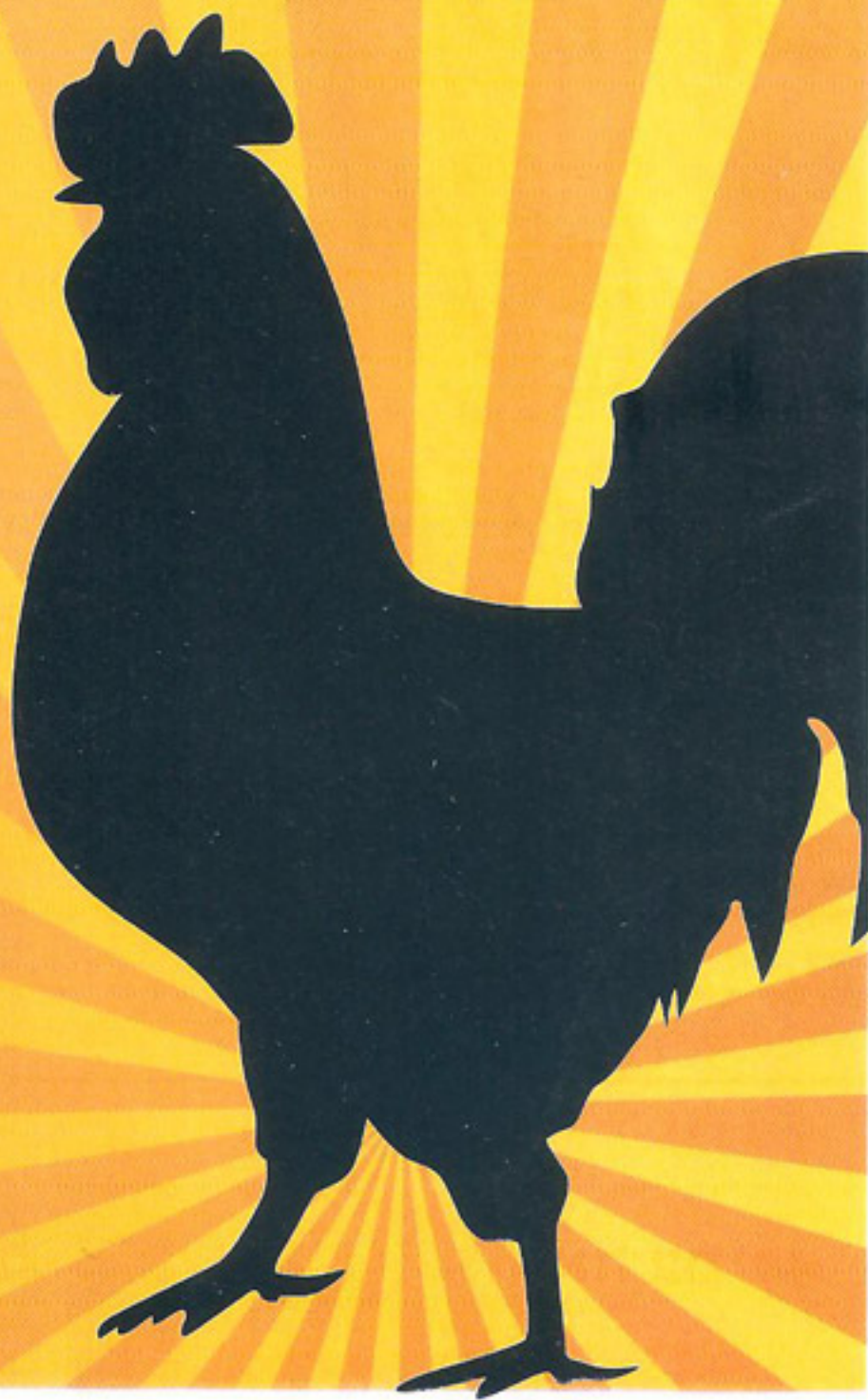


מהו אהרתי ואוכל כשאתה קם

בבוקר?

