

לאכול מתוך חירות

דווקא בחג החירות יש שהופכים להיות משועבדים למזון ולכל מה שסביב לו. קבלו את המדריך לתזונה בריאה בחג הפסח

רוחמה פרנקל

השינוי החד בהרגלי האכילה שלנו בפסח, הן מבחינת סוגי המזון, הארוחות, הרכבן, מספרן ונפחן משפיע באופן שונה על אנשים. אצל רבים מאיתנו שמחת החג מהולה, במידת מה, בתופעות לוואי המלוות בתחושות של אי נוחות, בעיקר במערכת העיכול, בשל השינוי החד בתזונה. ואכן המזון שאני מכניסים לגופינו פועל ומשפיע על כל המערכות השונות בגוף בטווח המיידי והארוך. אם כך, ההנחיות התזונתיות לפסח נועדו, אפוא, לסייע לצמצם תופעות אלו ולשפר את הרגשתכם, שהרי גוף נפש חד הם. ככלל כדאי לזכור שעיקר עניינו של חג הפסח הוא סיפור נס יציאת מצרים. לכן, מומלץ להעסיק את הפה בעיקר בענייני סיפור יציאת מצרים.

ככלל לגבי תזונת פסח נכון לומר שהמחמירים מרוויחים גם בהיבט התזונתי. כוונתי בעיקר לאלו שאינם משתמשים במזון מעובד, ואוכלים בעיקר מזון גולמי כמו: פירות וירקות, אגוזים, שמן זית, ביצים, דגים ועוף. התפריט שלהם נטול מוצרים מתועשים ומעובדים כגון: רטבים, ממרחים, עוגות ועוגיות, שוקולד, חטיפים, משקאות מתוקים וכיוצא באלה. הקטנת השימוש במזונות מעובדים ומתועשים, הינה אחת מההמלצות העיקריות של התזונה הים תיכונית המומלצת על ידי ארגוני הבריאות בעולם ובכללם משרד הבריאות. חשוב להדגיש שכל ההמלצות הבאות הינן לאנשים בריאים בלבד.

השינוי בתזונה והמגוון הקטן יותר של מזונות בפסח לעומת אלו שאנו רגילים לאכול בכל ימות השנה, יוצרים תחושה מדומה של רעב. השהיה בבית, האווירה החגיגית, אלו גורמים לנו חישוב על כך, שאין באמת סיבה לאכול בפסח יותר ממה שאתם אוכלים בדרך כלל. אם סיימתם לאכול ואתם עדיין חשים רעב, שתו תחילה כוס מים והמתינו מעט. במידה ואתם עדיין רעבים העדיפו לאכול עוד מנות חלבון. ידוע כי חלבון תורם לתחושת שובע. בארוחת בוקר וערב – גבינות, טונה, ובצרהיים – עוף, דגים ומעט בשר בקר. לאלו מכם הסובלים מתופעות עיכוליות: הקפידו על שתיית מים מרובה, יותר ממה שאתם רגילים לשתות במהלך כל השנה. שתו לפני הארוחה, בסיומה ובין הארוחות. זהו הכלל החשוב ביותר.

הגדילו את כמות הירקות והפירות, יותר ממה שאתם רגילים לאכול כל השנה. סוגי הירקות – כל אחד לפי מנהגיו. שתו מיץ סלק המסייע אף הוא לעיכול טוב יותר.

זיכרו שהליכה מרובה ופעילות גופנית משפרים את פעולת המעינים.

מילון פסח

אגוזים ושקדים – מהווים מרכיב דומיננטי בפסח אם כאכילה בצורתם הטבעית או בתוך מתכונים, בישולים, עוגות ועוגיות ועוד. לאגוזים מכל הסוגים ובעיקר אגוזי מלך יש יתרונות בריאותיים מוכחים ומומלץ לאכול מהם באופן יומי. אכילה של כחופן אגוזים עשויה להוריד את הסיכוי לתחלואת לב בשלושים אחוז. הם מכילים חומצות שומן בלתי רוויות, שפע ויטמינים ומינרלים וכן פיטוכימיקלים נוספים כגון נוגדי חמצון ופיטוסטרולים שלהם השפעה חיובית על בריאותנו. האגוזים בפסח נחשבים כבריאים במיוחד בגלל שאנו קונים אותם טריים בצורתם הטבעית בתוך קליפתם, לא קלויים ולא מלוחים.

