

חלב ודבש תחת לשונך ולבריאותך

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



בקרב נשלים, אם ירצה ד', תהליך של שבעה שבועות מפסח לעצרת. במהלכו זכינו לעלייה רוחנית צעד אחר צעד לקראת קבלת תורתנו הקדושה. על מנת שנהיה ראויים לכך, אנו נדרשים גם לעבוד על תיקון מידותינו בבחינת 'דרך ארץ קדמה לתורה'. לכן, ראוי שגם הנהגת אכילתנו תהיה מתאימה באותה דרגה. **בשורות** הבאות נציע לכם המלצות תזונתיות והדגשות כיצד להימנע מאכילה עמוסה ומכבידה ולשמור על שמחת חג אמיתית וערנות מיטבית ב'תיקון ליל שבועות'.

סדר תיקון ליל שבועות

נוהגים להיות נעורים כל הלילה ועוסקים בתורה ואומרים 'תיקון ליל שבועות'.

לרוב, הגבאים, העוסקים במלאכת הקודש, מגישים עוגות, רוג'ך ושתיה מתוקה, שאולי מסייעים לנו להיות ערניים לטווח הקצר, אך דא עקא! השפעתם מתפוגגת במהרה ואז אנו מוצאים את עצמנו מנשנשים כל הלילה ללא הפסקה.

איך אפשר אחרת?

« **רכזו את האכילה במשך הלילה** לארוחה אחת או שתיים ואל תנשנו באופן בלתי מבוקר לאורך כל הלילה.

« **אכלו פחמימות מזינות** שיסייעו לכם לשמור על ערנות לאורך זמן, כמו קרקרים מדגנים מלאים, עוגות ועוגיות ביתיות מקמח מלא מופחתות סוכר, שקדים, אגוזים ופירות העונה.

« **התארגנו מראש** והביאו איתכם את המזונות המומלצים מהבית.

« **העדיפו לשתות מים או סודה לרוויה** וכן תה וקפה ללא תוספת סוכר. כך תוכלו לשמור על הערנות וגם על הבריאות.

מאכלי חלב בחג השבועות

בקרב בתי ישראל נפוץ המנהג לאכול מאכלי חלב בחג השבועות ומנהג אבותינו תורה הוא. עם זאת, מאכלי חלב יכולים להיות בריאים או מזיקים - הכל תלוי בבחירה שלכם.

מוצרי החלב מכילים חומרים חיוניים כמו חלבון באיכות גבוהה, סידן וויטמינים מקבוצת B. מנגד, חלקם מכילים גם כמות גבוהה של שומן רווי, כולסטרול, נתרן וסוכר, המזיקים לבריאותנו.

איך תבחרו נכון?

« **העדיפו מוצרים בעלי אחוז שומן נמוך** והמכילים פחות סוכר ונתרן - ללא הסימון האדום. סימון ירוק על מוצרי המזון מעיד על בריאותם.

« **העדיפו גבינות עד 5%**, יוגורטים שאינם ממותקים ושמתן קלה 9-%. .

« אפו קישים ופשטידות **עם ירקות**.

« **השתמשו בבצק פילו** במקום בצק עלים.

« מומלץ **להפחית בחמאה** ולהעדיף שמן זית / קנולה.

« אפו את הלביבות **והפחיתו בטיגון**.

« גם בעוגות גבינה **ניתן להפחית את כמות הסוכר**, לפעמים אף בחצי מכמות הסוכר שמופיעה במתכון.

« **זכרו תמיד:** כדאי להוסיף ירקות לארוחה.



הקידוש החלבי

למי מכם שחוששים לעלות במשקל, גם כאן תוכלו למצוא כמה כללי זהב שיסייעו לכם ליהנות ממאכלי החג מבלי לשבור את הכלים:

- « **אל תימנעו** - בסוף יצא שכרנו בהפסדנו.
- « **כל דבר במידה** - הטעם של הפרוסה השנייה זהה לראשונה. השתדלו לאכול מנה אחת מכל סוג.
- « **פעם אחת** - מלאו לכם צלחת בכל טוב, אבל אכלו ממנה פעם אחת במהלך כל הסעודה.
- « **מתוך צלחת** - אכלו בישיבה מתוך צלחת, ולא בעמידה ליד השיש ושליפה מתוך תבניות או צלחות הגשה.
- « **פרגון עצמי** - אכלו מנה רגילה, לא פירורים, לא את הקצה, לא 'ליישר' ולא לנשנש, אחרת בסוף אוכלים יותר ומרגישים כאילו לא אכלנו...
- « **חזרה לשגרה** - אחרי החג אל תנסו לקזז ולצום. חזרו לשגרה הרגילה של אכילה מאוזנת.

נכון, על שולחן החג יהיו מטעמים ממינים שונים ויהיה קשה לעמוד בפיתוי, אך עם זאת, השתדלו שלא להיגרר לאכילת יתר מזיקה... שמנת וקצפת הן לא באמת ממצוות החג.
לעומת זאת, מצוות 'ונשמרתם' היא חובה אמיתית גם בחג השבועות.

השתתפה בכתיבת ההמלצות: דיאטנית הגב' רוחמה פרנקל

בברכת חג שבועות שמח!

