

## תזונה נכונה- גם בחורף

### מיכל וינברגר- דיאטנית קלינית 050 2277134

החגים כבר מאחורינו, חזרנו לשגרה, ואפשר כבר להגיד שהחורף החל באופן רשמי! אפשר להוציא את הסוודרים והבגדים החמים, ולהתכרבל מתחת לשמיכת הפוך. אכן, יש בעונה זו משהו מיוחד, אבל עם כל הכיף שבדבר, ישנה גם נטייה לעלות במשקל, ואף יש לכך הסברים הגיוניים:

- בחורף אנו נמצאים יותר שעות בבית ומחפשים חום ונחמה באוכל חם הנמצא בהישג יד.
- כאשר קר בחוץ, הגוף דורש יותר אנרגיה על מנת לחמם את עצמו, ולכן התיאבון מוגבר.
- בחורף אנו עטופים בשכבות רבות יותר של בגדים, ופחות מודעים לגופנו.

עקב נטייה זו יש להיערך מבעוד מועד, להיות מודעים לנזקי החורף ולתאבון המוגבר שלנו, ולהתאים את התזונה למזג האוויר.

### **לפניכם רעיונות כיצד לעבור את החורף ללא תוספת משקל :**

#### **תכננו מראש את הארוחות לכל היום.**

זהו כלל בל יעבור!

תכננו ארוחות מאוזנות ומגוונות המכילות את כל קבוצות המזון: לחם, פירות, ירקות, בשר, חלב, וצמצמו את המתוקים למיניהם. גם בחורף, אם לא נקפיד על ארוחות מסודרות, נמצא את עצמנו מנשנשים כל היום, והתוצאה תהיה עליה במשקל. בחורף, מומלץ לפתוח את הבוקר בדייסת קוואקר, בתוספת של כפית פשתן טחון וקינמון. ארוחה כזו היא מזינה ומשביעה לאורך זמן.

בערב כשמגיעים לשעות משבר וחשק למזון, ניתן לנסות לחלופין דייסת קוואקר /מרק בייתי סמיר. **ומה בין הארוחות ?**

יש להתחיל תמיד במשקה חם (ללא סוכר כמובן), החום משביע. לנשנוש בין הארוחות ולשעות משבר, העדיפו מרקים דיאטטיים, מרקי ירקות בייתיים, מעדני דיאט, ירקות או פירות.

#### **שלו מזונות מחממים מבחינה אנרגטית :**

על פי הרפואה הסינית, ישנם מזונות חמים וקרים מבחינה אנרגטית. בחורף נעדיף כמובן מזונות מחממים. התבלינים, הם בעלי עלות קלורית אפסית, ועל כן ניתן לשלבם במזון. להלן הרשימה של התבלינים המחממים:

קינמון, הל, ציפורן, זנגביל, כמון, פפריקה מתוקה פלפל חריף, צ'ילי, שומר, לואיזה, יסמין. דווקא הנענע ומנטה נחשבים כתבלינים מקררים.

בנוסף, מומלץ להרבות במזונות מבושלים כגון ירקות כתומים וקטניות אשר תורמים לחימום, ואת המזונות המקררים, כדאי להוציא מראש מהמקרר לפני האכילה, ולאוכלם בטמפרטורת החדר.

#### **הקפידו על שתייה מספקת גם בחורף.**

גם בחורף אנו מאבדים נוזלים, בעיקר מהסיבה שרוב סוגי החימום גורמים להתייבשות. יש לשתות לפחות ליטר וחצי של נוזלים וכמובן גם בחורף יש להמשיך ולדבוק בשתיית מים בלבד. אם לא מתחשק לשתות דווקא מים, מומלץ להפוך להרגל קבוע, גם לשמירה על חום הגוף, שתייה של חליטות הצמחים השונות (ללא קפאין) או אפילו מים חמים עם לימון, לואיזה מרווה וכד'. כמובן ללא תוספת סוכר. בריא, ממלא ומחמם.

