

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה
בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

פסח- מעבודות לחרות

עבור רבים מאיתנו חג הפסח הוא לא רק סימן להתחדשות, היטהרות וחירות, אלא גם סימן מובהק לעמידה בפני אתגר קשה מאוד- שמירה על הגזרה ועל תזונה נבונה.

חג הפסח טומן בחובו פיתויים ואתגרים רבים הכוללים מטעמים מסורתיים מכל הצבעים והמינים וכל זאת למשך שבוע שלם...

אני שמחה להעביר לכם טיפים איך לעבור את החג בהנאה מהמעדנים תוך שמירה על הגזרה.

הכל מתחיל בתכנון:

□□□□• מומלץ לתכנן את ימי החג- מתי מארחים, מתי מתארחים ומתי חוזרים לשגרה...

□□□□• תכנון היום על מנת לא לאכול כל היום וגם בארוחה: מומלץ לאכול כל שלוש שעות משהו קטן. חצי שעה לפני הארוחה לאכול משהו קטן כדי לא להגיע מורעבים לארוחה. ההימנעות מאכילה אינה חוסכת קלוריות אלא גורמת לרעב גדול יותר בארוחות החג ומקשה על שליטה בכמויות הנאכלות.

□□□□• על מנת לא לאבד שליטה, רצוי לתכנן מה נאכל בארוחה.

□□□□• במיוחד בחגים אנו אוכלים יותר משנדמה לנו- חשוב להיות קשובים לגוף וללמוד את מנגנון הרעב והשובע, הסתמכו על איתותים אלו והשתדלו לא לאכול כשאתם לא רעבים, ולהפסיק לפני שאתם נשענים לאחור בכיסא ופותחים כפתור במכנסיים.. אם קשה לכם לעקוב ואתם מרגישים שאתם יוצאים מכלל שליטה, רשמו בפניכם יום אחד מה אכלתם ומתי וכך תוכלו לשלוט באוכל ולא לתת לו לשלוט בכם....

□□□□• תאכלו לאט, ללעוס ולא לבלוע, תנוחו בין ביס לביס, תהנו מהאוכל. מנגנון השובע מתחיל לפעול לאחר 20 דקות, בזמן זה ניתן לאכול פרה שלמה ועדיין לחוש ברעב, או רק צלע אחת ולחוש נינוחות.

□□□□•תנסו להתרכז במה שמותר לכם לאכול ולא במה שאתם אמורים להימנע ממנו.

□□□□•אין משיחין בשעת הסעודה, התרכזו ותהנו מהאוכל ותשתדלו לשים לב מה וכמה אתם אוכלים. קורה לכולנו שאנחנו מפצחים גרעינים ורק כשאנחנו מסתכלים על הקליפות אנחנו מתפלאים מגובה הערימה שייצרנו.

□□□□•תשתדלו ליהנות מהחברה ומהדברים הקטנים שאינם כרוכים בלעיסה.

מה אוכלים? הכל!!!!

נתחיל מהעובדה שאיסורים, הימנעות ומדידת כמויות מקשה לנו על החיים ולרוב אינה תורמת....

כשהמוח נאבק זהו מתכון לאסון, מזון שאנו לא נוגסים בו נוגס בנו לבסוף, על כן אם כבר החלטתם לאכול דבר מה עדיף שתתפנקו עליו, ייסורי מצפון לא שורפים קלוריות.

מצה- עדיף לאכול מצה קלה (מצה קלה=80 קק"ל, מצה הרגילה = 140 קק"ל = 2 פרוסות לחם). מומלץ להרטיב מעט את המצה הקלה שמכילה סיבים, ובכך תורמת לתחושת השובע ומונעת את נשנוש המצה בזמן הארוחה. לא "לשבור" פיסות מצה מהצלחת הראשית, אלא להניח לידינו חצי מצה עד מצה בכדי שתהיה הערכה לכמות הנאכלת. המצה עלולה לגרום לעצירות ולכן מומלץ להקפיד על שתיית מים, להעדיף פריכיות או מצות מלאות ולשלב בתפריט יוגורט ביו ושזיפים מיובשים.

ירקות- מומלץ לשלב בארוחת החג מגוון ירקות טריים, מאודים ואפויים, ובמיוחד ירק ירוק כגון עלי בייבי, נבטים, ברוקולי ועוד. הירקות מכילים סיבים תזונתיים המשפרים את תחושת השובע, מגדילים את נפח המזון וחוסכים אכילה מרובה של מזונות עתירי קלוריות.

מרק עוף: מומלץ להכין את המרק המסורתי יום לפני החג, לצנן במקרר וכך ניתן להסיר את השומן שמתקשה מעל למרק.

קניידעלך- פחמימות בתחפושת. מכילות בין 80 ל-100 קק"ל, לכן מומלץ להסתפק באחת.

