



הרגלי אכילה יותר בריאים

איך לאכול:

- ✓ מומלץ לתכנן את היום מבחינת ארוחות. התנאי הראשון שזה יזרום בקלות: להקפיד שיהיה בבית מזון בריא מראש. כך ניתן למנוע אכילה לא מבוקרת. כמה שזה פשוט, ככה זה עובד!
- ✓ לא להגיע למצב של רעב גדול. כשרעבים מאוד מאבדים שליטה על כמות המזון שאוכלים והאכילה אינה נינוחה.
- ✓ לפנות זמן לארוחה. לאכול בישיבה בנוחות ורוגע, לא במקביל לעבודה, למסך, או לנייד. ועדיף ללא הסחות דעת...
- ✓ כדאי להתרגל להשתמש בכלים בגודל בינוני, בצלחות בינוניות או קטנות, כוס ממוצעת וכיו"ב.
- ✓ לאכול לאט, ללעוס היטב את המזון. פעילות העיכול מתחילה באמצעות הלעיסה והרוק, שובע מושג תוך 20 דקות.
- ✓ ליהנות מהאכילה, הארוחה והאווירה. כאשר משהו מפריע, לעזוב לרגע את האוכל ולשוב כשנינוחים.
- ✓ לנסות לפתח מודעות לזיהוי הצורך המביא לאכילה: בדקו עם עצמכם שאתם אוכלים מתוך צורך אמתי למזון ולא מסיבות אחרות כגון: עייפות, שעמום, רגשות שמתעוררים דוגמת אי וודאות, כעס, אכזבה וכיו"ב.
- ✓ מומלץ לשתות בין הארוחות, וכמה שפחות תוך כדי הארוחה - זה מקל את העיכול (למעט מעט מים אם צריך).
- ✓ לא חייבים לגמור מהצלחת, ניתן להפסיק לאכול כששבעים (תחושת שובע מושגת ע"י איתות מוחי כ 20-15 דקות מתחילת הארוחה). דרך נוספת לדעת שמספיק - כאשר תאורטית, ניתן לאכול עוד 1/4 עד 1/3 מהמזון שאכלנו.
- ✓ ארוחת הבוקר חשובה, אין לפסוח עליה ויש לוודא שהיא מזינה. כאשר לא ניתן לאכול בנחת את ארוחת הבוקר (התארגנות לפני פקקים, ילדים, בוקר עמוס וכיו"ב), מומלץ לפתוח במשהו קטן ומזין ולאחר כשעתיים להשלים.
- ✓ במצב של ביצוע פעילות גופנית מוקדם בבוקר, יש להתאים את התזונה בהתאם לעצימות הפעילות והשעה.
- ✓ מומלץ לפתוח את הבוקר עם כוס מים פושרים, (או כוס מים+ לימון באם ניתנה המלצה אישית לכך).

עקרונות - מה לאכול ולשתות - כללי:

- ✓ להקפיד לשתות גם בחורף. המדד הטוב ביותר לשתייה מספקת הוא מתן שתן שקוף.
- ✓ להעדיף שתיית מים!!! שתיה ממותקת = ממתק נוזלי. להימנע ממשקאות מתוקים ומשקאות עם ממתקים.
- ✓ לאכול מכל קבוצות המזון (ירקות, פירות, פחמימות, שומן וחלבון) ולגוון את המאכלים לפי התוכנית האישית.
- ✓ אוכל עשיר בסיבים ונוזלים - להגדיל צריכת ירקות ופירות בקליפתם, קטניות ודגנים מלאים.
- ✓ להימנע ממוצרים המכילים סוכר לבן, מזונות מעובדים, סירופ פרוקטוז, סירופ תירס, ומתוקים.
- ✓ להפחית את כמות השומן והחלבון מהחי. אלה מזונות מעודדים דלקות מבחינה ביוכימית.
- ✓ להימנע משימוש במרגרינה, שומן מוקשה ומוקשה חלקית (ראו ברכיבים על האריזות של מוצרי המזון).
- ✓ להימנע צריכת אוכל מטוגן, טיגון בשמן עמוק. להעדיף צריכת מזונות חיים, אידי, הקפצה.
- ✓ להשתמש בפחות מלח, פחות אבקות מרק, פחות שימורים וחמוצים. להוסיף מלח בתום הבישול.
- ✓ מומלץ להשתמש בתבלינים ועשבי תיבול. (ולהימנע מאבקות מרק, רטבים מוכנים וכיו"ב)
- ✓ להעדיף מזון ראשוני- כפי שהיינו מוצאים אותו בטבע, כמה שפחות מעובד- ירקות, פירות, דגנים קטניות, אגוזים וזרעים ובהתאם להמלצה האישית. ככל שמוצר מדף מכיל ברשימת המרכיבים יותר E+ מספר כך סביר שהוא מזיק, בעייתי, מעובד, מסרטן, אלרגני! כמה שיותר להימנע מכל E שהוא...
- ✓ לשמוח באכילה ולגוון... טעמים, מרקמים, צבעים וכיו"ב.

לאכול להנאה ולבריאות