



## ארוחת שחיתות פעם בשבוע: מותר או מיותר?

האם כדאי לצרוך משקאות דיאט? מה בנוגע לאיזה פינוק על הבוקר, ואיך שומרים על הדיאטה? רמז: פשוט לא קוראים לזה דיאטה. מיכל צפיר והדיאטנית יפית קסלר עונות על השאלות שלכן

מיכל צפיר | יפית קסלר, דיאטנית קלינית | mako | פורסם 22/10/12 11:11

חטא מתוק: מותר או מיותר?

"האם את ממליצה על פעם בשבוע ארוחה משמינה ולא בריאה שאוהבים במיוחד, או מאמינה שצריך להימנע לגמרי ממאכלים לא בריאים?"

**מיכל צפיר:** "אני, בהגדרה, לא אוכלת "ארוחה לא בריאה". כמובן שאני יכולה מדי פעם לאכול עוגה שהיא לא בריאה בעליל אבל אם רוב הזמן אני במסגרת הבריאה – חריגות פה ושם שנעשות במידה, הן בסדר ובריאות לנפש. עם זאת, יש דברים שאני אישית נמנעת מהם תמיד והם בורקסים, מלוח ומאכלים מטוגנים - אליהם אני לא מתקרבת והם לא חסרים לי כלל. אני בעיקר משקיעה אנרגיה בבחירת מזון בריא ודואגת לעשות אותו מאוד טעים".

**יפית קסלר, דיאטנית קלינית, המרכז הרפואי לטיפול בהשמנת יתר, אסיא מדיקל:** "מילת המפתח צריכה להיות סדר עדיפויות ולא הימנעות. אוכל מזין ובריא צריך להוות את עיקר התזונה, וחשוב שזה יהיה משהו טעים שאוהבים לאכול. וזה בדיוק העניין כי אוכל בריא וטעים יש בשפע! לגבי השאלה מתי ובאיזו תדירות כדאי לשלב אוכל פחות מזין – יש אנשים שמתאים להם להתנהל עם חוקים ברורים במהלך היומיום, ולשמור את הארוחה ה"משמינה" לאירועים מיוחדים או לסוף השבוע. מצד שני, ישנם אנשים שמעדיפים גישה חופשית למזון "משמין" ויודעים לשלוט בכמויות. לאנשים כאלו מתאים לשלב בכל יום משהו קטן כמו שוקולד או חטיף".

שוקולד על הבוקר. מה, לא טוב?

"אני מאוד אוהבת לאכול מתוק בבוקר. מה את ממליצה לאכול?"

**מיכל צפיר:** "אני ממליצה על פרי חתוך, לאכול בהנאה פרי זה נהדר לשבירת הצום של הלילה וטוב לחילוף חומרים. אפשר להוסיף גם דבש, שני שקדים או תמר".

**יפית קסלר, דיאטנית קלינית:** "הרצון במתוק בבוקר יכול לנבוע מהרגל ולא מצורך אמיתי של הגוף. הגוף צריך למלא את המאגרים לאחר צום הלילה, וזקוק לאנרגיה ממזון. אפשר לשלב מתוק בבוקר כחלק מהארוחה, אך לא במקומה. למשל: כוס חלב עם ברנפלקס + חמוציות ותמר, יוגורט בטעם טבעי עם פרי חתוך או לחם דגנים מלא עם גבינה וריבה".



משקיעה בבחירת מזון בריא והופכת אותו לטעים. מיכל צפיר  
**דיאט זה טוב לנו?**

**"אני שותה הרבה מים כשאני מחוץ לבית, אבל כשאני בבית מים לא נראים לי אטרקטיביים מספיק כמו דיאט קולה. מה דעתך על שתיית דיאט?"**

**מיכל צפיר:** "אני לא שותה שום דיאט מכל סוג שהוא, ובוודאי לא מכניסה הביתה. אני שותה מים, תה חליטות צמחים ועד שלוש כוסות קפה ביום. כל המוגזים למיניהם, גם בצורת דיאט תמיד גרמו לי להיות נפוחה בבטן ולהרגשה לא נעימה. אם שתיתי אותם כתחליף למשהו מתוק זה גרם לי לצרוך מהם יותר. ועוד לא דיברתי על כך שרוב תחליפי הסוכר אינם בריאים לגוף, בוודאי בצריכה מוגזמת. אבל אם המינון הוא 80% שתייה בריאה 20% שתייה פחות בריאה אז זה בסדר בעיניי".

**יפית קסלר, דיאטנית קלינית:** "משקאות דיאט מכילים ממתקים מלאכותיים, ובחלקם גם צבעי מאכל וקפאין. חלק מהממתקים שנויים במחלוקת או טרם נחקרו בצורה מספקת, אך ממה שידוע לנו כרגע צריכה מתונה של ממתקים אינה מסוכנת. ההמלצה של משרד הבריאות היא להמעיט בצריכת ממתקים מלאכותיים. צריכה של סכרין וציקלמאט אינה מומלצת למשל בהיריון, ובמשקאות המכילים אספרטיים מופיעה על תווית המזון הגבלה לכמות היומית המותרת. ההמלצה שלי - להעדיף לשתות

מים, אפשר לגוון בהוספת לואיזה/נענע למים או בתה ירוק. כדאי להתייחס לשתיית משקה דיאט כאל פינוק שמותר מדי פעם – כוס ביום כשממש מתחשק, ולא להפוך את זה הרגל קבוע".

מה הסוד להצלחה?

"התחלתי לעשות דיאטה. יש לך טיפ איך לגרום לדיאטה הנוכחית להצליח ולהישמר, ולא להיהרס כמו הפעמים הקודמות?"



פרי טרי הוא מאכל נהדר בבוקר, לשבירת הצום של הלילה  
צילום: istockphoto

**מיכל צפיר:** "הטיפ הכי חשוב וגדול שיש לי לתת הוא פשוט להימנע מהמילה דיאטה! את לא עושה יותר דיאטה. בעצם המילה יש הרגשה של מבצע, משהו שיש לו התחלה וסוף. לאורח חיים בריא אולי יש התחלה אבל אין לו סוף - על מנת שהפעם תצליחי לרדת במשקל ולשמור על התוצאה את צריכה לשנות את ההרגלים שלך, להתרגל לאכול דברים בריאים ובכמות נכונה ולא משנה כמה זמן ייקח לך לרדת במשקל מה שמשנה שכל קילו שירד - ירד לתמיד".

**יפית קסלר, דיאטנית קלינית:** "הרגלים שפיתחנו עם השנים והביאו לעלייה במשקל מתקבעים בהתנהגות שלנו משום שהם מקבלים תגמול חיובי מידי - אכילת עוגה מביאה להנאה, נשנוש מול הטלוויזיה מרגיע וכו'. העלאת המודעות להתנהגות הלא רצויה שפוגעת במטרה ההרזייה יכולה לאפשר שליטה עצמית טובה יותר. חשוב לזכור ששינוי התנהגותי הוא אימון, ממש כמו בניית שריר, ועשוי לקחת זמן. החליטי על שינויים קטנים ונסי להפוך אותם להרגלים קבועים. זכרי שמשברים הם חלק מתהליך השינוי בדרך אל הצלחה. כדאי מאוד להיעזר במסגרת תומכת כמו דיאטנית או קבוצה.