ביצה- בחג זה, הביצים מתווספות לנו בבישול ובאפייה, בפשטידות, לביבות, מצות מטוגנות ועוד. הביצים מככבות בפסח, ולכן יש לשים לב לכמות הכולסטרול והשומן. יש לשאוף להגביל את כמות הביצים בארוחות ולחסוך בהן ככל שניתן בתבשילים.

"מלאו כיסי באגוזים": למרות יתרונותיהם הבריאותיים יש לקחת בחשבון כי הם עשירים במיוחד בקלוריות (ב-100 גרם אגוזים/שקדים יש כ- 600-700 קלוריות).

קינוח? אם החלטנו שבכל זאת מתחשק לנו דבר מה מתוק מומלץ להעדיף פירות יבשים וטריים על פני עוגה, סורבה על פני גלידה ואגוזים על פני פיצוחים קלויים.

מים שקטים חודרים עמוק- הנוזלים מאוד חשובים לגופנו. לשתות לאורך כל היום, לפני ובמהלך הארוחה. קולה וקפה עושים את הפעולה ההפוכה ממים כנוזלים. מיצים מכילים כמות בלתי מבוטלת של סוכר וקלוריות.

העדיפו לשתות יין אדום יבש כי ערכו הקלורי (כ-80 קק"ל לכוסית) נמוך יותר מיין מתוק (כ-160 קק"ל לכוסית)

איך אוכלים?

במידה!!!! ובמקרה הזה הגודל כן קובע...
לא פחות חשוב להקפיד על עיבוד המזון: טרי הכי בריא, אפיה, אידוי, ובישול עדיפים על טיגון.

אכלו ממה ששמתם בצלחת שלכם, אכילה מכלים מרכזיים אינה מאפשרת הערכה נכונה של כמויות המזון שאתה אוכלים.

מארחים? הכדור בידיים שלכם, אין את מי להאשים:

בידיכם נתונה ההחלטה אילו מטעמים יהיו על השולחן. ניתן לתכנן ארוחה בריאה, מזינה, לא משמינה ולא תאמינו... גם טעימה!! האורחים גם הם יודו לכם, איך עושים את זה?

- • לבחור בתפריט מאודה, אפוי, מבושל ולא מטוגן.
- • לבחור חומרי גלם דלי שומן כגון יוגורט במקום שמנת, עוף ללא עור במקום נתח בשר שומני, דג דל שומן וקינוח על בסיס פירות.
- • הגישו את האוכל במרכז, כך כל אחד ייקח כמה שחפץ.
- • השתדלו לקנות כמויות ריאליות ולא לפוצץ סתם את העגלות במצרכים שאינכם זקוקים
- • אכלו בישיבה ולא תוך כדי הגשה...
- • ואם נשאר...תחלקו לאורחים.

מתארחים? אל תעבירו את האחריות למארחים, אמנם אין לכם שליטה על מה מגישים, אך בהחלט יש לכם את השליטה במה אתם בוחרים לאכול. איך עושים את זה?

• במידה ואתם יודעים מה יוגש בארוחה תתכננו מראש את היום ואת הארוחה.

• ניתן לטעום מכל מה שנראה לכם טעים, במידה!!!!

• • תשתדלו למלא את הצלחת בירקות- מזין, בריא וממלא.

- • אל תדאגו מלהעליב את האורחים. ניתן להסביר בחינניות כי אתם שומרים על בריאותכם, זו לא בושה, זו גדולה.
- • עזרו למארחים בהגשה ובפינוי וכך תחסכו אכילה מיותרת.
- • נהניתם- תחמיאו לאורחים.

אכלנו שתינו, מה עכשיו?

לישון? כן, גם זה חשוב בסופו של דבר החגים הם גם זמן למנוחה...

אך חשוב לשים לב שכיוון שהכנסנו לגופנו יותר אנרגיה ממה שאנו רגילים, מומלץ גם להגביר את הפעילות הגופנית בימי החגים.

חשוב לתכנן את הפעילות הגופנית כחלק מלוח הזמנים היומי והשבועי, לקבוע פגישת אימון ביומן.

לא חובה שהאימון יהיה אינטנסיבי, גם תשומת לב לתנועה במהלך היום תתרום: אפשר לעלות במדרגות במקום במעלית, לחנות מעט רחוק יותר, ללכת סיבוב ברגל, במקום לשבת שוב ולפצח גרעינים, תתכננו בילויים אקטיביים בימי החג, כגון: טיולים רגליים, רכיבה על אופניים, מסלולי אתגר ועוד...

ולבסוף....בדקו את עצמכם בסוף היום, האם עמדתם בתכנון שהצבתם לעצמכם. המטרה אינה ליצור ייסורי מצפון, רגשות אשמה והלקאה עצמית, אלא להימנע מהם.

אף אחד לא אומר שזה בא בקלות אבל כולם מסכימים שזה משתלם!!!! פסח נקי, בריא וכשר!!!

הכותבת היא ליאת לוי, נטורופתית N.D, בוגרת [לימודי נטורופתיה](#) בבי"ס לרפואה משלימה במכללה האקדמית ב [וינגייט](#).