

חג השבועות- חג הסידן- טוב גם לשמירה על משקל ואפילו נגד סרטן. מיכל וינברגר- דיאטנית קלינית 050-2277134

לכל חג הייחוד שלו ויש להתכונן למנהגיו באופן שונה. בחג השבועות, השולחן מלא במגוון מוצרי חלב, ירקות ופירות. על פניו, הכול נשמע בריא ומצוין, אז איפה המלכודת??

מספר עובדות על מוצרי חלב:

- מוצרי החלב הינם מקור מצוין לחלבון ולמינרל סידן - גם מבחינת הרכב וגם מבחינת ספיגה.
- סידן הינו מינרל חיוני לגדילת העצמות. עיקר צבירת מסת העצם נעשית בגיל ההתבגרות, על כן חשוב להקפיד בייחוד בגיל הגדילה לצרוך כמות מספקת של סידן. בשנים המאוחרות יותר, חשובה אספקה קבועה של סידן לפיצוי על אובדנו מגופנו.
- לא הוכח מחקרית כי מוצרי חלב גורמים לבעיות כמו ליחה מרובה, לעומת זאת מוצרי חלב מכילים ויטמינים ומינרלים רבים .
- ממחקרים אחרונים עולה כי צריכת סידן בכמות גדולה (לא מתוספים) עוזרת לשמירה על משקל גוף תקין ועל לחץ דם תקין.
- ממחקרים אחרונים-עולה כי צריכת סידן מוגברת מלווה בסיכון נמוך יותר לממאירות בכלל וממאירות של מערכת העיכול, בעיקר סרטן מעי גס ורקטום.
- גם אנשים הסובלים מרגישות לסוכר החלב (לקטוז) יכולים לצרוך כמות מתונה של מוצרי חלב ביום (בעיקר יוגורטים וגבינות קשות המכילים מעט מאוד לקטוז) ולהשתמש בתכשיר אנזים הלקטאז.

הקצובה המומלצת לסידן ביום:

ילדים בגילאי 9-18:	1300 מ"ג ביממה
מבוגרים בגילאי 19-50:	1000 מ"ג ביממה
מבוגרים מעל גיל 50:	1200 מ"ג ביממה

בפועל, קשה להגיע לצריכה היומית ורובינו לא מקבלים סידן בכמות מספקת.
דוגמא לכמויות סידן המזון:

מוצר (מנה)	כמות הסידן במנה(מ"ג)	כמות קק"ל במנה
חלב 3%(כוס)	200	112
חלב מועשר בסידן (כוס)	294	112
גבינה לבנה 5% (חצי קופסא)	125	138
גבינה צהובה (פרוסה)	217	80
גבינת ריקוטה 5% (100 גר')	500	110
עלי רוקט (100 גר')	160	25
יוגורט 3% (גביע 150 גר')	200	109
תאנים מיובשות (2 יח')	75	91
סרדינים 50 גר'(חצי קופסא)	158	155
דג סלמון (100 גר')	47	200
פולי סויה מבושלים (כוס)	100	170
ביצה קשה	30	90
קינואה (100 גר')	140	382
ברוקולי (100 גר')	88	26
טחינה גולמית משומשום מלא (כף)	128	137
שקדים (10 יח'-כ-15 גר')	30	76

סוף כל סוף יש לנו חג אשר כולו על טהרת הסידן!
עם זאת, יש כאן אליה וקוץ בה - רוב מאפי הגבינה והחלב החגיגיים עשויים מגבינות שמנות, חמאה
ושמנות מתוקות. משמע הדבר כי סידן אמנם לא יחסר, אך הקלוריות חוגגות..

ערכים קלוריים של מזונות נבחרים:

בלינצ'ס גבינה- 1 יח' כ- 400 קק"ל
פרוסת עוגת גבינה 1 יח' כ- 450 קק"ל
פרוסת לזניה בינונית כ- 650 קק"ל
פרוסת גבינה צהובה 80 קק"ל

להלן מספר טיפים אשר יעזרו לנו לעבור את החג בשלום ולשמור על המשקל לקראת הקיץ הקרב ובא:

נקודה לזכותינו - בכל שנה גדל על המדף מגוון מוצרי החלב הדלים בשומן, רק השנה נוספו שמנת
לבישול 10%, קוטג' 1% ועוד..

באפייה ביתית- אפשר "לתקן" את המתכונים:

- שמנת חמוצה להמיר ביוגורט 1.5% או לבן, ואם אין ברירה אז בשמנת 9%.
- גבינות רכות שמנות להמיר בגבינות של 3-5%.
- גבינות צהובות להמיר בגבינות צהובות לייט/מלוחה 5% או פשוט להקטין כמות.
- רוטב שמנת מוקרם - אפשר על בסיס חלב ומעט קורנפלור להסמכה, ואפשר על בסיס
גבינות קוטג'+גבינה לבנה מבושלות.

סידרנו את נושא הגבינות, אך מה עם הבצק???

- בד"כ הבצק הפריך מכיל כמויות גדולות של שומן (מרגרינה/חמאה), ולכן יש להעדיף קישים או
עוגות ללא בצק.
- במקום בצק לעוגה ניתן לגוון בסיס עם ביסקוויטים טבולים בנס קפה, בצק לפשטידה ניתן להכין
עם שמן במקום מרגרינה או חמאה (ערך קלורי זהה אבל פחות מזיק) או לחלופין לוותר על
הבצק ועל הקלוריות שבאות עימו ולקבל פשטידה קלילה.

חג שבועות הוא גם חג חקלאי, על כן, יש להרבות בסלטים מגוונים, ירקות חתוכים, ומטבלים ביתיים:
לדוגמא: מטבל גבינות 5% שומן + עשבי טיבול.

מטבל יוגורט- להוסיף ליוגורט טבעי לימון שמיר ושום .

חתכו ירקות מראש- שיהיו לכם לנשנוש קבוע במקרר וזכרו שזה גם מצוין לאירוח!
ניתן גם לקנח בסלטי פירות העונה במקום עוגות גבינה..

נצלו את הימים הארוכים- הקיץ עדיין לא בשיאו ואפשר בהחלט ללכת בנעימים בשעות הערב. נצלו את
החופש להליכות וטיולים בטבע, היו פעילים!

לסיום, זכרו- לא משמינים מארוחה אחת וגם לא משתיים, הדבר החשוב ביותר הוא לדעת לחזור לשגרה
מיד לאחר החג.

חג שמח!

מיכל וינברגר- BS.C

דיאטנית קלינית לקבוצות ופרטיים

www.michalw.co.il

050 2277134