

## אחרי החגים – זה כבר כאן ... מאת כרמית אלמוג – דיאטנית קלינית

תקופת החגים הסתיימה ואיתה גם הארוחות הדשנות. מי שהצליח לעבור תקופה זו ללא עליה במשקל, מוזמן לתפוח לעצמו על השכם. אם בכל זאת המשקל טיפס מעלה, התקופה הקרובה תקל מאוד על החזרה לשיגרה. מזג האוויר הסתווי והנעים יאפשר "לשרוף" קצת קלוריות, לפחות עד בוא החורף. הליכה בשבילים, בשדות או סתם מסביב לשכונה- מומלצת בחום. אפשר לגוון עם רכיבה על אופניים, שחייה, או השתתפות במגוון חוגים יוגה, פלמנקו, פילאטיס ועוד. כמות הפעילות הנדרשת 3-4 פעמים בשבוע במשך 40-50 דקות. כשחושבים על ירידה במשקל לאחר תקופת החגים, המחשבה הראשונה שעולה היא דיאטה מהירה ואף נוקשה אשר תגרום לנו להעיף את כל הקילוגרמים המיותרים ולקום למחרת רזים וחטובים. ראו הזהרתם: אל תאכלו מעט מדי. דיאטות נוקשות מסוג 'כאסח' או ימי צום גורמים לגוף להיכנס למצב חירום ולהאט את בזבז הקלוריות/האנרגיה. הרזייה נכונה דורשת שילוב של תזונה מבוקרת, מאוזנת ומגוונת, פעילות גופנית, ושינוי הרגלי חיים, בעיקר שינוי מחשבת. כל דרך אחרת לא "מחזיקה" לאורך זמן. ירידה של חצי עד אחד קילוגרם בשבוע היא המומלצת. נסו להפחית בכל יום 250 קלוריות מהתפריט הנוכחי שלכם ובנוסף, נסו לשרוף כ- 250 קלוריות בפעילות גופנית מדי יום כך תוכלו לרדת כפי שהומלץ. ירידה כזו היא בריאה, והכי חשוב – נשארת. הרזייה בריאה ושמירה על המשקל הנמוך שהושג, נרכשת באמצעות הרגלי אכילה נכונים. דרך זו דורשת מאמץ, תכנון ובעיקר - סבלנות והתמדה!! לפניכם מספר עצות נוספות לירידה במשקל לאחר החגים, ובכלל:

**העשרת התפריט בירקות** - שפע הירקות הקיימים בארץ מאפשרים גיוון רב בתפריט היומי. הירקות דלים בקלוריות ועשירים בוויטמינים, מינרלים, וסיבים תזונתיים. טריים, מאודים או מבושלים. רצוי לאכול אותם בקליפתם. אכילתם מעניקה תחושת שובע מהירה. ואפשר לאכול מהם כמעט ללא הגבלה.

## היחידה לתזונה קלינית

**החלפת מתוקים בפירות** - הפירות מכילים סוכרים, אך דלים מאוד בשומן. הם עשירים במים, וויטמינים, וסיבים תזונתיים לכן מומלץ לאכול 2-4 פירות ליום. עדיף לאכול פרי בקליפתו על פני שתיית מיץ הפרי. פרי טרי או יבש יכול להחליף את ממתק בסוף הארוחה (למשל תמר מג'הול במקום שוקולד) ואף להוות ארוחת ביניים נהדרת במקום עוגייה עם קפה

**שתייה** - שתו מים!! לפחות 10-12 ביום. אפשר גם סודה, משקאות דיאט על בסיס סטיביה או חליטת צמחים. נסו להימנע ממשקאות ממותקים, מיצי פירות ומשקאות דיאט אחרים. שתייה מרובה לאורך כל היום תורמת לתחושת שובע החיונית להצלחת תהליך ההרזייה.

**תכנון ארוחות** - רצוי לאכול כל 3-4 שעות ולהקפיד על ארוחות מסודרות במהלך היום כדי להימנע מתחושת רעב. הקפידו לקחת אתכם לעבודה את ארוחות הביניים ולתכנן מדי יום מה תאכלו. ארוחה אחת ביום לפחות נאכלת בבית ולכן היא יכולה לאזן את שאר הארוחות. למשל: אם לא הצלחתם לשלב ירקות בארוחות לאורך היום, הכינו סלט גדול בבית. או אם רב הארוחות שאכלתם הכילו פחמימות, הכינו ארוחה שעיקרה ירקות וחלבונים.

**במסעדות** - העדיפו מנות דלות בקלוריות, כמו: סטייק עוף על הגריל, דג אפוי, ירקות טריים ללא רטבים, פסטה ברוטב עגבניות או תפוחי אדמה לא מטוגנים (צ'יפס). העדיפו גבינות ובשרים דלים בשומן, הזמינו קינוח דל קלוריות כמו סורבה. אפשר גם לוותר על הפיתות והקינוחים.

**נשנושים** – אפשר להכין אוכל זמין במקרר, כמו ירקות פרוסים או יוגורט דל שומן.

**קניה מתוכננת** - מומלץ לרכוש מזונות רק על פי רשימה שהוכנה מראש בבית. רצוי לערוך את הקניה כאשר אנו שבעים.

## היחידה לתזונה קלינית

**די לבונבונירות והשאריות מהחגים** - החזירו את תכולת המזון בבית, במחלקה או במשרד לבריאה יותר. סלקו מזונות "מפתים" כמו שוקולד וחטיפים שנשארו מהחג. תעבירו לשכנים הרזים או זרקו לפח.

**פעילות גופנית** – מצאו זמן שמתאים. גם אם זה רק שישי או שבת. כל דקה נחשבת, לכן השתדלו להחנות את הרכב רחוק מהמקום אליו אתם רוצים להגיע וכך תוכלו "להכניס" הליכה אפילו לפרקי זמן קצרים, במשך היום. השתדלו לגוון מידי פעם את סוג האימון.

בברכה ובהצלחה!

היחידה לתזונה קלינית  
המרכז הרפואי ע"ש ברוך פדה, פוריה