

איך מתכוננים לקראת צום יום כיפור???

יום כיפור הוא יום של חשבון נפש, ולא של חשבון קלוריות, ובייחוד לא עוד הזדמנות לעשות דיאטה.

בזמן הצום, הגוף נכנס למגננה מטבולית ומאט את חילוף החומרים, במקום לפרק את מאגרי השומן, הגוף מפרק דווקא את השריר כדי להפיק אנרגיה זמינה. בעייתיות נוספת של צום טמונה בכך שלפני ולאחר הצום אנחנו מפצים את עצמנו בכמויות גדולות של אוכל כך שלמעשה עלולים להכניס הרבה יותר קלוריות מיום רגיל.

הצום אינו מסוכן במידה והוא רק ליום אחד, עם זאת לחולי לב וכלי דם, חולים במחלת סוכרת, כבד, כליות, דרכי הנשימה, נשים הרות ומיניקות מומלץ להיוועץ הרופא בשאלת הצום.

אז מה בכל זאת עושים???

ביום שלפני וביום הצום:

שתייה:

- יש לשתות לפחות 2.5 ליטר נוזלים (12-13 כוסות) ביממה שלפני.
- לא מומלץ לשתות מוגז כיוון שהגזים ממלאים את נפח הקיבה וגורמים לתחושת נפיחות.
- לא מומלץ לשתות משקאות המכילים קופאין (קפה, תה, שוקו...), אלו משקאות משתנים ועלולים לגרום לאיבוד מהיר יותר של נוזלים.

בניגוד לכמויות הנוזלים הגדולות, על כמויות המזון להיות סבירות, להמשיך לאכול ארוחות מסודרות אך יש לשים דגש על פחמימות:

יש לצרוך כמות מספקת של פחמימות מורכבות במשך כל היום כדי להכין "מחסן" לאנרגיה זמינה (בכל ארוחה). הפחמימות סופחות נוזלים וכך משרות תחושת שובע ו"שומרות" על הנוזלים לאורך זמן.

דוגמאות לפחמימות מורכבות: לחם, פסטות, אורז, קוסקוס, תפוחי אדמה, בטטה, תירס, עדיפות לדגנים מלאים וקטניות כגון- קינואה, כוסמת, בורגול, גריסי פנינה, עדשים, אפונה, שעועית לבנה ואדומה, גריגרי חמוס, פול .

בסעודה המפסקת:

רצוי לאכול ארוחה רגילה בצהריים ולא להעמיס כמויות גדולות מאוד בארוחה המפסקת. הרכב ארוחה מומלץ:

- **פחמימה:** פחמימה מורכבת- כמפורט לעיל
- **חלבון:** מנה חלבונית משביעה כמו דג או בשר (לצמחונים- קטניות/ביצים/גבינות)
- **ירק:** מנת ירק קטנה יחסית מכיוון שירקות ממלאים את נפח הקיבה אך מתרוקנים מהר יחסית ותחושת הרעב תחזור מהר יותר.
- **שומן:** כמות שומן יחסית גדולה משום ששומן מאט את קצב ריקון הקיבה ונותן תחושת שובע לזמן ממושך. רצוי שהשומן יהיה ממקור איכותי - שמן זית/קנולה, אבוקדו, תוספת אגוזים/שקדים לסלט, דגים העשירים בחומצות שומן אומגה 3. שילוב מרכיבי המזון גורם לשהייה ממושכת יותר של המזון במערכת העיכול ומאריך את תחושת השובע. יש להמעיט בתיבול ובפרט במלח- משום שמגביר תחושת צמא.

בגמר הצום:

היזהרו מלהעמיס. גופכם מגן עליכם מפני רעב על ידי האטת קצב שריפת המזון לאנרגיה ומערכת העיכול שלא עבדה יום שלם צריכה להתחיל לפעול בצורה מתונה.

אי אפשר ואין צורך להשלים בארוחה בודדת את כל מה שהחסרנו.
רצוי להתחיל בשתייה קרה או חמה- הנוזלים מרגיעים את מערכת העיכול ומספקים נפח ראשוני.
להקפיד לאכול לאט. רצוי בתחילה לאכול מנת פחמימה כגון- פרוסת לחם עם ממרח/ פרוסת עוגה ולאחר $\frac{3}{4}$ שעה עד שעה יש לאכול את הארוחה המורכבת:
מנת **חלבון**- רצוי ממקור חלבי- קל יותר לעיכול, נספג מהר יותר.
מנת פחמימה
מנת **ירק** קטנה- בינונית
הימנעו מאכילת מזונות מטוגנים ומזונות עתירי שומן שעלולים לגרום להרגשה רעה ומלאות לאחר הצום.
לאחר הארוחה זרימת הדם מכוונת לעבר מערכת העיכול ופחות ולאזור הרקמות לכן, מומלץ לנוח על מנת לאפשר עיכול טוב יותר.

צום קל!

מיכל וינברגר, BSc
דיאטנית קלינית לקבוצות ופרטיים
www.michalw.co.il
050 -2277134