



## לימדו להכיר את "משחק ההחלפות" כדי להגיע לתזונה בריאה יותר כך תוכלו להגיע לשליטה טובה יותר של התזונה שלכם כאשר מה שקורה סביבכם מרגיש כאילו יצא משליטה



עם כל המגפה העולמית שמתרחשת סביבנו, ייתכן שיש לנו את התחושה שיש כמה (או הרבה?) דברים שלגמרי יצאו משליטתנו. החדשות הטובות הן שעדיין יש דברים רבים שדווקא כן נמצאים בשליטתנו ואם אתם נמנים על הקהל הגדול של אנשים שהחליטו לאכול באופן בריא יותר לקראת השנה החדשה, הנה קצת חדשות טובות עבורכם!

"משחק ההחלפות" יכול לעזור לכם לאכול באופן בריא יותר ועדיין ליהנות מרוב המרקמים והטעמים שאתם רוצים לאכול, תוך כדי ניהול טוב יותר של משקלכם ושל בריאותכם התזונתית. תמציא המשחק היא החלפת רכיבים ומזונות בעלי כמות גבוהה של סוכר, נתרן, שומנים רוויים, חומצת שומן טראנס או חומצת שומן מוקשה, וכולסטרול - ושימוש במקומם במקבילות עשירות בחומרים מזינים, המציעות כמעט את אותם הטעמים והמרקמים.

אכילת "מזון בריא" שומרת על גבולות הצרכים הקלוריים היומיים שלכם, תוך שימת דגש על פירות, ירקות, דגנים מלאים וחלב נטול שומן או דל שומן ומוצרים מחלב כזה. תזונה כזו כוללת גם מגוון של מזונות שכוללים חלבון כמו דגים, בשר ועוף דלי שומן, ביצים, קטניות (עדשים ושועית ואפונה), מוצרי סויה, אגוזים וזרעונים - והיא דלה בשומנים רוויים, חומצות שומן מוקשות, כולסטרול, מלח (נתרן) וסוכר ממקורות חיצוניים.

כשזה הכיוון, שיקלו את הטיפים הבאים כדי להתחיל לבחור בחירות בריאות ומספקות יותר.

**שימו לב:** טיפים אלה מבוססים על צרכי בריאות כלליים. התייעצו עם אנשי רפואה או דיאטנים כדי לקבל הדרכה ייעודית עבור הצרכים האישיים שלכם.

### העשרת מתכונים

ברוב המקרים ניתן להחליף חומרים במתכונים של כל מזון שאנחנו מבשלים מבלי שיהיה שינוי משמעותי בטעם או במרקם. האינטרנט מלא בעצות מטעם ארגוני בריאות ואתרי מתכונים, אבל הנה כמה מהעצות השכיחות ביותר:

- כשמתכון מציין כוס אחת של חלב מלא, החליפו אותה בכוס אחת של חלב נטול שומן או דל שומן פלוס כף אחת של שמן צמחי נוזלי. במקום כוס אחת של שמנת להקצפה השתמשו בכוס אחת של חלב דל שומן מרוכז או בחצי כוס יוגורט דל שומן וחצי כוס של גבינת קוטג' נטולת שומן ללא מלח.
- כשמכינים מאפים, החליפו כוס אחת של שמן ממקור צמחי בכוס אחת של רסק תפוחים בלתי ממותק, בננה בשלה ומעוכה, או פירה שתכינו מאחד מהירקות המבושלים הבאים (ללא תיבול): כרובית, דלעת או קישואים. בדומה לכך, החליפו כל 10 גרם של שוקולד בלתי ממותק לאפייה בשלוש כפות אבקת קקאו שלא הומתק.

## העשרת מתכונים (המשך)

- אם אתם מכינים משהו שכולל מיוז, גבינת שמנת או שמנת חמוצה, השתמשו במקבילה דלת השומן והקלוריות של מוצרים אלה. תוכלו להוריד את כמויות השומן ולהגיע ליחסים הרצויים של חלבון מול שומן באמצעות שימוש ביוגורט דל שומן בסגנון יוני.
- עבור תבשילי קדרה, נזידים, מרקים או מאכלי צ'ילי, השתמשו בבשר דל שומן ו/או החליפו מחצית מהבשר בירקות.
- הפחיתו את כמויות הסוכר והמלח במתכונים שאתם מכינים ובשימוש הכללי שלכם. פקעיות הטעם שלכם יסתגלו במהירות רבה ותיהנו באותה המידה כמו לפני השינוי.

