



## המשוואה: כמה שווה לך מנת פסטה?

המשוואה יוצאת היום ללאנץ' עם החבר'ה: רק שבמקום המבורגר וצ'יפס, פסטה שמנת פטריות או מגש פיצה - ביקשנו לבדוק מה אפשר לאכול באותו ערך קלורי, אבל עם יותר צ'ופרים לגוף. חזרנו שבעות

מירית קרקובסקי, דיאטנית קלינית | mako | פורסם 18/10/12 09:38



פסטה טעימה. אבל החלופה יותר משביעה ומזינה  
צילום: thinkstock

"אז לאן יוצאים לאכול היום?" היא אחת השאלות הנפוצות והנפיצות ביותר לקראת שעה 12:00 במקום עבודה. יציאה ללאנץ' היא רגע בו אפשר להשתחרר קצת מהעבודה, ובמקום – לנשוף אוויר, לצאת עם החבר'ה ואיך לא, לרכל על העבודה, אבל בתנאים הרבה יותר מהנים. העניין הוא שלשבת במסעדות כל יום עלול לעלות לנו במחיר ישבנו. תרתי משמע. ונכון שהמבורגר וצ'יפס נשמעים כמו מנה ראויה בהחלט, אבל הסבירות שתסיימו אותה עם צרבת נוראית, עייפות קשה ותחושת מצפון של "למה לעזאזל אני עושה את הטעות הזאת כל ארוחה" היא גבוהה במיוחד. ביקשנו לבדוק אילו חלופות תוכלו לבחור, באותו ערך קלורי, למנות קלאסיות וטעימות, וכמו תמיד – מצאנו שיש. ויש אחלה אלטרנטיבות שישביעו אתכם באותה מידה ולא ייתנו לכם הרגשה של קורבן.

\*המלצה חמה: תדאגו שארוחת הצהריים לא תהיה הארוחה הראשונה של היום, חשוב לאכול ארוחת בוקר קטנה, כשעתיים לפני הארוחה לאכול פרי, כדי לא להגיע לארוחת הצהריים "מתים" מרעב ולאכול ללא שליטה ובקרה.

כמה שווה לכם המבורגר בלחמנייה עם מנת צ'יפס בינונית

**המחיר:** 700 קלוריות

**ההשלכות:** שימו לב - במנה זו אין כלל ירקות. ולא, פרוסת עגבנייה קטנה בתוך הלחמניה עם ההמבורגר לא נחשבת כמנת ירק. מנה העלולה להכיל כמות גדולה של שומן רווי גורמת לעלייה ברמת הכולסטרול הרע בדם, ולסיכון לפתח מחלות לב.  
**באותו מחיר קלורי הייתם יכולים להתפנק עם:** 200 גרם סטייק בקר עם סלט ירקות גדול ו-2 כפות רוטב לסלט. או: מרק אפונה, 2 שיפודי פרגית, תפוח אדמה אפוי וסלט ירקות.

**הרווח באותן קלוריות:** ארוחות מזינות יותר. אתם מקבלים בשר או עוף נטו ללא תוספים שמוסיפים לבשר הטחון, וללא טיגון. בתוספת סלט יש סיבים תזונתיים המאטים את ספיגת הסוכר לדם, כמו כן גורמים לתחושת שובע ויעילים במניעת עצירות.



נראה מפתה, הא? אבל לא שווה את ההשלכות

### **כמה שווה לכם פסטה עם שמנת ופטריות (מנה בינונית)**

**המחיר:** 600 קלוריות

**ההשלכות:** מנות עשירות בשומן רווי, שומן המזיק לכלי הדם ועלול לגרום להיצרותם.  
**באותו מחיר קלורי הייתם יכולים להתפנק עם:** רול סושי, 150 גרם חזה עוף וירקות מבושלים או שני שיפודי עוף בפיתה עם כף טחינה וסלט או שתי כוסות קוסקוס עם ירקות מבושלים.  
**הרווח באותן קלוריות:** מרכיב חלבוני במנה החשוב לבניית שריר, לעומת פסטה עם שמנת שהמרכיב העיקרי הוא פחמימה ושומן. במנות המוצעות יש כמות סיבים תזונתיים גבוהה יותר ואחוז השומן בהן נמוך יותר.

### **כמה שווה לכם 2 משולשי פיצה עם פחית קולה**

**המחיר:** 550 קלוריות

**ההשלכות:** זוהי מנה שמכילה כמות גבוהה של מלח, העלולה לגרום לעלייה בלחץ דם. הגבינה בעלת אחוזי שומן גבוהים, בפחית הקולה יש סוכרים פשוטים המעלים את רמת הסוכר בדם ולא נותנים תחושת שובע – "קלוריות ריקות".

**באותו מחיר קלורי הייתם יכולים להתפנק עם:** סלט ירקות גדול עם טונה וביצה קשה ו-2 פרוסות לחם מחיטה מלאה, או 200 גר' דג פילה סלמון עם כוס אורז מבושל וסלט ירקות או 2 כוסות מג'דרה עם סלט ירקות. **הרווח באותן קלוריות:** מנות המכילות אחוז נמוך יותר של שומן, בעלות נפח גדול יותר הגורם לתחושת שובע לאורך זמן, מנות מאוזנות תזונתית המכילות את אבות המזון העיקריים: חלבון, שומן ופחמימה.



פייר? שווה לגמרי את הפיצות. פילה סלמון

**\* הכותבת היא דיאטנית קלינית במרכז הרפואי לטיפול בהשמנת יתר, אסיא מדיקל**