

# ברוכים הבאים לעונת הקיץ!

**מאת: מיכל וינברגר- דיאטנית קלינית 050 2277134**

בקִיץ חם לנו, החום משפיע גם האכילה שלנו. אנו מעדיפים יותר מזונות קרירים ומרעננים ואת המרקים החמים והמזונות הכבדים מעדיפים להשאיר לעונת החורף. הטיולים והחופשות שמאפיינים את הקיץ מביאים לשינוי סדר היום, וכך הנטייה לנשנש גוברת. להלן דגשים מיוחדים לעונה זו:

**שתייה:** יש לשתות מים במשך כל שעות היום, לדאוג לבקבוק מים בהישג יד כל הזמן. הכמות המומלצת היא לפחות 1.5-2 ליטר, בימי חמסין אף יותר (השמש מייבשת!). ככל שפעילים יותר יש לשתות יותר כי איבוד הנוזלים גדול יותר. המשקה המומלץ ביותר- מים. מיצים ממותקים גורמים לנזקים רבים (כבד שומני, השמנה, עששת וכ') על כן, יש להתרגל ולהרגיל את כל בני הבית לשתית מים בלבד. יש לשים לב ששתיית משקאות קרים וצוננים כמו אייס קפה ומיצי פירות (גם טבעיים) עשויה "לעלות" הרבה מאוד קלוריות (כ-300-350 קלוריות לכוס) ולכן יש להיזהר מהם.

**פירות:** ארצינו מבורכת בשפע פירות הקיץ שלנו, איתם הויטמינים והמינרלים הרבים וגם הסוכר..

יש לקחת בחשבון שכל פרי מכיל בין 1-3 כפיות סוכר, ולכן לאכול אותם במידה, צלחת גדולה של פירות עלולה להכיל הרבה יותר קלוריות מארוחת ערב מאוזנת למשל. מומלץ לאכול ביום כ-3-4 מנות פרי כאשר מנת פרי הינה פרי בגודל אגרוף, למשל: 12 ענבים, כוס אבטיח, 2 שזיפים, אפרסק, תפוח, תאנה וכו'...

**נסיעות לחו"ל ונופשים:** עם החופש, גם באות הנסיעות וכן ירבו! אבל, יש לזכור שטיול או נופש שוברים את השיגרה, ולכן אי אפשר לצפות שהאוכל יהיה כמו בבית. עם זאת יש להשתדל ללכת כמה שיותר ברגל/אופניים כדי להגביר את ההוצאה האנרגטית. יש להשתדל לתכנן את היום כך שלא יהיו נשנושים מיותרים בעת נסיעה בדרך, אלא לבצע ארוחות מסודרות, להתארגן עם צידנית, להביא פירות, סנדביצים, יוגורטים וירקות.

ארוחות הבופה של בתי המלון ידועות בשפע והמבחר הרב, על כן, יש לעשות בחירה של מנות מסוימות, אי אפשר להעמיס את הכל על צלחת אחת. וגם לאחר שכבר מלאנו את הצלחת ללמוד להסתפק בכך ולא למלא את הצלחת שוב. אם בחרתם בחצי פנסיון- בארוחות הבוקר אפשר למצוא מבחר ירקות סלטים וגבינות רזות שיעזרו לאזן את התזונה, אך יש להיזהר- לא לאכול בארוחה זו בשביל כל היום ואז לבוא מורעבים לארוחת הערב וגם שם לאכול יתר על המידה. יש לאכול 3 ארוחות מסודרות בכמויות סבירות. ארוחות גדולות מדי מעמיסות, מורידות את חילוף החומרים וגורמות לתגובות לא בריאות בגוף.

**גלידות:** צריכת הגלידות עולה בקיץ עקב הרצון למשהו מתוק ומרענן, ישנו מגוון גדול של גלידות ושלגונים דלי שומן וללא סוכר המתאימים גם לסוכרתיים. מוצרים אלו יכולים בהחלט להוות חלק מהתפריט היומי במקום ממתק/ ארוחת ביניים מרעננת. עם זאת יש להיזהר מקניית קופסאות גלידות גדולות הביתה, אחרת יש סיכון באכילה בכמות בלתי מבוקרת. מומלץ להביא גלידות/שלגונים באריזות אישיות בלבד, או לקנות מחוץ לבית.

**ירקות:** במקום המרקים המשביעים של החורף, נחליף לסלטים ומרקים קרים ומרעננים. ניתן לשלב סלט ירקות עם פירות העונה הנותנים לסלט גוון מיוחד. הזהרו מהרטבים, הם עלולים להכיל הרבה מאוד קלוריות (כף שמן = 135 קק"ל= 3 מנות שומן) לכן מומלץ להשתמש ברטבים מופחתי קלוריות או רטבים בייתיים עם פחות שמן על חשבון מרכיבים אחרים כמו חומץ, לימון, סויה וכו'. אם אתם אוכלים בחוץ, תמיד אפשר לבקש את הרוטב בצד וכך אתם תוכלו לשלוט בכמות הרוטב הנכנסת לסלט שלכם. בנוסף לרטבים הסלט עלול להכיל עוד

מוקשים שעולים לנו בקלוריות נוספות כמו קרוטונים, אגוזים, צנוברים, גבינות שמנות ועוד ,  
לכן יש להזהר ולקחת בחשבון שסלט הוא לא תמיד דל בקלוריות.  
ניתן גם לנשנש ירקות חתוכים – מצויין לאירוח עם מטבלים שונים!  
לסיכום-רצוי לשלב ירקות בכל ארוחה, בוקר, צהריים וערב. לא להתעצל , להפוך זאת  
להרגל!

**מוצרי חלב:** מתוקף היותם קרים ומרעננים בקיץ זו הזדמנות מצוינת להקפיד על צריכת סידן  
מספקת. את היוגורטים הקרים, ניתן לשלב כארוחת ביניים בתוספת פרי, או כתוספת  
לארוחות חלביות ולהוסיף להם דגנים ופרי. מומלץ לשלב את היוגורטים הטבעיים כד לצרוך  
פחות סוכר. לאוהבי המתוק ישנם גם יוגורטים דיאטטיים במגוון טעמים אך טוב יותר  
להמתיק עם פרי טרי.  
יתרונם הנוסף של היוגורטים הם העמידות לחום, אפשר להחזיק יוגורט בתיק יום שלם גם  
בקיץ.

**פעילות גופנית:** אמנם החום והלחות מקשים עלינו, והליכה בשעות החמות של היום היא לא  
תענוג גדול בלשון המעטה.. עם זאת מזג האוויר הוא לא תירוץ וניתן למצוא לכך פתרונות:  
רצוי להתאמן במקומות ממוזגים כמו חדרי כושר, בריכות מקורת, הליכה על הליכון בבית או  
על שפת הים. לאוהבי ההליכות בחוץ- יש למצוא את השעות שבהן נעים יותר ללכת וכבר אין  
שמש. ניתן גם ללכת בתוך קניונים גדולים וממוזגים (נפוץ מאוד בארה"ב) בשעות הבוקר  
המוקדמות או הערב המאוחרות.  
בסה"כ חשוב שהפעילות תהיה נעימה לכם- וכך יהיה ניתן לשלבה בשגרת היום.

**חופשת קיץ נעימה!**