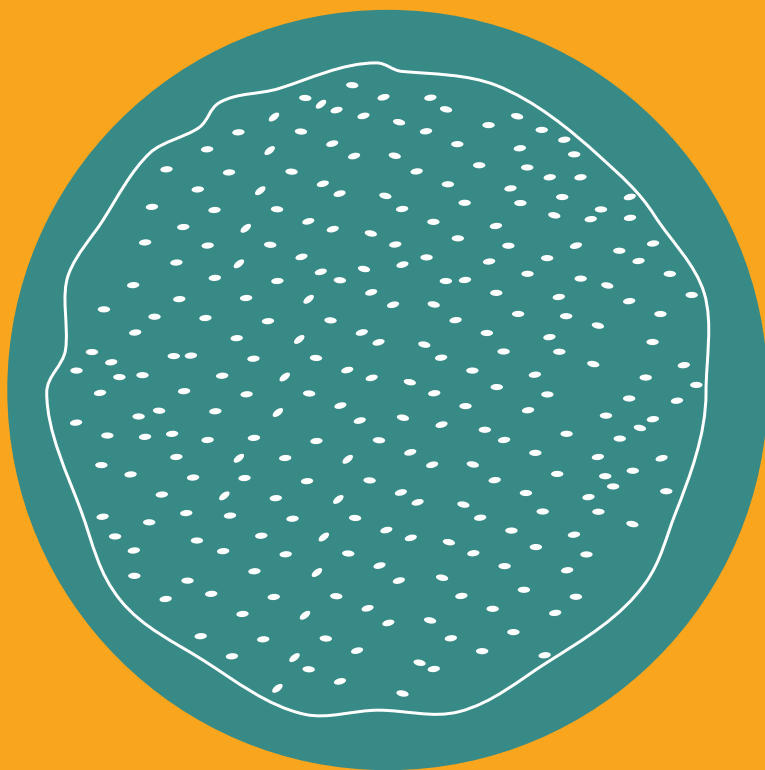




אימון  
קורסים  
הרצאות  
קבוצת שיתוף

איוון סכרת מדויק ומהיר דרך תזונה



• הדרכה לפסח •



## חירות - מה עושים בפסח?



איזו שאלה! תלוי את מי את שואלים.  
ילד: גונבים את האפיקומן/ סבתא: מארחים את הצאצאים / כלה: כמובן,  
ביקור מחותנים/ ובעל חנות הטמבור: סוף סוף יש זמן ללמוד...  
אחת המצוות המאפיינות את חג הפסח זה ועליו עמלים שבועות ארוכים  
לפני החג הוא הציווי "תשביתו שאור מביתכם" מה שמספיע בצורה מהותית  
ורחבה מאוד על התפריט, רב ההתעסקות בפסח סובב סביב האוכל, הוצאת  
החמץ מהבית, חומרות וההידורים שכל עדה, משפחה וקהילה קיבלו  
במסורת, כמו המנעות מקטניות בפסח, המנעות מדגים, הכנת מים לפני החג  
ועוד, מה שמאחד את כולם - השפעה ישירה על התפריט. אין ספק, כי  
נדרשת יצירתיות מסוימת בהכנת הארוחות, תוך הקפדה על כשרות, טעם,  
מינימום טרחה ומקסימום תוצאות, ולאתגר הזה נוספת, כאמור,

### הקושיה: מה עושים כדי לעבור את הפסח בבריאות, באנרגטיות, באיזון מושלם בלי חריגות ברמות הסוכר בדם?



מאחר ולפחמימות השפעה ישירה על רמת הסוכר בדם וכדי להצליח  
למנוע עליות וירדות קיצוניות ברמות הסוכר המשפיעות הן בטווח הקרוב  
על האנרגיות והחינוניות והן לטווח הרחוק על הבריאות הכללית ואיזון  
הסכרת חשוב מאוד לשים לב שלא להפריז בכמות הפחמימות בתפריט  
בהכוונה פשוטה ניתן להכין מטעמים, לתמרן עם ההגבלות וההידורים  
ולהצליח לחגוג את החג עם תחושת חירות אמיתית, עם פניות בראש, עם  
לב רגוע, עם שמחה פנימית וידיעה ברורה כי משמרים את מתנת החיים

### הדבר קל ופשוט אם רק מקפידים על ההוראות שלהלן:



**1** שילוב חלבון בכמות מספקת בכל ארוחה תשביע לזמן ארוך יותר, תסייע  
לשמור על איזון ובדרך אגב גם תסייע לצמצם את צריכת המזונות הבלתי  
מועדפים, ולכן חשוב להקפיד לבסס כל ארוחה על כמות ראויה של חלבון  
כמו בשר, עוף, דג, ביצים או מוצרי חלב.  
הביצים יכולים להוות בסיס לכל ארוחה שהיא, עם חלבון מושלם ובריא  
ואין סוף גיוונים, טעמים וצורות. (ולחוששים - לתשומת ליבכם - משרד  
הבריאות האמריקאי הורה כי אין צורך להגביל ביצים בתפריט כי אין להם  
השפעה על רמות הכולסטרול בדם), מוצרי חלב מהווים מקור מצוין לחלבון  
בטעמים ומרקמים שונים. בשר עופות ודגים יהוו בסיס לארוחות  
המבוסלות.

