

איך לשמור על הגזרה ועל תזונה מאוזנת בחגים?

הישראלי הממוצע יעלה כ-2 ק"ג במהלך חגי תשרי, ואנשים בעלי עודף משקל, נוטים לעלות אפילו יותר! אז איך בכל זאת אפשר גם להנות ממאכלי החג הטעימים וגם לשמור על המשקל ללא תחושת נפיחות עייפות? הנה 7 טיפים פשוטים שאימצתי בעצמי:

- 1. לא להגיע מורעבים לארוחת החג.** החשש מאכילה מופרזת לפעמים גורם לנו 'לצום' עד הארוחה, אבל אז מגיעים רעבים מידי ו'לא רואים בעיניים'. הפתרון הוא לאכול בצהריים ארוחה קלה, כמו סלט ירקות עם חלבון (ביצה/ דג/ גבינה בולגרית) או קטנייה (עדשים, אפונה, גרגרי חומס וכד'), יחד עם חופן זרעים או אגוזים (שומנים טובים הנותנים תחושת שובע). כשעה לפני ארוחת החג לאכול חופן קטן של שקדים או אגוזים טבעיים.
- 2. להרבות בשתיית מים** בימי החג, כולל 2 כוסות מים כחצי שעה לפני הארוחה. מחקרים הראו שאנשים ששתו כך אכלו פחות בארוחה עצמה, לעומת אנשים שלא שתו.
- 3. לסקור את המאכלים** שעל השולחן לפני ששמים בצלחת באופן 'אוטומטי', ורק אז לבחור סלטים ותוספות של ירקות לצד המנה העיקרית, במקום פחמימות כמו תפוז"א ואורז (ורק אזכיר שכבד קצוץ וסלט תפוז"א במיונז לא נחשבים לסלט... 😊).



4. אפשר לדלג על החלה בארוחה. היא ממש לא הכרחית כשיש כזה שפע ומגוון.

5. אם מרגישים צורך עז לסיים עם משהו מתוק, כדאי לבחור מנה אחת (או 2 חצאים ממנות שונות), לשים בצלחת ולהתרחק מהשולחן.

בסיום, לפנות את הצלחת לכיור ולעבור לטיפ הבא 😊

6. לקנח עם חליטת צמחים כמו: שומר, קמומיל (בבונג), מנטה ומליסה, המקלים על נפיחות, כאבי בטן וגזים. מומלץ לשתות אחרי הארוחה, לפני השינה וגם ביום למחרת.

7. לעשות פעילות גופנית, בעיקר אירובית (הליכה, ריצה, רכיבה) במהלך ימי החג. רצוי להגביר את הפעילות הגופנית בתקופה זו, כדי להניע את מערכת העיכול, לשרוף את עודף השומנים מהארוחות ולהתמלא באנרגיה.

חג שמח 😊

