוח:	991	Plate:
בולים בגיליון:	10	Stamps per Sheet:
שבילים בגיליון:	10	Tabs per Sheet:
שיטת הדפסה:	אופסט	Method of printing: Offset
סימון אבטחה:	מיקרוטקסט	Security mark: Microtext
דפוס:	Cartor Security Printing, France	Printer: