

שילוב מושלם של בריאות ומהירות



איזבלה שני, תזונאית קלינית במרפאות טיפוליות, מרצה לנטורופתיה במכללת לרפאה משלימה

עם זה בקלות. כך זה לא מעיק ורק הופך את החיים טובים יותר ולאורך זמן.

מהם הטיפים שלך להתמודדות עם דחפי אכילה?

"אחת הבעיות הכי גדולות היא ארוחות בלילה. אלה שמתפתחים לאכילה לילית מבטיחים לעצמם שמחר לא יאכלו יותר בשעות הלילה, אבל נשברים וחוזרים לסורם בלילות הבאים. אם כך, עדיף לחשוב מה כן אפשר לאכול בלילה ואז אפשר לחתוך ארוחות ושנושים. כשמחככים אוכלים פחות וגם מקפידים על מאכלים בריאים יותר."

מה למשל אפשר לחתוך?

"אחד הדברים שעוצרים אותנו מאכילה נכונה זו ההכנה המוקדמת. כמו צריך עורים כמו ה-MASTER SLICER, שבעזרתו לוקח פחות מעשר דקות להכין סלט. יש לי ארבעה ילדים שתמיד רבים ביניהם מי (לא) יכין סלט. מאז שהמכשיר הגאון הזה מכבד אצלנו במטבח, נגמרו המריבות. גם הכנת סנדק ירקות אורכת דקה וגם סלטי פירות לקינוח. זה פריט נפלא ומסיע, ואין יום שעובר מבלי ששתמש בו."

שינויים קטנים

"זה לא סוד שדיאטות לא עובדות. הבעיה הגדולה יותר היא שדיאטות מזיקות", קובעת איזבלה שני, תזונאית קלינית במרפאות טיפוליות חולים, בעלת קליניקה פרטית ומרצה לנטורופתיה במכללת לרפאה משלימה. "במובן הצר של המושג דיאטה, מדובר בצמצום ניכר של הצריכה הקלורית. אבל כתוצאה מצריכה קלורית קטנה הגוף מניע תהליכים של תהיעלות כמו שינויים הורמונאליים, שינויים בבקרת שובע ורעב, הקטנת ההוצאה האנרגטית ועוד."

ולא רק שינויים פיזיים. "קשה יותר להתרשם מנתונים מדעיים הקשורים למנגוניס ביזכיים של הגוף אולם אין לי ספק כי כל אדם שחווה תהליכי דיאטה וירידה במשקל מכיר את הקושי הנפשי. התעלמות מאותו של רעב ושובע או כפי שזה מתורגם - 'שליטה', תגרום כמעט תמיד לאיבוד שליטה על האכילה ולעיסוק מוגבר, אפילו אובססיבי, באוכל. למעשה, הדיאטה היא אחד הגורמים הבולטים יותר בתהליך ההשמנה. מחקרים מעלים שדיאטה מעוררת התקפי זליזה ועיסוק חשבתי מוגבר באוכל, ובנסף, הגוף לא מסוגל לשמור על המשקל החדש ושואף לחזור למשקל הקודם ולמעלה מכך. אזו אינו חדשות משמחות, זה אפילו מכניס לחשוב שלמרות כוח הרצון

המשאבים הגדולים שנושקע בירידה במשקל, רוב הסיכויים הם שבעלה חוזרה במשקל."

מה ניתן לעשות כדי שנושקע בירידה?

"להתרכז בשינויים קטנים. שינויים גדולים, יש לומר, יצרים חסכול ושחיקה. מדובר במאמץ מרוב שיש לו תאריך פג תוקף. כשהמוטיבציה מתפוגגת או מתרופפת, נמצא את עצמנו שוב במסלול עליה במשקל. זוהי תסמונת ה-10. החכמה היא לבנות רצף של שינויים קטנים שאותם קל להסמיך, עד שהם הופכים להיות חלק מאתנו. למשל, צעד קטן ומשמעותי באכילה בריאה הוא שילוב של יותר ירקות בתפריט היומי. ירקות טריים או מבושלים ניתן לאכול ללא הגבלה (במקרים רפואיים מסוימים בלבד יש להגביל את צריכת הירקות)."

למה דווקא ירקות?

"לירקות יתרון קולינארי אדיר בשל המגוון העצום שלהם ולנכח העובדה שניתן ליצור איתם ובמצעותם אינסוף מתכונים ססגוניים וטעימים."

אכילת ירקות, מסבירה שני, חשובה מחמת סיבות עיקריות:

1. הירקות מספקים שפע של נגדי חמצון הצבועים: אדום, כתום, סגול, לבן, ירוק.
2. ירקות עתירי סיבים תזונתיים שמסדרים את פעילות מערכת העיכול.
3. ירקות מקטנים את הדחיסות הקלורית של הארוחה ויחד עם זאת מקנים חחושת שובע. הם יכולים להחליף לגמרי או באופן חלקי את התוספת הפחמימית בארוחות הצהריים לדוגמה.
4. הירקות תורמים לשיפור איכות אוכלוסיית חיידקי ה'פלורה' הנמצאת דרך קבע במערכת העיכול שלנו. בשנים האחרונות עולה ממחקרים כי גם לסוג החיידקים הזה, השפעה משמשת על המשקל שלנו.
5. נשנשי ירקות לאורך היום לעולם לא יגרמו לייסורי מצמוץ, ומשום כך הם גם בריאים לנפש.

מה עושים אלה שפחות מחבבים ירקות?

"אחת הטענות שאני נתקלת בהן נגד שילוב ירקות בתפריט כרוכה בזמן ובטרחה בטיפול בירקות. אני מודעת לעובדה שהתרגלנו לארוחות אינסטנט החוסכות ללא ספק זמן, אבל גם משיפעות לרעה על בריאותנו. משקלנו ועל איכות החיים שלנו. נדמה שאנו מתקשים להשלים עם המחיר. הדרך הבטוחה להגביר צריכה של ירקות אכן, היא שימוש בציוד מטבח שעושה את זה קל, נוח ומהיר."



מוצר השנה
בחירת הצרכנים
LOVED PRODUCT OF THE YEAR
פרס החדשנות 2014
בקטגוריית כלי מטבח

MASTER SLICER

סיבוב מהיר לחיים בריאים

מהיום, כל אחד יכול לקחת את הבריאות בידיים. בסיבוב מהיר עם MASTER SLICER המקורי.

בסיבוב דיני הירקות נחתכים בקלות ובמהירות לסלטים טריים יותר, השומרים על ערכם התזונתי. תוכלו גם לקצוץ ולייבש עשבי תיבול טריים, לערבב רטבים ביתיים ותערובות ביצים בצורה מושלמת. בכל מטבח, בכל מקום... לבריאות.



היזהרו מחיקויים



לרכישה, לפרטים ולבירור החנות הקרובה לביתך:

