

## המדריך לשמירה על הבריאות והמשקל בפסח

אם שאר חגי ישראל מאתגרים את התזונה שלנו, הרי שחג הפסח עולה על כולם. ולא מספיק שכבר מספר שבועות אנחנו בבית עם הילדים, לזה מתווספות גם המצות. אוי המצות... שעושות בלגאן בבטן.



**אז איך בכל זאת לשמור על הבריאות והמשקל בפסח?**

### **1- "שאר ירקות"**

דווקא בימי הפסח הפכו את ה**ירקות** למנה העיקרית ולא ל"שארית". הירקות מכילים **סיבים תזונתיים ומים** - ואלה בדיוק הרכיבים שחסרים במצות!!



## -2- "והיא שעמדה"

ממש לא!!

זה הזמן להגביר את **הפעילות הגופנית** שלכם ולא לעמוד. הליכה בכל יום, אימון בבית, ריקוד או כל פעילות שמתאימה, כדי **להניע את מערכת העיכול ולנקות את הגוף** מרעלים.



## -3- במהלך היום של ארוחה גדולה :

אכלו **ארוחות קלות** במהלך היום, בהפרש של 2-3 שעות כדי לא להגיע רעבים מידי לארוחה עצמה ושתו **6-8 כוסות מים** עד ארוחת הערב. לארוחת הצהריים אכלו **סלט ירקות גדול** יחד עם קינואה (כשר לפסח לכולם), כוסמת, עדשים, אורז מלא (לאוכלי קטניות). כשעה לפני הארוחה אכלו **פרי עם כמה אגוזים** או שקדים.



#### -4- מה לאכול בארוחות החג?

העדיפו **דגים** על פני בשר כמנה עיקרית, הקפידו **שבצלחת לפחות 50% ירקות** חיים או מבושלים. **מלאו את הצלחת פעם אחת** כדי שתראו בדיוק מה אתם אוכלים (כאשר מעמיסים כמה פעמים, לא שמים לב לכמויות). במהלך הארוחה **המעייטו במצות**, בקניידלך ושאר מאכלי החג המטוגנים. הרי לא תישארו רעבים בלעדיהם...



#### -5- להימנע מתחושת שובע 'מפוצצת':

כי סיכוי גדול שהיא תלווה בצרבת, נפיחות ואי נוחות גדולה. פשוט לשים לב ולהיות **במודעות לתחושת השובע**, להגיע ל- 70-80% שובע ולהפסיק.



## -6- שתייה:

**שתו מים בלבד** – כוס מים פושרים לפני הארוחה, בסופה ולא במהלכה, כדי למנוע נפיחות מיותרת בבטן. הימנעו משתייה ממותקת או מוגזת.  
אלכוהול: העדיפו **יין אדום** על פני לבן- כוס אחת בארוחה.



## -7- הרגעת מערכת העיכול:

**חליטות של צמחי מרפא** מסייעות מאוד להקלה על נפיחות, גזים, כאבי בטן ובעיות עיכול.  
כדאי שתמיד יהיה בבית, ובעיקר בחג הפסח, צמחי מרפא מיובשים, מהם תכינו חליטות של: זרעי שומר, קמומיל (בבונג), מנטה, מליסה (אפשר גם תיונים, 2 בכל כוס).



**לקבלת חוברת מתכונים בריאים לפסח, כנסו לדף הבית**

★ חג פסח שמח ★