כאשר הארוחה מבוססת על חלבון בעיקר כמויות תפוז"א מצטמצמות באופן ניכר וללא כל קושי!

**2** כנשנוש בין הארוחות ניתן להינות משפע אגוזים ושקדים המצויים בבית בפסח. וכמובן להעשיר בהם את העוגות והעוגיות הפסחיות

**3** מומלץ להרחיב את השימוש בירקות ולגוון את צריכתם כמו קישואים וגזר, קולרבי וסלק. ירקות שורש וירקות עליים

**4** כדאי וראוי כי השימוש בשומן יהיה מסוג שומן רווי טבעי כמו חמאה, שומן עוף או בקר (שמאלץ) שמן קוקוס או שמן דקלים, ולהימנע ככל האפשר משימוש בשמן אגוזים העשיר באומגה 6 (דומה במחינת המבנה לשמן סויה) ועלול לגרום לתהליך דלקתי כרוני ככל שמצמצמים בשילוב תפוחי אדמה כך התפריט יהיה מאוזן יותר ומרחיב בים את גיוון הטעמים והתבשילים. המטבח הפסחי יהיה מגוון ויצירתי יותר וההשפעה על הבריאות תהיה משמעותית וניכרת.

## התייחסות מיוחדת לסכרתיים בליל הסדר

במידה ורמות הסוכר אינן מאוזנות או מאוזנות באמצעות תרופות, יש מקום לשאול דעת תורה, לגבי כמות המצות בליל הסדר ולגבי כמות היין או מיץ ענבים שחייבים לשתות לד' כוסות! אין לזלזל, יש מקום לשאלה, חשוב להיצמד להוראות, ואסור להקל! יש לבדוק מהי הכמות המינימלית שהמצ' - וזה מחייבת.

מצה אחת אמורה להספיק כדי לצאת ידי חובה למהדרין בליל הסדר. (תלוי בעובי ומשקל המצה) כך, שניתן לקיים את מצוות אכילת מצה בהידור, מבלי להצטרך לצמצם ומבלי להפך איזון, ברב המקרים מחמירים ללא צורך וללא תועלת ועם סיכון לבריאות. כמות הפחמימות במצה נעה בין 30 גרם פחמימות במצה דקה, ל- 60 גרם פחמימות במצה עבה, במצות יד.

שתיית מיץ ענבים או יין: יש לברר מהי הכמות המינימלית, אותה יש לשתות. יין ומיץ ענבים מכילים, כידוע, פחמימות, (גם אם מצוין כי המוצר ללא תוספת סוכר) ולכן שתיית 4 כוסות יין או מיץ ענבים במהלך ליל הסדר עלולה להיות יותר מדי לסכרתיים מועמדי לסכרת. כמובן, ניתן למזוג מיץ ענבים או יין מתוק במים, כדי להמעיט את כמות הסוכר בכוס, או לשתות יין יבש (נטול פחמימות לגמרי) חשוב לשים לב, שבמידה וישנה בעיה בריאותית, יש מקום לשאלת רב, וחלילה להקל במקום בו יש להחמיר.

כאשר התפריט הפסחי יהיה בנוי נכון, תזכו לחגוג את החג מתוך נינוחות, שובע ואנרגיות, מה שיעניק שמחת חג אמיתית, ויאפשר להתמקד במשמעות העמוקה יותר של החירות.

באיחולי חירות אמיתית לחיים פנויים מדאגה לסכרת!



להאזנה ללא עלות  
קו  
תוכן חינמי

בעניני תזונה  
ובריאות  
חייגי  
0722245490

# חוששים מסכרת? תהנו מאיזון!

ר. האס מנהלת מרכז איזון  
מציגה את השיטה היחידה  
לאיזון ומניעת סכרת בקלות!

מאות נשים ניסו במשך שנים רבות  
להגיע לאיזון סכרת באמצעות תרופות  
וגישות שונות וללא הצלחה, אך במרכז  
איזון, ע"י תזונה בלבד! הן הצליחו לעשות  
זאת בהנאה, בטיחות ומהירות.  
בואי תראי כמה זה פשוט, כמה זה משביע,  
וכמה זה מאזן.

מרכז  
**איזון**  
ערכים טובים זה בדם שלנו

איזון סכרת מדויק ומהיר דרך תזונה: אימון | קורסים | הרצאות | קבוצת שיתוף

izoon072@gmail.com ☺ 07-222-454-90