

המדריך לתזונה בקיץ לשמירה על אנרגיה, חיוניות ובריאות

מי לא מכירה את תחושת העייפות בקיץ, שבאה יחד עם החום הכבד?
החום, הלחות, הימים הארוכים והשהייה הממושכת בחדרים סגורים וממוזגים עלולים לגרום לכבדות, התשה, חולשה והרגשה כללית של 'אין לי כוח'.
על כן, חשוב **להתאים את התזונה לקיץ** ולהקפיד שתהיה **קלילה ואנרגטית**, ועל הדרך להקל על מערכת העיכול ולמנוע נפיחות, כבדות ועייפות.

למה הכוונה בתזונה קלילה?

- ✓ סלטים מירקות טריים, פירות העונה, שקדים, אגוזים
- ✓ ירקות מוקפצים או אפויים
- ✓ דגנים מלאים כמו קינואה, כוסמת ושבולת שועל
- ✓ קטניות קלות לעיכול כמו שעועית מש, אפונה, עדשים שחורות, אדממה (אם אין רגישות לסויה).
בימים חמים אפשר להפוך את הסלט לארוחה עיקרית, מזינה ומשביעה, ולהוסיף קטנייה או דגן ומנת חלבון.



- ✓ כדאי להעדיף **דגים** על פני בשר, כיוון שהם קלים יותר לעיכול.

- ✓ רצוי לאכול **ארוחות קטנות** כדי להימנע מכבדות ונפיחות. אם הרעב תוקף, במיוחד בשעות אחה"צ המאתגרות, פרי או שניים יחד עם כמה אגוזים / שקדים יעשו את העבודה (ככלל, כדאי לאכול פירות יחד עם



מזונות שומניים, כמו אגוזים ושקדים, כדי להאט את ספיגת סוכר הפרי במערכת העיכול ובכך להאט את עליית רמת הסוכר בדם).



✓ חשוב ואף קריטי **לשתות הרבה מים** בקיץ (10-12 כוסות ביום לפחות, בנוסף לשתיה בזמן פעילות גופנית). חוסר בשתיית מים מסוכנת ועלולה לגרום להתייבשות, כאבי ראש, עייפות ועצירות. כדי לעודד שתיית מים, אפשר להוסיף לקנקן פלחי לימון/ מלפפון/ עלי נענע, לימונית וכד'.



✓ שתיית **תה צמחים וחליטות קרות**. צמחים עם אפקט מקרר הם: מרווה, קמומיל, תה ירוק, פסיפלורה, נענע, מנטה, תרזה, וורבנה.

✓ **חיזוק מערכת החיסון** כדי להימנע מצינון ווירוסים שעלולים לעבור בחדרים סגורים וממוזגים. תזונה תומכת חיסון כוללת אוכל טרי וביתי, עשיר במקורות מהצומח כמו: ירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות, אגוזים, זרעים ודגים עשירים באומגה 3.



✓ **להימנע** מאוכל כבד, מעייף ומחליש כמו מזון מעובד, משומר, מטוגן, חריף ומחמם.
להימנע מפחמימות פשוטות ומזון עם סוכר מוסף, שיקפיץ את רמת הסוכר בדם, מה שיוביל לנפילת סוכר מהירה שתגרור אחריה עייפות ונמנום.



✓ ואחרון חביב, כמובן **פעילות גופנית**.
נכון שחם ולח בחוץ, אך פעילות גופנית בכל השנה חשובה מאין כמוה לשמירה על בריאות הגוף והנפש, להעלאת האנרגיה ומצב הרוח.
מחקרים מראים קשר הדוק בין פעילות גופנית לבין אושר.
רצוי להתאמן בשעות שבהן אין שמש חזקה בחוץ, או בחדרים ממוזגים, אך בשום אופן לא לוותר...

לכן, **תזונה קלה ומאוזנת בשילוב פעילות גופנית הם הנוסחה המנצחת לקיץ בריא ואנרגטי.**

שיהיה קיץ קליל ובטוח 😊

שלך,
אילנית