כריה, שייק פירות או דייסה?
אחרי שהפנמנו את חשיבותה
של ארוחת הבוקר, מסתבר שאין
חוקים בבחירת סוג הארוחה וגם
בנושא זה חשובה האינטואיציה
האישית, שתגרום לנו להבין מה
נכון לנו. בוקר טוב! / שחר בן-פורת



הרגילו אותנו להאמין, שדגני בוקר עם חלב זו ארוחה מומלצת להתחיל איתה את היום. אם אתם מהמשקיעים ובעלי מודעות בריאותית יותר, לחם עם גבינה, סלט וביצה יהו את הארוחה המושלמת עבורכם. לימדו אותנו להבין אלו אבות מזון וויטמינים אנו מכניסים לגוף, קצת על סיבים תזונתיים והרבה מאוד על קלוריות, ובכך חשבנו שהגיעו לקיצם שינויי התזונה הנדרשים מאיתנו.

שיחה עם התזונאים אילנה רוגל וזוהר צמח וילסון, כל אחד בנפרד, מאיימת לנפץ את כל מה שחשבנו. "דמיין לעצמך אדם שמתקשה להוציא את הרעיונות שלו אל הפועל", אומרת הנטורופתית, התזונאית והמתקשרת אילנה רוגל, שכתבה את הספר "על רוח וחומר, אנציקלופדיה על תזונה ורוחניות בעידן החדש" (www.migdalar.info). "הוא פסיבי, לא יוזם, מפחד מהבוס שלו - והוא מתחיל את הבוקר עם חלב. מראש הוא מכניס לגוף שלו דלק חלבי, דהיינו הפוך לאסרטיבי. הוא יוצר 'חלביות', המחזקת את התלות שלו בסביבה - אם היא תקבל אותו או לא".

אוכל מקרקע למרחפים

צמח וילסון, יועץ בתחום הבריאות והתזונה האינטגרטיבית

(www.alokhealth.com), למד את התחום בניו יורק. מדובר במושג צעיר יחסית בעולם התזונה, במסגרתו לומדים את כל השיטות לאכילה נכונה, דיאטה ותזונה בריאה. בהתאם, במקום להמליץ לאדם מתוך היצמדות לשיטה מסוימת, עושה וילסון שימוש בידע הרב שברשותו על עולם התזונה, והוא מתאים לכל אדם את התזונה המתאימה לו, בהתחשב באורחות חייו, סוג עבודתו, הקשיים בחייו וכד'. "מדובר בתזונה שהיא אינטגרטיבית בשני היבטים. האחד, יש כאן התייחסות לכל שיטות התזונה השונות, ואני בונה תפריט בהתאם לאדם וצרכיו, פחות לפי אידיאולוגיות. השני, יש כאן אינטגרציה בין מזון ראשוני למזון משני. מזון משני הוא בעצם כל מה שאנו אוכלים, ומזון ראשוני מתייחס לאלמנטים נוספים המזינים אותנו, כמו פעילות גופנית, מערכות יחסים, קריירה ורוחניות". במילים אחרות, אם אתם מתוסכלים בעבודה וחווים משבר עמוק בזוגיות, אתם עשויים, מבלי לשים לב, לאכול מאפה לארוחת הבוקר, שיפצה אתכם על התסכול. אבל מאפה עשוי להשאיר את הגוף במצוקה ובהתאם גם את הנפש שלכם. לא פעם בוחר וילסון לעזור לאנשים דרך שיפור התזונה, המשפיע על ההרגשה הפיזית

ונותן לאדם דלק, שיעזור לו לשפר את חייו. "בעבודה עם אנשים, אני עושה איתם תהליך שנקרא 'ניסוי ארוחת הבוקר'. אני נותן להם לאכול בכל בוקר ארוחה שונה למשך שבוע. יום אחד אוכלים פירות, ביום השני דייסה, ביום השלישי חביתה וכד'. כשהם חוזרים אחרי שבוע, מתבררות כל מיני תגליות. אחת שחששה להקיא אם תאכל בבוקר, לא הקיאה, אחרת הפסיקה בזכות ארוחת הבוקר לאכול בלילה. אדם אחד מגלה שדייסה הייתה מצוינת עבורו ולאחר דווקא התאימו בבוקר פירות. אין חוקים, גם כי אנו משתנים בגיל, במקום המגורים ובסוגיות בריאותיות. לכן חשובה האינטואיציה. ברגע שהיא תשתפר, נדע בעצמנו מה נכון לנו, והתשוקות הבריאות של הגוף ינחו אותנו, האם לאכול בבוקר חביתה או לשתות שייק של חסה ומנגו".

