



תזונה בריאה בחגים

נטע אמירי, תזונאית קלינית חברת Juice Plus® ישראל

תזונאית קלינית ומאמנת כושר

תקופת החגים בפתח, ומזה זמן אנו כבר מתכוננים אליהם, חושבים על המקום בו נחגוג, קונים בגדי חג חדשים, קונים מאכלים שמסמלים את החג, קונים מתנות לאהובינו ועוד. תקופת החגים מאופיינת בימי שבתון ומנוחה, בהתכנסות משפחתית, וכל זה מייצר אצלנו אווירה של שמחה, של התעלות, אווירה של חג!

יחד עם זאת, לרבים תקופת החגים, קשה יותר. דווקא היציאה מהשגרה, הכינוסים המשפחתיים, והרבה פעמים גם האכילה הלא מסודרת, מביאה איתה התמודדות, שלא קיימת בשגרה היומיומית.

בחגים אנו בד"כ מכינים מאכלים מיוחדים יותר ויוצאי דופן, ולכן קשה לנו הרבה פעמים בארוחות החג, לאכול במידתיות המתאימה לצרכים שלנו, ואנו מוצאים את עצמנו אוכלים יותר מדי, אוכלים מזונות לא בריאים, והרבה מאתנו, עולים במשקל.

איך ניתן ליהנות מהשמחה של החג, מאווירת החג, מההתעלות של החג, ולשמור על אכילה בריאה וגם על המשקל?

- מומלץ להתחיל עוד בשלב התכנון, לחשוב על התזונה שלנו בחג- מאכלים מסורתיים למשל, אפשר להפוך לבריאים יותר, על ידי צמצום כמות השמן, בחירה של בשרים דלי שומן, שילוב של ירקות במתכונים ועוד. בקינוחים שלנו השנה, אפשר לצמצם את כמות הסוכר, להחליף שמנת ביוגורט ולשלב דגנים מלאים, על מנת לשמור על מגוון מאכלים טעימים ובריאים גם בארוחת החג.
- לארוחת החג חשוב להגיע לא רעבים מדי, ולאכול משהו קטן אחר הצהריים או לפני הארוחה, על מנת לשמור על תחושה של שובע. אם לא נהיה רעבים מדי, כך נוכל לעשות בחירות נכונות, גם בארוחת החג עצמה.
- ככל שנאכל ממגוון יותר גדול של מזונות, כך נאכל יותר. לכן השיטה של "לאכול קצת מכל דבר" כדי לא להגזים, היא לא הדרך הנכונה לשמור על כמויות סבירות בארוחת החג. מומלץ לסרוק את כל המאכלים שמוגשים לשולחן, ולבחור 2-3 סוגים של מאכלים מהם נהנה במידה הרבה ביותר. במידה וסיימנו את המנה, והחלטנו לקחת תוספת, מומלץ לבחור מאותם מאכלים שכבר אכלנו, אחרת הגוף ירגיש שהוא מתחיל ארוחה מחדש, ונאכל כמויות עודפות.

- על מנת לשמור על ארוחה מאוזנת ולשבוע בארוחה חשוב לדאוג כי 1/3 מהצלחת לפחות, תהיה מורכבת מירקות. ירקות טריים או מבושלים, שיעזרו לתחושת שובע ויעלו את הערך התזונתי של הצלחת שלנו.
- יום שבתון הוא אינו בהכרח יום ללא פעילות. דווקא בחג יש לנו הזדמנות להעלות את כמות הפעילות הגופנית שלנו. הפעילות הגופנית אינה חייבת להיות כרוכה בבגדי ספורט או בחדר כושר, היא יכולה גם להיות פעילות משפחתית כמו משחקי כדור עם הילדים או טיול בפארק או בטבע.
- במידה ואנו בוחרים לבלות את היום בפיקניק או מנגל, גם פה אפשר לעשות את הארוחה בריאה יותר, על ידי בחירה של בשרים רזים יותר, הכנה של סלטי ירקות מגוונים וטעימים במיוחד, והימנעות ממאכלים מטוגנים כמו צ'יפס וכו'. גם פה, אם 1/3 מהצלחת שלנו תהיה ירקות ונשמור על פרופורציות בארוחה גם בכמות הפחמימות, נוכל לעבור את הארוחה בכיף. בנוסף, אם נצטייד בנוסף למנגל ולבשר גם בכדורגל או אופניים, נהפוך את הביילוי לספורטיבי ובריא הרבה יותר!
- שתיית מים- ראש השנה וסוכות מבשרים את בוא הסתיו והגשם הראשון, אך הטמפרטורות בחוץ עדיין מאוד מאוד גבוהות. חשוב מאוד להקפיד על שתייה מרובה של מים גם בחג, בייחוד אם אנחנו מטיילים מחוץ לבית. חשוב להקפיד לשתות לפחות 8 כוסות ביום (שהן ליטר וחצי מים), ובמידה ואנו מחוץ לבית, אפילו יותר.
- בחג עצמו, חשוב לשמור על ארוחות מסודרות. כשאנו יוצאים מהשגרה, ובייחוד כאשר אנו מטיילים מחוץ לבית, הרבה פעמים אנחנו מדלגים על ארוחות. גם מהסיבה שאנחנו מתאימים את עצמנו לתחושת הרעב של כל המשפחה, וגם בגלל שהמזון לא זמין עבורנו. יצירת פער גדול מדי בין הארוחות גורמת לנו להגיע רעבים מאוד לארוחות עצמן ואז אנו בוחרים מזונות שהם בד"כ פחות בריאים ובכמויות גדולות מדי עבורנו. לכן, חשוב לקחת אתנו ארוחות קטנות לביניים- כריכים, פירות, ירקות, אגוזים, שקדים וכו'.

לרשותנו עומד שייק ה- Juice PLUS+® COMPLETE. אבקה להכנת משקה, המבוססת על מזון מלא, ומספקת תזונה מאוזנת בכל מנה. הרכיבים ב- Juice PLUS+® COMPLETE הם צמחיים בלבד, ללא חומרי טעם וריח מלאכותיים, ללא צבעי מאכל מלאכותיים, ללא חומרים משמרים, לפי תקנים אירופאיים הוא מוגדר ללא גלוטן, וגם הטעם נהדר בזכות הממתיקים הטבעיים הייחודיים שלנו. אפשר לקחת בצורה קלה ונוחה את האבקה ולהשתמש בה גם בתקופת החגים, כארוחה מזינה ובריאה "On the go", בייחוד כאשר יוצאים לטייל, וגם בבית למי שאין זמן לאכול ארוחת בוקר/צהריים/ערב, או כחטיף בריאותי בין הארוחות. Juice PLUS+® COMPLETE עשיר בחלבון, דל שומן, ומכיל סיבים תזונתיים וויטמינים ומינרלים ועוזר לנו להחליף קלוריות ריקות בקלוריות בעלות ערך תזונתי גבוה.

חג שמח ושנה טובה!

נטע אמירי, דיאטנית הבית של Juice PLUS+®, דיאטנית קלינית ומאמנת כושר