

שומנים

חג החנוכה הגיע וזו הזדמנות נהדרת לדבר על שמן ושומן. אנו צורכים שומן ושמן כחלק מהתפריט היומי. על מנת שנצליח בתהליך ההרזיה, חשוב שנדע לבחור בין השומנים השונים.

שמן הינו מזון נוזלי שמקורו מן הצומח. לדוגמא: שמן קנולה, זיתים, אבוקדו, אגוזים ושקדים (מיצוי השמן ממוזנות אלו). זהו שמן שאינו רווי ונחשב בריא יותר לגוף.

שומן רווי הוא מוצק שמקורו מן החי. לדוגמא: בשר בקר, עופות, דגים, מוצרי חלב וביצים. למזונות אלו יתרונות תזונתיים נוספים ולכן אנו ממליצים לצרוך מוצרים אלה, דלי שומן.

צריכת השומן

יתרונות

1. טעם משופר - לא סתם הגלידה, השמנת והאבוקדו טעימים לנו כל כך...
2. ספיגה יעילה: ויטמינים D,A,E,K, זקוקים לסביבה שומנית לשם ספיגה יעילה בדם. לכן חשוב לאכול למשל סלט ירקות עם שמן או טחינה.
3. מקור לחומצות שומן חיוניות כמו אומגה 3.
4. חשוב לפעילות תקינה של מערכת העיכול ולשמירה על רקמות העור.

חסרונות

1. עודף שומן בתפריט גורם להשמנה.
2. מחסל את "התקציב היומי". בכמות קטנה יש הרבה נקודות.
3. לגוף יש יכולת לאגור כמויות של שומן וכתוצאה מכך משמינים.
4. השמנה גורמת למחלות לב, יתר לחץ דם, סוכרת, וסוגי סרטן שונים ועוד.

נשארים (כמעט) באותו הטעם

נקודות	ואפשר במקום	נקודות	אפשר לאכול
0.5	2 כפות מיונד קל 5% שומן	2	כף מיונד רגיל
0	תרסיס שמן	3	כף שמן קנולה
2.5	טונה במים	5	טונה בשמן
4	תפוח אדמה אפוי - 200 ג'	7	צ'יפס מטוגן
1	פרוסת גבינה צהובה 9%	2.5	פרוסת גבינה צהובה 28%
2	לביבה אפויה	4	לביבה מטוגנת
2.5	כוס חלב 1% שומן	4	כוס חלב 3% שומן
1	100 גר' מחית תפוחי עץ	32	1/2 כוס שמן מן הצומח

משלבים שומנים נכון בתפריט ונהנים מהתוצאות

- במטבח: מאדים, אופים ומבשלים - מפחיתים בטיגון.
- לבריאות תקינה: מקפידים לשלב בתפריט היומי 3-4 נקודות של שמן מהצומח (שמן זית, שקדים, טחינה, אבוקדו ועוד).
- מדידה: כשמקפצים ירקות משתמשים ב- כף שמן, מקפצים לזמן קצר - כך שומרים על הערך התזונתי וחוסכים בנקודות.
- הקפדה- מקפידים לאכול מוצרים דלי שומן. ממוצרים מן החי (גבינות, בשרים ודגים).

חנוכה

הצעת ארוחה ב- 8 נק'



מרק ירקות 0 נק' + סלט ירקות עם כפית שמן + 4 לביבות כרובית מלוחות + לביבה מתוקה אחת = סופגניה בינונית עם ריבה

שומן רווי הוא מוצק שמקורו מן החי. לדוגמא: בשר בקר, עופות, דגים, מוצרי חלב וביצים. למזונות אלו יתרונות תזונתיים נוספים ולכן אנו ממליצים לצרוך מוצרים אלה, דלי שומן.

צריכת השומן

יתרונות

1. טעם משופר - לא סתם הגלידה, השמנת והאבוקדו טעימים לנו כל כך...
2. ספיגה יעילה: ויטמינים D, A, E, K, זקוקים לסביבה שומנית לשם ספיגה יעילה בדם. לכן חשוב לאכול למשל סלט ירקות עם שמן או טחינה.
3. מקור לחומצות שומן חיוניות כמו אומגה 3.
4. חשוב לפעילות תקינה של מערכת העיכול ולשמירה על רקמות העור.

חסרונות

1. עודף שומן בתפריט גורם להשמנה.
2. מחסל את "התקציב היומי". בכמות קטנה יש הרבה נקודות.
3. לגוף יש יכולת לאגור כמויות של שומן וכתוצאה מכך משמינים.
4. השמנה גורמת למחלות לב, יתר לחץ דם, סוכרת, וסוגי סרטן שונים ועוד.

נשאים (כמעט) באותו הטעם

נקודות	ואפשר במקום	נקודות	אפשר לאכול
0.5	2 כפות מיונד קל 5% שומן	2	כף מיונד רגיל
0	תרסיס שמן	3	כף שמן קנולה
2.5	טונה במים	5	טונה בשמן
4	תפוח אדמה אפוי - 200 ג'	7	צ'יפס מטוגן
1	פרוסת גבינה צהובה 9%	2.5	פרוסת גבינה צהובה 28%
2	לביבה אפוייה	4	לביבה מטוגנת
2.5	כוס חלב 1% שומן	4	כוס חלב 3% שומן
1	100 גר' מחית תפוחי עץ	32	1/2 כוס שמן מן הצומח

משלבים שומנים נכון בתפריט ונהנים מהתוצאות

- במטבח: מאדים, אופים ומבשלים - מפחיתים בטיגון.
- לבריאות תקינה: מקפידים לשלב בתפריט היומי 3-4 נקודות של שמן מהצומח (שמן זית, שקדים, טחינה, אבוקדו ועוד).
- מדידה: כשמקפיצים ירקות משתמשים ב- כף שמן, מקפיצים לזמן קצר - כך שומרים על הערך התזונתי וחוסכים בנקודות.
- הקפדה- מקפידים לאכול מוצרים דלי שומן. ממוצרים מן החי (גבינות, בשרים ודגים).

הנכחה

הצעת ארוחה ב- 8 נק'







מרק ירקות 0 נק' + סלט ירקות עם כפית שמן 1 נק' + 4 לביבות כרובית מלוחות 4 נק' <<< + לביבה מתוקה אחת 2 נק' <<< = סופגנייה בינונית עם ריבה 8 נק'

בהצלחה!
שומרי משקל