

מה בדרך לחזק את בריאותך ? !

כולנו מתפללים אל ריבוננו של עולם שיעצור את המגפה ויאמר לצרותינו די ועם זאת השאיר בידינו יכולת להשפיע על בריאותינו. למעשה, כיום, בכל מדינות העולם קיימת אי-ודאות בריאותית וגם בישראל (על אף השיפור הקיים), אנו חווים מציאות לא פשוטה שבה חלק גדול מתושבי הארץ נמצאים במצבי בידוד וסגר שונים. למצבים אלה ישנה השפעה פיזית, תזונתית ונפשית. הקפדה על תזונה בריאה בפרט בעת הזו עשויה לסייע בתמיכה ובהתמודדות טובה יותר של האדם עם המגפה. עלינו לשים לב לאכילה בריאה המספקת את כלל רכיבי התזונה הדרושים לבריאות ולחוסן, ולהימנע מאכילת מזונות המזיקים לבריאותנו ועלולים להוביל לעליה במשקל,

מטרת השהות במלון בעת הזו היא לאפשר לנו להחלים או להפחית את הסיכוי להדביק או להידבק בנגף קורונה. חשוב שנבין כי השהות במלון היא אינה חופשה המלווה בפינוקים ובאכילה לא מאוזנת. ההיפך הוא הנכון ולכן חשוב לשמור על הרגלי אכילה בריאים ומשקל גוף תקין.

להלן מספר עצות להתמודדות טובה בתקופה זו בעת שהותך במלון:

- 1. סדר אכילה מפתח להצלחה** – במלון מוגשות הארוחות בשעות קבועות כל מה שנשאר לנו לעשות הוא לאכול מהן בזמנים שהוצעו. (בדגש על אכילת ארוחת הבוקר המשמשת פתיחה מזינה המשפיעה על כל היום). *דיאטניות בריאות הציבור והאגף לתזונה בקשר עם צוותי המלון בכדי שתקבלו מזון בריא ומזין עבורכם*
- 2. הירקות הם חלק חשוב בכל ארוחה** ורצוי לגוון בצבעיהם השונים המכילים ויטמינים, מינרלים וחומרים פעילים הנקראים פיטוכימיקלים התורמים, בין היתר, לחיזוק מערכת החיסון שלנו.
- 3. במידה ומוצעים מאכלים מדגנים מלאים** כמו לחמים/לחמניות מקמח מלא, קטניות, אורז מלא וכדומה, טוב לבחור בהם ובכך נסייע לתחושת שובע ואיזון רמות הסוכר.
- 4. בחרו במוצרים שאינם עתירי שומן כמו מוצרי חלב המכילים עד 5% שומן**
- 5. 'ארוחת ביניים' מול 'נשנושים'** - ניתן לאכול בין הארוחות. ישנם קוראים לאכילה זו בשם 'ארוחת ביניים' ואחרים יקראו לה בשם 'נשנושים', כאשר השנייה מבטאת אכילה מתמשכת ללא התחלה וסוף ואילו הראשונה מתקשרת לאכילה של סוג זמן מוגדרים ובצורה מכובדת ליד שלחן. נראה מכך שעצם המינוח ישפיע על בחירתנו מה ואיך לאכול. לכן חשוב לקרוא לאכילה זו בשם הנכון, כאשר יש עדיפות לאכילת פרי

6. **כלל חשוב בכל ארוחה- אכלו מנה של מגשית אחת**, אל תתפתו לאכילה נוספת, אפילו אם יישארו עוד מנות, במידה ואתם כבר שבעים. בהתאם לכך נוכל לקיים את דבריו של מורנו הגדול, הרמב"ם, במשנה תורה: 'לא יאכל אדם עד שתתמלא כרסו, אלא יפחות כמו רביע משובעתו'. כלומר להשאיר מעט מקום בקיבה ולצאת בסוף הארוחה בהרגשת שובע קלה.
7. **לעיתים יש תורמים נדיבים המגייסים עבורנו מאכלים מפתים** כמו עוגות ממתקים וחיטפים, אך אנו יודעים שבחודש אייר כבר מזמן לא מתחפשים.
8. **שותים בעיקר מים ואפשר גם תה לא ממותק**. חשוב להימנע ממשקאות מתוקים וממותקים בכל צורה שהיא, אשר פוגעים בבריאותינו.
9. **מתרכזים באכילה-** בכל מצב, גם אם אתם לבד – כשאוכלים, כדאי לתת תשומת לב לאוכל שלפנינו, ללא הסחות דעת כמו קריאה, שימוש בטלפון ועוד.
10. **נכון, לא קל להישאר במלון כל הזמן**, זה ברור ומובן, כמו גם הנטייה לחפש "ניחומים" באוכל, וגם בחטיפים וממתקים. כדאי לנסות להתמודד באמצעים אחרים כגון: התחזקות בלימוד התורה ובתפילה, גיבוש המשפחה, וביצוע פעילות גופנית.
11. **בהמשך לסעיף הקודם**, נכון ואף נדרשת מאתנו תנועה לפחות בחלק מהיום כמו **הליכה באזור המלון**, להמריץ את זרם הדם ועל ידי כך לחדש כוחות.
12. **טוב לשתף את רגשותיכם** עם בני משפחה וחברים וכמובן עם בורא עולם כמו שיעץ לנו החכם מכל אדם "דאגה בלב איש ישחנה..." במידה והיו לכם מעידות או נפילות באכילה אל תתייאשו! כי הרי לימדו אותנו חז"ל: שבע ייפול צדיק וקם! ועמך כולם צדיקים.
13. **לאנשים עם מחלות ומצבים רפואיים כרוניים שונים** (סוכרת, היפרליפידמיה, יתר לחץ דם, דיאליזה, אי ספיקת לב, מחלות לב וכלי דם, לאחר ניתוחים, השמנה, מחלות ומצבים כרוניים שונים הפוגעים במערכת העיכול ועוד) **יש לפנות בהקדם לרופא המטפל והדיאטן/ני ולפעול לפי ההנחיות שלהם**.
14. **ניתן לקבוע תור לפגישה טלפונית עם דיאטן/נית של קופת החולים** באמצעות מוקד זימון התורים להדרכה פרטנית.
- ההמלצות מבוססות על פי הדרכת אגף התזונה במשרד הבריאות בראשותה של פרופ' רונית אנדוולט. ונתפלל שיהי רצון מלפניך ד' אלוקינו ואלוקי אבותינו שתקיים בנו את הפסוק "כל המחלה אשר שמתני במצרים לא אשים עליך כי אני ד' רופאך" (שמות טו, כו).

נר כהן, דיאטן קליני B.Sc, יועץ תזונתי בהנגשה למגזר החרדי במשרד הבריאות