כשאני מבקש ממנו דוגמא, אומר וילסון כי לאדם יותר מרחף כדאי לאכול אוכל מקרקע, כגון תבשילים שבושלו יותר זמן או מאכלים עם דגנים מלאים. "זה תלוי מה עושים באותו יום, איזה סוג אנרגיה דרוש. לאנשים מקורקעים מאוד ביצים עשויות ליצור תחושת לחץ בגוף. אם אדם רוצה להיות בהיר לשיבה חשובה, יכול להיות ששייק פירות ועלים ירוקים יזינו אותו מבלי ליצור כבדות ועייפות".

הבסיס נוצר בבוקר

רוגל, לעומתו, תופסת את האוכל כבעל תדר אנרגטי, כאשר לכל תדר יש את המאפיינים שלו. היא מכירה לפרטים כל מאכל לפי הצבע שלו, המרקם שלו, הטעם שלו, היכן צמח - בבטן האדמה, על שיח נמוך או במרומי העץ, ועוד מאפיינים; בשביל להבין מה הוא מייצג. זאת, כמובן, בנוסף לערכיו התזונתיים הקלאסיים. כך, למשל, קשור המלפפון לריפוי בזכות הצבע שלו. הוא קשור גם לביטוי רגשי באמצעות מיניות, עקב צורתו, ויכול לעזור לחלק מהאנשים הסובלים מקשיים בתחום זה. בגלל הקור היחסי שיש במלפפון, הוא אינו מומלץ לדבריה לאנשים קרים. העגבנייה קשורה באנרגיית האש עקב הצבע הלוהט שלה, לכן היא תהיה טובה לאנשים עייפים, נטולי חיים ומדוכדכים, אך פחות טובה לאדם כעסן במיוחד או היפראקטיבי במידה כזו או אחרת.

כמו וילסון, גם רוגל מאמינה שארוחת בוקר חשובה. "בבוקר אתה יוצר את הבסיס לכל היום. אין אדם שיכול לצאת ליום ללא ארוחת בוקר. אתה הרי לא מכבה את המערכות של

אם אתם מתוסכלים בעבודה וחווים משבר עמוק בזוגיות, אתם עשויים, מבלי לשים לב, לאכול מאפה לארוחת הבוקר



ארוחה לכל סגנון

לא מסוגלים לבחור את הארוחה המתאימה לכם אישית? עדי מילר, דיאטנית קלינית, המתמחה בהשמנה והפרעות אכילה ומנהלת פורום סיבים תזונתיים באתר doctors.co.il, ממליצה על ארוחת בוקר המותאמת לצורת החיים שלכם

לתלמידים/סטודנטים

מחקרים רבים מראים כי ארוחת בוקר מזינה משפרת את תפקוד המוח, מעודדת למידה, משפרת את יכולת הריכוז ומעלה את ציוני המבחנים. תלמידים שאכלו ארוחת בוקר הם בעלי אנרגיה להשתתף בפעילויות הפיזיות השונות ובמשחקים ובעלי נכונות לשתף פעולה עם ילדים אחרים וליהנות מאינטראקציות חברתיות. ברוב המקרים, רצוי להכין ארוחת בוקר המורכבת ממנת חלבון ופחמימות, כדי למנוע ירידה חדה ברמת הסוכר למשך מספר שעות. דוגמאות: לחמנייה מקמח מלא + גבינה לבנה / גבינה צהובה / אבוקדו / טחינה / חומס + ירק או דגנים מלאים + כוס חלב / גביע יוגורט או יוגורט עם גרנולה

לעובדים במשרד

לאחר הצום מהלילה, שנמשך לפחות 7 שעות, יש לגוף דרישות אנרגטיות גבוהות, שיכולות לגרום למצב של סטרס מטבולי באם הן לא מתמלאות. לממהרים מומלץ לפתוח את היום בארוחה קלילה ופשוטה להכנה ולנשיאה בתיק, ועם ההגעה למשרד להתפנות לאכול ארוחת בוקר המשלבת פחמימה וחלבון או פחמימה ושומן. דוגמאות: לפני היציאה מהבית או "על הדרך": מנת פרי [בננה / 2 תמרים יבשים / תפוח עץ] + 10 שקדים או 5 אגוזי מלך.

