

## לעבור את החורף בשלום

שלום לכולם,

השבוע האחרון עם הגשמים והרוחות יוצר אצל חלקנו צורך להסתגר, אנרגיה ירודה, עייפות ומצבי רוח משתנים. יש שאפילו חווים דיכאון ממזג האוויר החורפי וזה משפיע על היכולת להתנהל עם שגרת החיים.

מזג האוויר בישראל חמים רוב חודשי השנה ונראה כי רוב האנשים מעדיפים את ימי השמש על פני הימים המעוננים והגשומים, כך נקבע לפי מחקר שנערך באוניברסיטה העברית המצביע על העננים בחוץ או לחלופין על השמש הזורחת כסיבות העיקריות לרמות האושר של האזרחים בארץ.

מה שיכול לעזור לנו לשפר את מצב הרוח זו תזונה נכונה המתאימה למזג האוויר הקריר והחורפי. ידוע כי המזון שאנו אוכלים משפיע באופן ישיר על המוח וכי רכיבים תזונתיים מסויימים נחוצים לנו לשם הפרשה תקינה של הניורטרנסמיטורים (מוליכים עצביים) במוח שאחראים למצב הרוח.

הנטייה של רובנו במזג אוויר הקר היא לצרוך פחמימות, הסיבה היא כי פחמימות מגבירות את הפרשת הורמון הסרטונין במוח המשפר את מצב הרוח, אך החוכמה היא למצוא מזונות מדגנים מלאים העשירים בסיבים תזונתיים, מזינים וגורמים לתחושת שובע לאורך זמן. יש להעדיף מזונות עשירים בוויטמינים ומינרלים, תבלינים מחממים ובישול ארוך מהרגיל.

רצוי להמעיט במזונות קרים כמו מוצרי חלב, גלידות וקרטיבים, משקאות קרים, ירקות ופירות הישר מהמקרר, כמו כן נעדיף ירקות מבושלים על ירקות טריים, אפשר לבשל ירקות באידוי או להקפיצם קלות ולשלבם בסלט ירקות על מנת שלא יהיה קר לגמרי. בחורף נעדיף בעיקר ירקות כתומים כמו: גזר, בטטה, דלעת ודלורית, אלה מכילים כמות נאה של בטא קרוטן החשוב לשמירה על מערכת החיסון ותאי הגוף.

מומלץ לפתוח את הבוקר בארוחה חמה כמו ביצים מבושלות או עשויות במחבת (חביתה, שקשוקה, אומלט עם ירקות ועשבי תיבול). אפשר להכין גם דייסה משיבולת שועל, סולת, אורז או גריסי פנינה.

לארוחות הצהריים והערב רצוי להכין תבשילים חמים, עשירים בקטניות, דגנים וירקות, אלה יוצרים תחושת חום פנימית, משביעים לאורך זמן ותומכים במערכת העיכול.

תוכלו למצוא באתר שלנו תבשילים נהדרים לתקופה זו.

חורף חם, נעים ובריאות שלמה,  
ד"ר רואי גוניק וצוות המרפאה.