## הוצאת מרכיבים בזמן שיוצאים לאכול

גם כשיוצאים לאכול, אפשר לתפוס פיקוד על התזונה. הרעיונות הבאים לא יספקו את אותו יחס של טעם ומרקם, הם יעזרו לכם לשמור על מגבלות התזונה הרצויות.

ההחלפות הרגילות כרוכות בבחירת ירקות מאודים במקום צ'יפסים מטוגנים בטיגון עמוק, הזמנת סלט עם רוטב בצד וקריאה מעמיקה של התפריט, למציאת האפשרויות המזינות ביותר.

אפילו בזמנים בהם קשה להתאפק, למשל בזמן שיש חשק רב למאכל מסוים או כשיושבים במסעדה שמפורסמת בגלל מאכל ייחודי כלשהו, עדיין אפשר לנקוט בפעולות שיקרבו אתכם למסלול הבריא. אפשר להתגבר על החשקים באמצעות הזמנת תוספות בריאות יותר. לדוגמה:

- האם המחשבה על צ'יפסים מלוחים וטבולים בקטשופ משגעת אתכם? בחרו בתפוח אדמה אפוי במקום וטבלו אותם בקטשופ, כדי לשמר את הטעם.
- מרגישים חשק עז למרק מוקרם? הזמינו את בן-דודו, העשוי מאותם מרכיבים אך ללא ההקרמה.
- משוועים לעוף בטיגון עמוק, בסנדוויץ' עם כל התוספות? שימרו על התוספות אבל הוסיפו אותן לעוף בתנור.
- הזמינו רוטב חומץ (ויניגרט, שעשוי משמן זית וחומץ עם תבלינים) במקום רוטב עתיר שומן ונתרן כמו רוטב אלף האיים או רוטב צרפתי.

אפשר גם להימנע מפריטים מסוימים, כדי להפחית את כמויות השומן, הנתרן והסוכר. לדוגמה, המבורגר הוא עדיין המבורגר אם הוא בא עם תוספות כמו סלט אבוקדו, עגבניה, חסה ובצל נא במקום גבינה, מיוז, בייקון ובצל מטוגן.

תכסיס נוסף הוא הפעלת שליטה על גודל המנה. כלומר: הזמינו את המנה הרצויה - אבל בקשו מהמלצרים להביא לכם רק חצי ממנה, ולארוז את החצי השני בקופסה שתיקחו הביתה. אפשר גם לשתף את המנה עם אדם נוסף.

## החלפות על בסיס מרקם

לפעמים מה שאתם באמת רוצים הוא אוכל עם מרקם מסוים, שנותן לכם תחושה מסוימת. התמקדו במרקם כדי לספק את החשק. לדוגמה, כדי לשחזר

- מרקם מוקרם, נסו אבוקדו, חמאת בוטנים מחוממת או כוס של חלב דל שומן.
- מרקם פריך (עם קראנץ'), נסו אגוזים ללא מלח, דגנים מאלים, או פופקורן מתובל בתבלין האהוב עליכם.
- מרקם מעוך, נסו ענבים טריים, גבינה אמריקאית או פודינג טפיוקה ללא שומן.
- מרקם כריך (קריספי), נסו תפוחים. יש זנים רבים של תפוחים שיתנו לכם את התחושה הזו (נסו תפוחי פוג'י או גאלה).
- מרקם לעיס, נסו פירות יבשים, כמו משמשים ותאנים.
- מתיקות, נסו שוקולד כהה או פירות טריים או קפואים.
- מליחות, נסו זיתים, מלפפונים מוחמצים במלח או פופקורן או אגוזים מומלחים קלות.

## להיות הצנזור האישי

כולנו יודעים שעדיף להימנע מקניות בזמן שאנחנו רעבים, משום שבמצב כזה אנחנו נוטים לקנות אוכל שמכיל יותר קלוריות. במצב כזה גם נוטים לקניות בלתי-מתוכננות. ואולם, עומדים לרשותכם מגוון דרכים שיעזרו לכם לעצור אפילו לפני שתתחילו. ביניהן:

- החליפו מזונות ג'אנק ובחרו במזונות בריאים - לדוגמה, אגוזים ללא מלח, ירקות נאים, חתוכים, פירות טריים וכדומה. עשו זאת באמצעות הימנעות מרכישת מזון ג'אנק מלכתחילה. כך תספקו את החשק והרעב באמצעות המזון שנמצא אצלכם.

