

חורף בריא וחם

| ניר כהן דיאטן קליני, יועץ אגף התזונה לציבור החרדי |



הפעם נעסוק בעונת החורף והשפעתה עלינו. תקופת החורף היא תקופה שבה עינינו נשואות אל השמיים בתפילה לזכות לברכת הגשם מאת ד'.

בעונת החורף מתרחשת תופעה מעניינת: יש כאלה שחשים צורך באכילה מוגברת, מה שעלול לגרום לעלייה במשקל.

האם גם אתם נתקלתם פעם בתופעה הזאת? ואם כן, חשבתם פעם מה הסיבה לכך?

החורף הישראלי נוח וממוצע בהשוואה למדינות אחרות שסובלות מסערות קשות ולעיתים מצויות בקור של עשרות מעלות מתחת לאפס. כך גם חום הגוף שלנו - הוא יציב וקבוע יחסית ואצל רוב האנשים הוא עומד בדרך כלל על 37 מעלות צלזיוס. כאשר חום הגוף גבוה מדי זה עלול להיות מסוכן וכן בדיוק להפך, כי הגוף שלנו שואף לאיזון.

בחורף מעלות החום יורדות ובתגובה הגוף מנסה לשמור על רמת החום שלו. צריך לדעת שגם האוכל עוזר לחימום הגוף. לכן כשקר לנו, פעמים רבות אנחנו עלולים, אפילו בלי שנרגיש, לחפש משהו לאכול רק כדי להתחמם קצת. מה אפשר לעשות על מנת להצליח להתגבר על הצורך באכילה מיותרת בעונת החורף?

לפניכם 5 עצות מעשיות להתמודדות טובה עם הקור והשפעותיו עלינו:

- 1. יצירת סביבה מחוממת.** לחמם את הבית או להתלבש בבגדים חמים.
- 2. שימוש בתבלינים.** תבלינים נחשבים ברפואה העממית כמחממים וממריצים את זרם הדם כמו: קינמון, ג'ינג'ר, כמון, פלפל שחור, הל וציפורן.
- 3. זה הזמן להכין מרק או נזיד.** מומלץ להכין מרקים, בעיקר מרקי ירקות שמכילים מעט קלוריות. כמו כן, מומלץ להכין מרקי קטניות, למשל עדשים, אפונה, גרגרי חומס ושעועית. נזידים עשירים וסמיכים יותר המבושלים עם קטניות, יכולים לשמש תחליף למנה הבשרית בארוחה העיקרית. הנזיד תורם לתחושת שובע ומזין את הגוף ברכיבי תזונה חשובים כמו חלבון, סיבים, ויטמינים ומינרלים.
- 4. שתיה חמה זאת ברכה.** כדאי להעדיף שתיה חמה כמו תה צמחים ללא קפאין. ניתן להכין כוס שוקו מקקאו אמיתי או אפילו לשתות מים חמים.
- 5. פעילות גופנית תציל ממכשול.** גם פעולת השרירים מייצרת חום ולכן כאשר מזג האוויר אינו מאפשר לצאת החוצה, אפשר וגם מומלץ להיות פעילים בבית. ניתן לעלות במדרגות, לעשות תרגילי התעמלות, ללכת בהליכון, לרכב על אופני כושר ואפילו לקפוץ בחבל. הצעה יצירתית נוספת המתאימה במיוחד לחודש אדר שמרבין בו בשמחה, היא להפעיל את נגן המוזיקה ופשוט לרקוד.

שנזכה לחורף חם ובריא כאחד.