גם כאן המחמירים מרוויחים. לאלו שמקפידים לקנות אגוזים ושקדים בקליפתם, יש תועלת בריאותית שכן הם מומלצים יותר וזאת בשל ההגנה שמספקת הקליפה לאגוז מפני נזק חמצוני

של חומצות השומן המהוות את הרכיב העיקרי באגוזים וכמו כן אינם עוברים תהליך קליה והמלחה שמפחיתים את ערכם התזונתי.

המלצה: מומלץ לאמץ הרגלי קניה אלו במהלך כל השנה – קנו אגוזים טריים, רצוי בתפוצה ולא בשקיות ארוזות, שלא עברו קליה והמלחה. איכלו כל יום חופן אגוזים לבריאות. בנוסף, זיכרו, אגוזים זה אוכל ולא "תעסוקה". ובמילים פשוטות: אגוזים ושקדים – אוכלים ולא מנשנשים. ואף מילה על קלוריות...

ביצים – הביצים מהוות מרכיב משמעותי כמעט בכל תבשיל שאנו מכינים לפסח. ככלל, לאנשים בריאים מותר לאכול כל יום ביצה. בשבוע של פסח אמנם קשה לשמור על המלצה זו אך השתדלו לא להגזים שכן החלבון שבביצה (החלק הצהוב) מכיל כמות גבוהה של כולסטרול. אך אין מניעה והגבלה באכילת החלבון שבביצה (החלק הלבן) שכן הוא אינו מכיל כולסטרול ולכן ממנו תוכלו לאכול יותר.

המלצה: כשאתם מכינים סלט ביצים או חביתה שימו ביצה אחת שלמה, והוסיפו עוד שניים-שלושה חלבונים (ללא החלבונים) כך תקבלו סלט מוגדל בכמות של שלוש ביצים אך עם כמות כולסטרול של ביצה אחת בלבד.

בנוסף, גם בפסח חובה להקפיד על אכילת ביצים מבושלות בלבד! ביצים טריות עלולות להיות נגועות בחיידקים גורמי מחלה כגון חיידק הסלמונלה. ממליצה להימנע מהכנת מתכונים עם ביצים טריות כגון גלידות, מוסים וכו'.

בשר – כדאי לזכור שכל עניין אכילת בשר בקר ביום טוב הוא מדין שמחה ולכן מומלץ לאכול בכמות כזו שתשאיר אתכם עם תחושת נוחות ושמחה גם לאחר האכילה.

ככלל, צריכה גבוהה של בשר בקר מכל סוג, כולל בשר רזה, אינה מומלצת. את הנזק הבריאותי מייחסים לא רק לשומנים ולכולסטרול שבו, אלא לבשר עצמו, ולכן אכילה של בשר רזה והסרת השומנים לא פותרת את הסיכון הבריאותי בצריכת יתר. הסיכון גבוה יותר כאשר אוכלים מוצרי בשר מעובדים. גם שיטות הכנה כמו צליה בחום גבוה או "בשר על האש" מגבירות את הסיכון עוד יותר ולכן מומלץ להפחית למינימום את תדירות אכילתם.

המלצה: למתן אכילת בשר בקר ולהעדיף עוף או הודו. להעדיף שיטות בישול או אפיה על פני צליה בחום גבוה. כמו כן רוטב בשרי מכל סוג, כולל עוף והודו, הינו עשיר בשומן רווי שנוטה לשקוע בעורקי הלב ומגביר את הסיכון לטרשת עורקים ותחלואת לב ועדיף להפחית את צריכתו.

ירקות – הרבו באכילת ירקות מכיוון שהם עשירים בסיבים הידועים כמסייעים בפעילות מעיים תקינה וגם יעשירו את התפריט שלכם בוויטמינים ומינרלים. השתדלו לשלב אותם בסלטים, מרקים, פשטידות וכתוספת למנה העיקרית. כך תעשירו את התפריט גם בוויטמינים ומינרלים חיוניים. איכלו ירקות בכל שיטות ההכנה – טריים, מבושלים, אפויים או מאוורים.