לעובדי הלילה ולאלה המתעוררים לקראת הצהריים

אנשים אלו נוהגים לדלג על ארוחת הבוקר, אך גם במקרים של התעוררות מאוחרת לא מומלץ לדלג על ארוחת הבוקר ומייד להעמיס את ארוחת הצהריים, שברוב המקרים היא הארוחה המרכזית במהלך היום. ארוחת בוקר טובה יכולה לעזור לאכול נכון ויחסית פחות במשך היום, לכן מומלץ לפתוח את היום עם ארוחת בוקר קטנה ולאחר שעה לאכול ארוחת צהריים. דוגמאות: גביע יוגורט עם כף גרנולה או פרי בתוספת משקה חלב / 10 שקדים. אם ארוחת הצהריים נאכלת בסמוך לקימה ניתן להסתפק באכילת פרי בלבד.

אם רציתם לצאת מכתבה זו עם תשובות חדשות - מה כדאי לאכול בבוקר, כאן לא תקבלו אותן. אפילו את הדוגמאות נותנים השניים עם הסתייגות של ממש, כי הן כלליות מדי. השיחות עם וילסון ורוגל מעוררות שאלות במקום לספק תשובות, לכן הם מיועדים למיטיבי לכת, כלומר, לאותם אנשים שקצו בתזונה מבוססת חוקים, תזונה שאינה מתייחסת לאדם האינדיבידואלי. אלו שרוצים להכיר עצמם לעומק, לדעת מה באמת הם צריכים לאכול ומה לא - בבוקר, כמו בכל חלק אחר של היממה - יהנו מהעומק הרב שוילסון ורוגל מפגינים בתחום חשוב זה. ●

הגוף כשאתה לא אוכל, וכאשר אתה נוקק לאנרגיה, הגוף לוקח אותה מבפנים - הוא מפרק רקמות, לא רק שומן".

"יש הרבה אנשים שמדלגים על ארוחת הבוקר ומסתפקים בקפה ועוגיה, אוכל ושתיה שלא מאפשרים בסיס יציב להתחיל את היום. אנשים רבים שותים לראשונה רק בעבודה, ובדרך כלל קפה, כדי לקבל אנרגיה". רוגל מסבירה כי זו לא ממש אנרגיה, כי היא באה משחרור אדרנלין וקורטיזון שהקפה גורם לו, שחרור שמרוקן את הגוף מאנרגיה במקום לספק לו. רבים, היא מוסיפה, גם אם הם אוכלים בבוקר, אוכלים את האוכל שלא מתאים להם, גם אם הוא מהווה העתק מדויק של המלצות מכתבת תזונה.

כשאני מבקש ממנה כמה דוגמאות, היא נותנת דוגמא מוכרת של אישה "שמעניקה ומניקה את כולם. קמה בבוקר ומכינה לילדיה את המזון, ואז שוכחת להעניק לעצמה. אם אישה כזו תשתה כוס חלב ממקור אחר (חלב בקה, עיזים או כבשים), זה לא יהיה נכון לה, כי היא אמורה להזין את עצמה מעצמה לכאורה". כדוגמא נוספת היא נותנת אדם "ששום דבר לא נדבק בו - מרחף, נע ונד, לא מחובה. הוא צריך להתחיל את היום עם לחם כדי ליצור התאגדות, קיבוץ. זה יעזור לו לחשוב בהגיון. ללחם זה - מקמח מלא, שיפון, שאור, כוסמין - כדאי להוסיף טחינה, ביצה, אבוקדו או טונה, שמכילים חלבון. לעומת זאת, אדם אובססיבי, לחוץ ומאוגד מדי, שמתקשה לאורר ולחשוב על עוד אופציות, כדאי שלא יאכל לחם, היות שיש בו גליאדין שהוא הרבק שבחיטה. במקום זאת, שיאכל אורז או קינואה - שהחלקים שלהם נפרדים זה מזה - עם ירקות, ובמיוחד חלבונים, המתפרקים לאט בגוף". לאנשים עם בעיות קשב וריכוז, רוגל אומרת שלא כדאי לתת בבוקר סוכר מכל סוג, שכן הוא רק יוסיף מרץ לגוף הנמרץ יתר על המידה.

