

## אביב הגיע פסח בא, הלכה הגזרה!?

מאת : מיכל וינברגר, דיאטנית קלינית 2277134 - 050

הבית כבר נקי ומצוחצח ואפילו החלטנו איפה השנה חוגגים את ליל הסדר, אולם נשאר עוד עניין אחד לפתור- כיצד נשמור על המשקל במשך החג??  
חג הפסח סובב סביב עניין מרכזי- המתחיל בארוחת ליל הסדר, וממשיך בכל ימי החג- אוכל- והרבה ממנו...ולכן יש להציב מטרה הגיונית- לשמור על המשקל: לא לרדת אך גם לא לעלות.

### האויב העיקרי- המצה:

המצות מהוות תחליף עיקרי למזון הבסיסי ביותר - הלחם. המצה מכילה קלוריות רבות (כמו שתי פרוסות לחם) ומאידך, אינה משביעה כמו פרוסת לחם. בעוד מעטים נוהגים לאכול בארוחת הצהריים או הערב שש פרוסות לחם, הרי רבים עשויים לאכול מספר כזה של מצות בארוחה אחת במהלך חג הפסח.  
המצה עלולה לגרום לעצירות או לשלשול. העצירות נובעת מאחוז המים הנמוך שבמצה בהשוואה ללחם. לכן נסו להמעיט באכילת מצות, העדיפו מצות "קלות" או פריכיות אורז כשרות לפסח וכמובן ולשתות הרבה מים.

### מספר טיפים להתמודדות:

- לא להגיע רעבים מדי ולא ל"צום" לפני ליל הסדר. יש לאכול ארוחת צהריים קלה כדי למנוע, בארוחה החגיגית, אכילה של כמויות גדולות מדי רק מתוך רעב, או "נשנוש" מצות במשך קריאת ההגדה.
- להקפיד על שתייה במשך כל היום, בייחוד לפני הארוחה וגם תוך כדי (כמובן מים או דיאט)
- להקפיד על מנת ירק גדולה בצורות שונות בכל ארוחה (מרק ירקות, תבשיל או סלט) ההמלצה- **לפחות** 3 מנות ירק ביום. (מנה= כוס ירקות עליים, חצי כוס ירקות קצוצים) כל ירק מכיל מגוון עצום של רכיבים תזונתיים החיוניים לבריאותנו, לכן חשוב לגוון בסוגים ובצבעים השונים.
- לא להתפתות לשאריות כי טעים וחבל לזרוק..
- לבחור מאכל אחד מכל מנה (ראשונה, עיקרית, אחרונה)
- להימנע מתוספות כלשהן במרק (קרוטונים, שקדי מרק), למעט ירקות מבושלים.
- מומלץ לוותר על המצות כתוספת לארוחה ולמרק, המצות הן לא נשנוש!
- להתנדב בהגשה ובפינוי בארוחות החג
- להשתדל לא להכניס פיתויים הביתה (למשל ממתקים, עוגות, עוגיות).- במידה ונשאר בבית לאחר ליל הסדר- חלקו זאת לאחרים.

### כמה עולה לנו??

- מצה = 140 קק"ל = 2 פרוסות לחם = 1 לחמניה של פסח = 2 תפוחי אדמה = כ- 2 מנות פחמימה.
- מצה קלה= 100 קלריות.
- קניידלע= בין 80- 100 קלוריות ליחידה.
- גפילטעפיש = 100-150 קלוריות ליחידה, תלוי בגודל.

### ומה למרוח על המצה?

- 1 כפית חמאה = 1 כפית שוקלד = 2 כפות גבינה 5% = 35 קק"ל! ומה בסוף?

ולקינוחים..

- כף חרוסת = 1 מנת פרי = 50 קלוריות.
- עוגיית פסח אחת = כ- 150 קלוריות כי מבוססת על שומן (קוקוס, בוטנים..)
- פרוסה קטנה של עוגה לפסח = כוס לפת = 230-250 קלוריות.

### **שתייה:**

יש לזכור שאלכוהול מכיל פחמימות (1גרם = 7 קק"ל). ולכן יש לקחת בחשבון כל כוסית:  
יש להעדיף יין יבש על פני יין אדום מתוק. כמו כן, בשתיית כמות מתונה של יין אדום יש גם יתרונות בריאותיים.

- כוסית יין מתוק (100cc) = 167 קק"ל
  - כוסית יין יבש (100cc) = 100 קק"ל
  - כוסית מיץ ענבים = 73 קק"ל.
- וכמובן- להרבות בשתיית מים.

### **לסיכום של דבר חשוב לזכור:**

מותר וחשוב ליהנות בפסח, אחרי הכל, זהו חג של פעם בשנה עם מאכלים מסורתיים שאוכלים רק פעם בשנה, אך עם זאת, יש לשמור על גבולות.

לסיום, טיפ קטן נוסף - בכדי לצאת קצת מהבית ולהתרחק מהמקרר, ניתן לנצל את ימי חופשת החג, את פריחת האביב ומזג האוויר הנעים לטיולים נפלאים בטבע!

חג שמח!