לטקעס – טיגון אינו מומלץ גם לאנשים רזים ובכללם ילדים. במהלך טיגון ממושך (לא בטיגון קצר כמו חביתה) נוצרים חומרים לא רצויים שמזיקים לבריאות, ביניהם שומן טרנס הידוע לשמצה שנמצא ברוב מיני המאפה המוכנים שאתם קונים – עוגות, עוגיות, בורקסים וכדומה.

המלצה: אם החלטתם כבר לטגן לטקעס, עדיף שתכינו לביבות גדולות שכן לביבה קטנה סופגת יותר שמן מלביבה גדולה בגלל שטח פנים גדול. במילים פשוטות: עדיף לאכול לביבה אחת גדולה משתי לביבות קטנות. בנוסף השתדלו להפחית את כמות השמן, ולאחר הטיגון ספגו את השמן בנייר סופג. ואף מילה על קלוריות...



מיוזנו 'תוצרת בית' – רבים מאיתנו נוהגים להכין בפסח מיוזנו ביתי. חשוב לציין, שאסור לאכול ביצים שאינן מבושלות. ביצים חיות עלולות להכיל את חיידק הסלמונלה המסוכן לבריאות. ההמלצה היא לאכול אך ורק ביצים שבושלו או טוגנו בצורה מלאה.

מצה – לאכילה ניתנה. לא לנשנוש.

המלצה: בתחילת כל סעודה שימו את כמות המצה שהחלטתם לאכול בתוך שקית ריקה (ללא שאריות מצות מסעודה קודמת) ובמהלך הסעודה אכלו מצה רק מתוך השקית שלכם, כך לא תיגררו לעוד ועוד. במקורה נועדה עצה זו כדי לשמור על המצה השמורה, שלא תבוא, חלילה, במגע עם רטיבות. אך זו עצה טובה לכל מי שלא רוצה להגזים באכילת מצה. זכרו, מצה – לאכילה ניתנה, ולא לנשנוש.

מצה ועיבולה...

בגלל שאחוז המים במצה הוא אפסי, לכן לרבים מאיתנו היא גורמת לחוסר נוחות במערכת העיכול. **המלצה:** הקפידו על שתייה מרובה בסמוך לאכילתה ואחריה ובמהלך כל היום. בפסח, הקפידו לשתות לפחות 12 כוסות מים ביום.

מצה וארכיטקטורה – יש אנשים שבפסח מגלים כישורים יוצאי דופן בארכיטקטורה. קומה ראשונה בחמאה, קומה שניה בממרח שוקולד ואת הגג מצפים בקוביות רעפים שוקולד. היצירות רק הולכות ומשתכללות משנה לשנה. קחו בחשבון ששטח הפנים של המצה הוא גדול וצריך הרבה חומר כדי למרוח את הכל. ואף מילה על קלוריות. **המלצה:** העדיפו ממרחים בריאים כגון גבינה, אבוקדו, טונה, חרוסת.

גם כאן, המחמירים מרוויחים – יש כאלו שמקפידים לא למרוח כלום על המצה. מה דעתכם לנסות לאכול מצה לבד? **'מצה ברי'** –

המלצה: החליטו מראש כמה פעמים אתם הולכים לאכול אותה בפסח והשתדלו לעמוד בכך. גם כאן המחמירים מרוויחים. ואף מילה על קלוריות.

עוגות ועוגיות – רבים טועים ומתייחסים לעוגות פסח כ"קולא" ולכן גם אלו שבמהלך השנה מקפידים על בריאותם ואוכלים מהן אכילה מועטה בלבד, משום מה בפסח הם מתירים לעצמם לאכול מהן בכמות נדיבה בגלל תפיסה מוטעית שעוגות ועוגיות של פסח הינן בריאות. ולכן חשוב לציין שדינן של עוגות ועוגיות של פסח הוא כמו אלו של כל השנה. כלומר הן עתירות שומנים וסוכרים. ואף מילה על קלוריות.