#### **בצעו פעילות גופנית**

בחורף קיימת נטייה להתכרבל, לבלות זמן רב יותר בבית, פחות לצאת ופחות להיות פעילים. אדרבא- יש לנצל את העובדה שקר לנו, בכדי לשרוף קצת קלוריות על ידי פעילות גופנית כלשהי, ולהתחמם!

כל שעה נוחה להליכה כיוון שלא חם כמו בקיץ והאוויר נקי ונעים יותר. אם כך אין תירוצים, נועלים נעליים ויוצאים מהבית אפילו עם מטריה.

כדאי לבחור בפעילות שאוהבים ולבצע אותה בין 4-6 פעמים בשבוע.

### הוסיפו לארוחות ירקות מבושלים ומרקי ירקות חמים.

הירקות מכילים ויטמינים, מינרלים, סיבים תזונתיים, מים ומעט קלוריות. הם מוסיפים נפח לארוחה ומשרים תחושת שובע רבה יותר.

בכל ארוחה מומלץ לאכול ירקות מכל הצבעים, שכן בצבעים השונים קיימים חומרים שונים העוזרים במניעת מחלות. כמו כן, הקפידו לאכול ירקות המכילים ויטמין C העוזר למערכת החיסון ( למשל עגבניה, גמבה).

מנת מרק חם בתחילת הארוחה תורמת לתחושת שובע ומלאות מוקדמת יותר. שימו לב! עם מרקים יש להיזהר, הם עלולים להכיל הרבה קלוריות מבלי להרגיש בכך.

באיזה סוג מרק נבחר??

בהכנת מרקים הימנעו מתוספת מרגרינה חמאה ושמנת המוסיפות הרבה קלוריות. אפשר להשתמש בכל סוגי הירקות, ומומלץ להוסיף קטניות כמו: חמוס, שעועית, עדשים, אפונה או אורז ותפוחי אדמה וכך להפוך את המרק לארוחה משביעה וטעימה.

לא להוסיף קרוטונים/שקדי מרק (מנה כזו עלולה להגיע בקלות לכ-200 קלוריות לפני המרק)

חשוב לקחת בחשבון כי מרק במסעדה בד"כ יכול יחסית הרבה קלוריות משום שהוא בד"כ מוקרם או מכיל שמנת/חמאה.

מרק המכיל ירקות בלבד, הינו בעל תרומה קלוריות זניחה והוא ממלא, מחמם ומאוד בריא! מרק המכיל גם פחמימות וקטניות יכול למשמש כמנת פחמימה או אפילו מנה עיקרית (תלוי במרק) בארוחה עצמה.

חורף חם ונעים.

### מרק ירקות סמיך / לקוח מספרה של ליאורה חוברה- דיאטנית קלינית

מרק זה מבוסס על ירקות וכמעט אינו מכיל פחמימות, על כן הוא דל בקלוריות. כמו כן, עצם העובדה שמכילים מהירקות מחית, הוא מקבל מרקם סמיך ומתאים מאוד גם לילדים (שלא ממש יודעים מה הוכנס במרק...).

כמות לסיר משפחתי גדול

חומרים:

כף שמן

2בצלים

3גזרים

2קישואים

2תפרחות ברוקולי

כרובית בינונית

תפוח אדמה

בטטה בינונית

שורש סלרי

חופן פטרוזיליה קצוצה

מלח ופלפל לפי הטעם.

1. מקלפים את כל הירקות וחותכים לקוביות חוץ משורש הסלרי אותו משאירים שלם.
2. בסיר גדול מאדים בצל קצוץ בכף שמן עד שמזהיב. מוסיפים את כל שאר הירקות חוץ מהפטרוזיליה. מוסיפים מים לכיסוי הירקות ומבשלים כ-30 – 40 עד שכל הירקות מתרככים. מוציאים את ראש הסלרי.
3. טוחנים את כל הירקות למחית בעזרת ממחה (בלנדר) מוט בתוך הסיר או במעבד מזון על ידי העברה של כל הירקות וחלק מהנוזלים. מוסיפים מים לפי הסמיכות הרצויה ואת הפטרוזיליה ומבשלים עוד 5 דקות. מגישים חם.