## להיות הצנזור האישי (המשך)

- השתמשו בכלים קטנים יותר. כך תוכלו להיצמד לגודל המנות הרצוי ולשמור על מה שנוותר מחוץ להישג יד. מכיוון שתראו צלחת מלאה מזון, הסיכוי שתאכלו יתר על המידה יהיה קטן יותר, משום שהמנה תהיה קטנה יותר ויידרש מאמץ מסוים להגיש לעצמכם מנה שנייה.
- החליפו מגבלות אישיות של "הכל או לא-כלום" עם אכילת חטיפים או ארוחות קטנות יותר, לעיתים קרובות יותר.
- הקפידו לאכול ארוחת בוקר ולאכול חטיפים בריאים, כמה פעמים ביום. כשאנחנו מוותרים על ארוחת הבוקר ומגיעים לאמצע היום רעבים במיוחד, אנחנו מכינים את הקרקע לאכילת בולמוס בהמשך היום. מצב כזה גם מעמיד את המטבוליזם שלנו במסע בלתי-יעיל של רעב-שובע.

## היעזרו במתג שמפעיל את תחושות השובע

- נצלו את היתרונות של מזונות מזינים שנותנים לכם תחושת שובע כדי לאכול פחות קלוריות.
- ישנם סוגי שמן - חד בלתי-רווי ורב בלתי-רווי - בריא עבורכם, במיוחד עבור המוח והלב. ניתן למצוא זמן מסוג זה בשמן זית, באגוזים וזרעים, בדגים מסוימים ובאבוקדו. שמן מסוג זה גם עוזר לכם להרגיש שבעים יותר.
  - גם סיבים תזונתיים עוזרים גם הם בהקניית תחושה של שובע, וגם בשמירה על רמות בריאות של סוכר וכולסטרול בדם. הוסיפו סיבים תזונתיים מתוך פירות וירקות טריים, דגנים מלאים, שעועית ואפונה.
- כך תוכלו לאכול מנות קטנות יותר של אוכל שאתם אוהבים וללוות אותם בפריטים המנויים לעיל, כדי ליהנות מתחושת השובע. שנה אחרת טובה!

## משאבים נוספים

אם משהו שאתם אוהבים לא מופיע ברשימה זו, חיפוש מהיר באינטרנט יניב רעיונות נוספים. אפשר לחפש "תחליף בריא של (שמו של המזון הרצוי)" ולקבל אפשרויות של תחליפים מזינים יותר.

### מקורות:

American Heart Association, "Healthy Eating." <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating>  
American Heart Association, "Smart Substitutions to Eat Healthy." <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/cooking-skills/cooking/smart-substitutions-to-eat-healthy>  
American Heart Association, "Conquer Cravings with These Healthy Substitutions." <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/conquer-cravings-with-these-healthy-substitutions>  
American Heart Association, "How do I Change Recipes?" <https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/how-do-i-change-recipes.pdf>  
Mayo Clinic, "Healthy recipes: A guide to ingredient substitutions." <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/healthy-recipes/art-20047195>  
Centers for Disease Control and Prevention, "Healthy Eating Tips." <https://www.cdc.gov/nccdp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index.html>  
Centers for Disease Control and Prevention, "Eat More, Weight Less?" [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/energy\\_density.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/energy_density.html)  
Centers for Disease Control and Prevention, "Portion Pitfalls." [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/portion\\_size.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/portion_size.html)  
Centers for Disease Control and Prevention, "Using Fruits & Vegetables to Manage Your Weight." [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/fruits\\_vegetables.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/fruits_vegetables.html)  
Cleveland Clinic, "Sweet, Salty or Savory Food Cravings? Here's 24 Snacks That Won't Ruin Your Diet." <https://health.clevelandclinic.org/sweet-salty-or-savory-food-cravings-heres-24-snacks-that-wont-ruin-your-diet/>

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, יש להתקשר ל-911 אם אתם בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארצות הברית, או לגשת אל חדר המיון הקרוב ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.