

הנחיות תזונה כלליות



1. לפני ארוחת הבוקר מומלץ לשתות כוס מים חמים (ניתן להוסיף מעט לימון סחוט), על מנת להמריץ את מערכת העיכול.

2. שמירה על סדירות ושגרה בזמני הארוחות. השעות המתאימות הן, "פחות או יותר": 6:30-8:30 ארוחת בוקר, 11:00-14:00 ארוחת צהריים, שהיא המרכזית, ערב: 18:00-20:00. בין הארוחות ניתן לאכול ארוחות ביניים קטנות (פירות יבשים, מעט אגוזים וכד' – לפי מה שכתוב בתפריט).

3. יש לאכול רק אחרי עיכול הארוחה הקודמת, במרווח של 2-3 שעות בין הארוחות, כאשר מורגש שוב רעב ויש תחושת קלילות.

מומלץ להימנע מאכילה שעתים-שלוש לפני השינה. אכילה בסמוך לשינה פוגעת גם בעיכול התקין וגם באיכותה.

4. מאפייני המזון :

- מזון חם – מתעכל ונספג טוב יותר
- מזון שמנוני, עם הרבה רוטב – מעורר טוב יותר את פעולת העיכול ולפיכך מזין טוב יותר את הגוף, מקנה כוח, מסייע למרקם עור בריא.
- פשטות – מעט פריטים בארוחה. בהקשר זה יש להתייחס גם לשילובי מזון שאינם מתאימים (מזונות עם איכויות סותרות, למשל פירות עם דברים אחרים, חלב עם פירות, ביצים וחלב).
- טעים – חשוב! מזון שהגוף מקבל בשמחה...
- מתובל – שימוש בתבלינים לפי ההנחיות הספציפיות הנכונות לך (בקובץ השני). מגביר את ההנאה מהמזון, משפר את העיכול ומסייע בהיבטים נוספים (תבלינים הם צמחי מרפא בפני עצמם).
- הארוחה, ובפרט הארוחה המרכזית, צריכה להיות מאוזנת מבחינת הטעמים.

5. אופן האכילה : יש להקדיש לאכילה זמן ולאכול בשימת-לב (תורם גם להנאה). כאשר הגוף והראש טרודים בעשייה אחרת, מוקדשים פחות משאבים לעיכול עצמו, הוא פחות יעיל והדבר עלול אף להוביל להצטברות רעלים.

אכילה במקום מתאים, עם האביזרים המתאימים, בתנוחה-גוף נוחה שאינה לוחצת על הקיבה. ברוגע, לא מהר מדי ולא לאט מדי, תוך ריכוז בלעיסה ובטעמים (להימנע מפעולות מסיחות-דעת כגון צפייה בטלוויזיה או קריאה). אכילה מודעת מאפשרת להתחקות אחר האופן בו הגוף שלך, אינדיבידואלית, מגיב למזונות השונים.

מומלץ להימנע משתייה במהלך הארוחה, ואם יש צורך לשתות לגימות בודדות של מים חמימים (כדי שלא "לכבות" את אש העיכול). בנוסף, להימנע משתייה מרובה חצי שעה לפני הארוחה ושעתים אחריה.

ככלל, מומלץ להימנע משתייה ומאכילה של משקאות ומזונות קרים.

לאחר הארוחה מומלץ ללכת מעט (בלי מאמץ גדול). ניתן לנוח בשכיבה על צד שמאל, אך לא לישון.

הערות לגבי מזונות ספציפיים :

- חלב ומוצרי חלב – אין לשתות חלב עם ירקות, פירות, בשר, מלח, גבינה או יוגורט. ניתן לשתות חלב עם דגנים קלים (ללא מלח) וניתן להוסיף לו סוכר, מולאסה, דבש וגהי. הרתחת החלב מסייעת לעיכולו. מומלץ להרתיח אותו עם תבלינים כגון: קינמון, הל, ציפורן, אגוז מוסקט, זנגוויל, כורכום.
- אם אוכלים מוצרי חלב, עדיף שלא יהיו קרים מן המקרר (להוציא אותם זמן-מה לפני האכילה), ולאזן אותם בתיבול מחמם (למשל, גבינה עם מעט פלפל, או זעתר). מומלץ להימנע מאכילת יוגורט ומוצרי חלב "על הבוקר" ולפני השינה (שימי לב לתפריט).
- דבש – לא לחמם מעל 40 מעלות; אם רוצים להמתיק משקה בדבש כדאי לחכות שיתקרר מעט.
- פירות – להימנע מאכילה אחרי הארוחה, אפשר לאכול בערך שעה לפנייה. כדאי לאכול סוג אחד של פירות ולא לערבב ביניהם, ובייחוד לא לערבב מלון עם פירות אחרים.

בתיאבון ולבריאות!

