

מי שנכנס אדר מרבין בשמחה וגם בקלוריות..?

מיכל וינברגר- דיאטנית קלינית

בכל חג מאכל ומנהגים ייחודיים לו, וכמו בכל חג, גם בחג הפורים, יש מנהגים ומאכלים שלא תמיד מסתדרים עם שמירה על משקל.. כנאמר במגילה: ימי פורים נקבעו להיות "ימי משתה ושמחה".

אז מה בכל זאת עושים??

משלוחי מנות:

מלשון הכתוב במגילת אסתר "משלוח מנות איש לרעהו" מנהג זה עלול להביא יותר מדי פיתויים לביתכם שיישארו שם גם לאחר החג.

טיפ:

- חלקו את הנשנושים למשפחה, חברים ועבודה- כך הבית יהיה ריק מפיתויים- וגם תעשו אחרים שמחים!
- הכינו משלוחי מנות בריאים יותר, אפילו סלט עסיסי, מרק, נסו זאת ותתפלאו לקבל תגובות חיוביות!

אזני המן:

בחג פורים נהוג לאכול אזני המן לזכר אוזניו של המן הרשע. גדולות, משולשות, קטנות, במילויים שונים, בכל מקרה, אנו זוללים אותן בהנאה מרובה!

למעשה מקורה של העוגייה המשולשת הממולאת בפרג הוא במזרח אירופה. העוגיות נקראו "כיס פרג", במשך השנים נוצר הקשר לפורים עקב השם בגרמנית שהזכיר את שמו של "המן".

הבעיה התזונתית מתחילה עוד בבצק הפריך - המהווה כ- 80% מהקלוריות כאשר בד"כ עשוי מקמח לבן ושומן מוקשה (מרגרינה/חמאה).

אוזן המן מכילה בין 150 ל- 250 קלוריות ליחידה, תלוי בגודל ובמילוי.

בכל שנה צצים מילויים חדשים של אזני המן מפתיעים מתמיד והמבחר עצום.

דווקא במילוי המסורתי והאהוב הפרג, ישנם חוץ מקלוריות לא מעטות (500 קק"ל ל-100 גרם) גם יתרונות בריאותיים לא מעטים:

מכיל סידן בכמות גדולה. ב- 100 פרג טחון יש 1,446 מיליגרם סידן, (לשם השוואה: ב-100 גר' חלב יש 100 מ"ג סידן). באכילת אוזן המן אחת ממולאת בפרג אפשר לקבל בין-100-50 מ"ג סידן (תלוי כמה מילוי יש). כמו כן, הפרג מכיל סיבים תזונתיים המסייעים לעיכול, מכיל אבץ, מגנזיום ואשלגן.

אחד ממיני הפרג המפורסמים הוא הפרג תרבותי (*Papaver somniferum*) המשמש אותנו למילוי אוזני המן. מהשרף של אותו הפרח מפיקים את האופיום הידוע, בעוד ש**בזרעי הפרג** החומרים המשפיעים בצורה כה דרמטית על מערכת העצבים לא מצויים כלל..ולכן, כדי להשתכר, כנהוג בחג, נאלץ להסתפק רק באלכוהול..(ולא להגזים, כי גם שם יש לא מעט קלוריות כפי שיצוין בהמשך (הכתבה..))

יש לזכור שגם אן אכלים אוזני המן ללא סוכר, הערך הקלורי של המאפה כמעט זהה למאפה עם סוכר, היות שמרבית הקלוריות של הבצק מגיעות מהקמח ומהמרגרינה והמילוי עצמו גם ללא סוכר מכיל לא מעט קלוריות.

טיפ:

לחרוצים ואוהבי האפייה ניתן לשדרג את התענוג:

- ניתן להפוך את התענוג לקצת יותר בריא, ולערבב את הקמח הלבן עם קמח מלא וכך אפשר ליהנות מיותר סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים.
- ניתן להחליף את הסוכר או חלק ממנו בממתק מלאכותי ולהפחית בכמותו.
- ניתן לשלב בבצק שמן במקום מרגרינה/חמאה

כדי שבכל זאת לא נרגיש מקופחים, ונחווה את פורים גם דרך הקיבה, אני ממליצה כן לשלב אוזן המן אחת (אבל קטנה!) כחטיף של אחר הצהרים או כקינוח בארוחת הערב, במקום חלק מהפחמימות באותה ארוחה.

שתית אלכוהול "עד דלא ידע"

יש לזכור שגם אלכוהול מכיל לא מעט קלוריות. אלכוהול הוא סוג של פחמימה בעלת מבנה ייחודי. גרם אחד של אלכוהול מכיל 7 קלוריות (לעומת 4 קלוריות בלבד שמכיל גרם של פחמימה רגילה)

שתייה מרובה כדרך קבע מסוכנת- היא עלולה, למשל, לפגוע בתפקודי כבד, לגרום לעליית טריגליצרידים (שומנים בדם) ולהפריע בפינוי תרופות מסוימות. יתרונות בריאותיים- לשתיית יין אדום, יש יתרונות בריאותיים שהוכחו מחקרית. תהליך התסיסה שעובר יין אדום יחד עם קליפות הענבים, מאפשר מעבר של נוגדי החמצון אל היין, שמסייעים בהפחתת הכולסטרול ומהווים גורם מגן מפני מחלות לב וכלי דם. תרכובות אלו לא ימצאו ביין הלבן, כי בתהליך ההתססה של זה אין מגע בין היין לקליפות.

לכמות יש מחיר- כששותים כמות גדולה יותר, ההטבות הבריאותיות כבר אינן משמעותיות ועלול להיגרם נזק לכבד, לכלי הדם, ועודף של צריכת קלוריות.

יש לזכור: ככל שהמשקה מכיל אחוזי אלכוהול גבוהים יותר הוא גם מכיל יותר קלוריות!

כוסית יין אדום/לבן מכילה בין 80-100 קלוריות, כוסית יין מתוק- 175 קלוריות.

אז מה עושים? נהנים וחוגגים כי "משנכנס אדר מרבין בשמחה" אך לא מגזימים.

לסיכום:

- כמו בכל חג או אירוע של יציאה משגרה – אני מייעצת להחליט על מטרה מציאותית. לדאוג לשמירה על המשקל ולא לירידה בתקופת החג. אחרי הכל – לא כל יום פורים, מותר ורצוי לטעום ממתעי החג, אבל בכמויות קטנות. מזונות אחרים עשירים בקלוריות שיש כל השנה אפשר לזנוח ולצמצם לטובת ירקות ומאכלים אחרים הדלים יותר בקלוריות.
- היזהרו מרטבים לסלט, הם עלולים לעלות את הערך הקלורי בלי להרגיש, השתמשו בלימון, חומץ, עשבי תיבול ומעט שמן.
- לא לוותר על פעילות גופנית. הפעילות תעזור לשמור על איזון המשקל ותתרום למצב רוח טוב. זו הזדמנות מצוינת לצאת לטיולים ולראות את עונת הפריחה החלה בחג זה!
- שתו הרבה מים, וכמובן בלי שתייה מתוקה!
- שימו לב לגודל המנה, רצוי להשתמש בצלחות קטנות, ולמלא פעם אחת את המלחת

מתכון לאוזני המן תוצרת בית ללא שומן טרנס:

בצק:

- 1/2 כוס קמח
- 3/4 כוס שמן קנולה
- גביע יוגרט 200 גר'
- 3 כפות סוכר
- שקית אבקת אפייה

מערבבים את הקמח עם אבקת האפייה, מוסיפים סוכר שמן ויוגרט ולשים לתערובת אחידה.

החומרים למלית:

- 200 גר' פרג טחון + 1/2 כוס חלב
- 50 גר' צימוקים (לא חובה)
- 4 כפות סוכר.

מבשלים את הפרג והחלב על אש קטנה כ-10 דקות. מסננים את הפרג, מוסיפים צימוקים וסוכר ומערבבים.

מרדדים את הבצק על משטח מקומח, יוצרים עיגולים בינוניים בעזרת כוס, שמים כפית מלית במרכז העיגול, מקפלים ומהדקים את הקצוות לצורת משולש. אופים בחום בינוני למשך כ-25 דקות ובזקים את אבקת הסוכר על האזני ההמן.

בתאבון וחג שמח!!



מיכל וינברגר, BSc -דיאטנית קלינית לקבוצות ופרטיים

050-2277134

www.michalw.co.il