

כיצד לשמור על המשקל וגם ליהנות בחגים???

מיכל וינברגר-דיאטנית קלינית

תקופת החגים זו תקופה מאתגרת מבחינת שמירה על משקל, יש המון ארוחות גדולות וחגיגיות המלאות בשפע וכל טוב לשנה חדשה, טובה ושופעת, אולם השפע הזה לא תמיד כל כך מומלץ לגופנו..

אני דוגלת בהצבת מטרה ריאלית לתקופות קשות בעת יציאה מהשגרה . תקופת החגים בהחלט אינה משקפת את השגרה היומיומית מבחינת כמות ותדירות ארוחות, ולכן אין צורך לצפות לירידה במשקל גם אם אנחנו באמצע תהליך, אולם לצפות בהחלט לשמור על מה שהישגנו עד כה ולא לעלות!

להלן מספר טיפים עיקריים שיעזרו לכם לעמוד במטרה:

תכנון נכון- כמו בשגרה שיש לתכנן ולהכין מראש את סדר היום מבחינת ארוחות, על אחת כמה וכמה גם בימים עמוסים בארוחות ואירוח, יש לתכנן היטב מראש מה נאכל גם בארוחות עצמן וגם במשך היום כולו. אם ידוע לנו שיש ארוחה גדולה בערב למשל, יש לתכנן מראש, לאכול ארוחות מסודרות, בוקר+צהריים, בצהריים ניתן לאכול ארוחה קלה יותר, אפילו פרי בין לבין ולבוא רעבים (אבל לא מתים מרעב) לארוחת הערב. רצוי לאכול ארוחה עיקרית אחת גדולה, למשל אם בראש השנה יש שתי ארוחות חגיגיות, יש לתכנן ולדאוג שרק אחת מהן תהיה "כבדה" ואילו השניה קלה יותר.

הבחירה בידינו- יש לזכור כי אנחנו אלה שמחליטים בסופו של דבר מה נעמיס על הצלחת וכמה נאכל. הבעיה היא שיש מבחר גדול מדי של מאכלים מגוונים וטעימים, הפיתוי לקחת הרבה יותר ממה שאנחנו צריכים גובר והתוצאה - אכילת יתר. על כן יש להיות מודעים לבחירה שלנו- יש להחליט: לטעום קצת מכל דבר או לבחור מנות מסוימות, לבחור קינוח אחד או לטעום ביס ממספר סוגים, כי אי אפשר ליהנות מהעוגה ולהשאיר אותה שלמה. מצד שני בהחלט מותר ואף רצוי ליהנות ממאכלים מיוחדים שבדרך כלל איננו נוהגים לאכול, אחרי הכל- אוכל הוא גם הנאה!

מילוי הצלחת פעם אחת- זהו עקרון חשוב מאוד שתקף לגבי ארוחות גדולות, ארוחות בופה בבתי מלון ואירועים. בארוחות מסוג זה קיים מבחר גדול של מאכלים ואפשר בקלות רבה לאכול הרבה יותר ממה שאנחנו באמת צריכים –הכל טעים, אחר, מלהיב ומעניין. וזה בדוק- ככל שיש מגוון גדול יותר של מאכלים- אוכלים יותר. על כן יש להחליט ולהקציב מילוי אחד של הצלחת בכדי לא להתפתות ולמלא עוד ועוד את הצלחת ויחד איתה את הבטן...

קיזוז- אם אכלנו קצת יותר ממה שאנו אוכלים בשגרת היום יום, אפשר בימים שלמחרת מעט לקזז. למשל להוריד ארוחת ביניים, נשנוש, פרי וכו'. יש לזכור, כי ברגע שהגוף מורגל לשגרה מסוימת ולפעילות גופנית קבועה, הוא ישיל מעצמו בקלות את העודפים שנצברו במהלך החג ברגע שנחזור לאותה השגרה.

פעילות גופנית- בלי תירוצים! לרובנו החג מהווה תירוץ נפלא להפסקת פעילות, הרי אנו עסוקים בהכנות, ארוחות, מנוחות... איך נמצא גם זמן לדבר החשוב ביותר שהוא שמירה על בריאותינו... אם כן תמיד אפשר למצוא זמן להליכות בין לבין- גם הליכות קצרות מועילות. האוויר בעונה זו נעים יותר, יש רוחות סתיו בערב וזהו בדיוק הזמן לצאת וללכת ברגל! כמו כן, החגים הם הזדמנות טובה לצאת לטיולים משפחתיים.

ירקות- הירקות עצמם הם דלי קלוריות ובריאים מאוד, לכן מומלץ להרבות מהם בארוחות ולדאוג שחלקם בארוחה יהיה מכובד. ישנו מגוון עצום של מאכלים בריאים על בסיס ירקות: פשטידות ירק (ללא שמנת או מיונז), סלטים עם רטבים דיאטטיים, ירקות אפויים, סלטי ירקות מבושלים קרים, ירקות כבושים, ירקות טריים חתוכים.

שתייה- חשוב להרבות במים במשך כל היום, וכמובן אם מחליטים לשתות שתיה מתוקה להקפיד שתהיה דיאטטית, לא להגזים גם באלכוהול מכיוון שגם הוא מוסיף לא מעט קלוריות.

דגים- בראש השנה נהוג לאכול ראש של דג. דגים באופן כללי ולא רק הראש, מומלצים מאוד מבחינה תזונתית. בעבר ההמלצה הייתה לצרוך בעיקר דגי ים העשירים באומגה 3 – חומצת שומן רב בלתי רווי החיונית לגופינו. אולם היום גם דגי הבריכות בארצנו מקבלים מזון המכיל אומגה 3- ולכן אני ממליצה לאכול דגים באופן כללי. הם בד"כ פחות שמנים מבשר והרכב השומן שונה כפי שצוין.

שאריות- לדאוג לפנות ולחלק אותם למעונינים! עוגה/שוקולדים שיישארו אצלכם בבית- בסופו של דבר יאכלו על ידכם, לכן, תהיו נחמדים ונדיבים ותשלחו אותם עם האורחים הביתה.

נקנח בקצת דיבורים על קלוריות..

כפית דבש = 20 קלוריות

תפוח קטן = חצי כוס גרגרי רימון = 2 תמרים = מנת פרי כ-50 קלוריות

פרוסת עוגת דבש- תלוי בעוגה- כ-200-500

קציצת גפילטעפיש כ-150-200 קלוריות

כוסית יין כ-80 קלוריות

פרוסת חלה מרוחה בכף דבש- כ-140 קלוריות

ולסיום- לא לשכוח לשמוח וליהנות מאווירת החג, מהסעודות החגיגיות ומהמשפחה, הרי זהו הזמן שלנו להירגע ולצבור כוחות להמשך הדרך.

שנה טובה ובריאה לכולם!

מאחלת מכל הלב,

מיכל וינברגר- BS.C

דיאטנית קלינית לקבוצות ופרטיים

www.michalw.co.il

050 2277134