המלצה: אם אוכלים עוגות ועוגיות, העדיפו עוגיות אגוזים ושקדים המבוססות על שומנים בלתי רוויים המכילים חומצות שומן חיוניות וגם מהן אכלו במתינות בגלל כמות הסוכר; רצוי להימנע מחטיפים ועוגיות המבוססות על שומן רווי, כמו קוקוס, דקלים ושוקולד שמכילים שומן רווי שמעלה את רמת הכולסטרול בדם. ואף מילה על קלוריות.

פירות – העדיפו לאכול פירות בצורתם הטבעית, כך תקבלו את המיטב. סחיטה, בישול וריסוק של

פירות מפחיתים את ערכם התזונתי של הפירות. יחד עם זאת לפתן פירות ללא תוספת סוכר, רסק פירות, מיץ פירות סחוט ביתי – אלו יכולים להיות חלופה מומלצת למנות הקינוח והמשקאות המתוקים המוגשים לרוב בשבתות, חגים ואירועים. **פשטידות** – גונו גם בפשטידות ירקות ולא רק פשטידת תפוחי אדמה.

המלצה: החליפו חלק מכמות השמן ברסק תפוחי עץ. זה פטנט ברוק ומנוסה. הפשטידה יוצאת טעימה ועסיסית. תפוח מתוק ימתיק את הפשטידה. תפוח מסוג אחר לא ישפיע על הטעם אלא רק על העסיסיות.

ציפס – מתכון חילופי טעים ופריך.

בשלו תפוחי אדמה, צננו וחיתכו לפרוסות עבות ותבלו במלח, פלפל ופפריקה. חממו מחבת בכף שמן, טגנו את תפוחי האדמה מכל צד טיגון קצר עד להשחמה. כמו כן ניתן להכין צ'יפס אפוי בתנור, במקום מטוגן. ואף מילה על קלוריות...

שוקולד – על ארבעה אכלנו שוקולד....

המלצות:

זה שאוכל בקוביות – יאכל

זה שאוכל בשורות רוחב – יפחית

זה שאוכל בשורות אלכסון – יגביל

זה שאוכל בחפיסות – יימנע.

המלצה מסכמת: עד 4 קוביות שוקולד ביום – לא יזיקו לבריאותכם במיוחד כשהוא מכיל 70 אחוז ומעלה של מוצקי קקאו.

שמן – המלצה: השמן המומלץ ביותר הוא כידוע שמן הזית ולאחריו שמן האגוזים. הימנעו משימוש בשמן דקלים, כי הוא מסוג השמנים הגרועים בשל היותו מכיל כמות גבוהה של חומצות שומן רוויות הידועות כבעלות השפעה שלילית על בריאותנו. ככלל, נסו לצמצם את כמות השמן בתבשילים. הכניסו שמן בכפיות או כפות אך אל תשפכו היישר מהבקבוק. העדיפו אפיה ובישול על פני טיגון.

ועוד המלצה קטנה...

בפסח יש זמן. לא ממהרים לשום מקום. זו הזדמנות מצוינת עבורכם לתרגל אכילה איטית. קחו ביסים קטנים יותר, הניחו את המזלג בין ביס לביס, לעסו היטב את המזון, כך תאריכו את תחושת הטעם וההנאה מהביס הנוכחי ולא תזדקקו להכניס לפה במהירות את הביס הבא שיעניק לכם את אותה תחושת טעם כמו הביס הקודם. הקשיבו לתחושת השובע. זה יעזור לכם לאכול באמת כמה שאתם צריכים וימנע ממכם את תחושת המלאות והכבדות שאתם חשים בתום הארוחה כשאתם אוכלים מעבר למידת הצורך.

לסיום, ידוע ממקורותינו שהמזון משפיע על הנפש, ולכן ניטול אחריות על מה שאנו אוכלים בפסח ובמהלך כל השנה ונאחל לעצמנו שבסייעתא דשמיא נצא מעברות והתמכרות למאכלים המזיקים לבריאותנו – לחרות של מאכלים המבריאים את הגוף והנפש.

הכותבת היא דיאטנית קלינית, מייסדת 'לריות עם רוחמה' ויוזרת פורום המגזר החרדי ב"עיתיד" – עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל.