

קשה עם הדיאטה? נסו את דיאטת הצבעים

ירקות ירוקים עשירים בברזל, תבלינים צהובים מדכאים תיאבון וירקות אדומים שורפים שומנים. הנה כל מה שחשוב לדעת על דיאטה בצבעים

מערכת ערוץ הבריאות | [mako בריאות](#) | פורסם 24/05/15 7:00



הקיץ הגיע ואיתו עודפי השומן שצברנו במהלך החורף מבלי ששמנו לב. אפשר ללכת לאיבוד בין שלל הדיאטות האפשריות, ואפשר לנסות את השיטה שתעשה לכם סדר בראש. אז מהי באמת "דיאטת צבעים"? "ראשית, כל דיאטה טובה ומאוזנת חייבת להכיל אחוז חלבונים גבוה יותר מאשר פחמימות". אומרת ד"ר אסנת רזיאל, רופאה כירורגית מומחית בניתוחי הרזיה, קבוצת אסיא מדיקל, אסותא תל אביב, "חשוב לשלב בין השניים על מנת להשיג ירידה מתונה ואיכותית במשקל, אך במקביל, להפחית בכמות הפחמימות באופן שגופנו יתחיל לפרק את מאגרי השומן שלו וכך תושג הירידה במשקל".

רבים מאתנו מתקשים לדעת מהי התוספת הנכונה והבריאה ביותר עבורנו ומה היא צריכה לכלול. אך שיטת הדיאטה בצבעים מציעה לנו הגיון תזונתי חדש. אנחנו יכולים לבחור תוספת למנת החלבונים המומלצת לנו לפי סוג התיבול או הצבע שמדבר אלינו. "לכל צבע יש יתרון תזונתי משלו, אפשר לנסות את כל האפשרויות עד שמוצאים את מה שהכי מתאים לנו", מוסיפה ד"ר רזיאל.

כמו בכל דיאטה יעילה, חשוב להקפיד על גודל המנות, איכות המוצרים וחלוקה לערכים תזונתיים נכונים. הצבעים בעלי הנראות הברורה יכולים להפוך לחברים הטובים שלכם במסע להרזיה, על ידי

היתרון הברור שלהם בסיוע לבחירת המוצרים ואופי התיבול המתאים לכם. להלן האופציות הצבעוניות לדיאטה מאוזנת ובריאה:



הדיאטה הירוקה

דיאטה המורכבת מתבלינים ירוקים וירקות ירוקים היא דיאטה עשירה בברזל ונמוכה בערכים קלוריים. "כל הירוקים למיניהם ידועים גם בכך שהם מסדירים את מערכת העיכול ומסייעים ליציאות טובות יותר". מוסיפה ד"ר רזיאל.

אז מה אפשר לאכול? "סלט ירקות ירוקים גדול הכולל שורשים כגון קולרבי, סלרי ושומר בתוספת לימון יכול להוות תוספת נהדרת לארוחת חלבונים הכוללת חזה עוף בגריל או דג צלוי", אומרת ד"ר רזיאל, "בנוסף, ירקות ירוקים מבושלים, כגון ברוקולי או כרובית יכולים להוות תוספת צד קבועה ונהדרת בעלת ערכים קלוריים נמוכים וערכים תזונתיים גבוהים". ואם בא לכם לשתות משהו, נסו שייק נבטי חיטה, זה סוג של מזון על שהוא מאוד בריא ומזין.

"דיאטה ירוקה כשמה כן היא, עליכם להקפיד על מרכיב הצבע הירוק בכל התפריט שלכם", היא מוסיפה. "יש המון ירקות וסוגי ירקות ירוקים המתאימים למשטר תזונה מבוקר וירוק במיוחד כמו נבטים, עלים ירוקים (חסה, תרד, מנגולד), עשבי תיבול, אפונה, בצל ירוק, מלפפון, כרוב, בצל וסלרי".



הדיאטה הצהובה

תבלינים צהובים ידועים כתבלינים מדכאי תיאבון, לכן תזונאים רבים ממליצים להוסיף אותם לארוחה. "ארוחה עם תבלינים דומיננטיים מדי, למשל, מגרה את הקיבה ומקשה עלינו לאכול יותר ממה שאנחנו צריכים, גם כשאנחנו מאוד רוצים". אומרת ד"ר רזיאל, "שימו לב כי אתם משתמשים בתבלינים שאינם בעלי גוון חריף או ארומה חזקה מדי, משום שמתיונות בתיבול גורמת גם למתיונות בהפרשות מיצי הקיבה".

הדיאטה הצהובה מייחסת חשיבות לתבלינים צהובים בתוך תפריט תזונה מאוזן. "כל תפריט תזונה דיאטטי בו תבחרו או תרכיבו לאחר יעוץ של תזונאית יקבל ערך מוסף על ידי שימוש בתבלינים צהובים", אומרת ד"ר רזיאל, "כל התבלינים הצהובים, ביניהם הכורכום, הקינמון, זנגוויל טרי וציפורן, הם תבלינים האחראים לוויסות הגלוקוז בדם, מה שבתורו מווסת את תחושת הרעב הטבעית שלנו". מה אפשר לאכול? ירקות צהובים וכתומים, ובעיקר אוכל מתובל בתבלינים צהובים, אוכל הודי, לדוגמה, עשיר בכורכום ובקארי.

הדיאטה האדומה

תבלינים אדומים מכילים בתוכם קפסיאצין ופועלים בפירוק רקמת השומן. תבלינים אלו מצויים בפלפלים מכל סוג והם מווסתים את פעילות העיכול של הגוף וכמו כן מסייעים לתחושת השובע ולמלחמה בהצטברות שומנים. פפריקה וצ'ילי מכילים ריכוזים גבוהים של קפסיאצין שנמצא יעיל במלחמה נגד שומן. ירקות אדומים רבים מכילים ליקופן המצוי בעגבניות ובאשכולית אדומה, והוא בעל סגולות תזונתיות מוכחות. קיימים מחקרים המוכיחים שצריכה קבועה של ליקופן קשורה בסיכון מופחת של מחלות לב וכלי דם, סרטן, מניעת הזדקנות, ומניעת הזדקנות העור. הליקופן, בניגוד לירקות רבים שמאבדים את הערכים התזונתיים שלהם בשל בישול, דווקא מובלט וריכוזו גובר על ידי פעולת הבישול.

מה אפשר לאכול? התרכזו בירקות אדומים מגוונים כתוספות משלימות לתפריט שלכם. העגבניות הן ירק נהדר, הן דלות בקלוריות, מהוות מקור מצוין לנוגדי חמצון וויטמינים A ו-C. פלפלים אדומים בצירוף של גבינה רזה גם הם מתאימים לשומרי משקל ומהווים ארוחה בעלת ערך תזונתי רב.