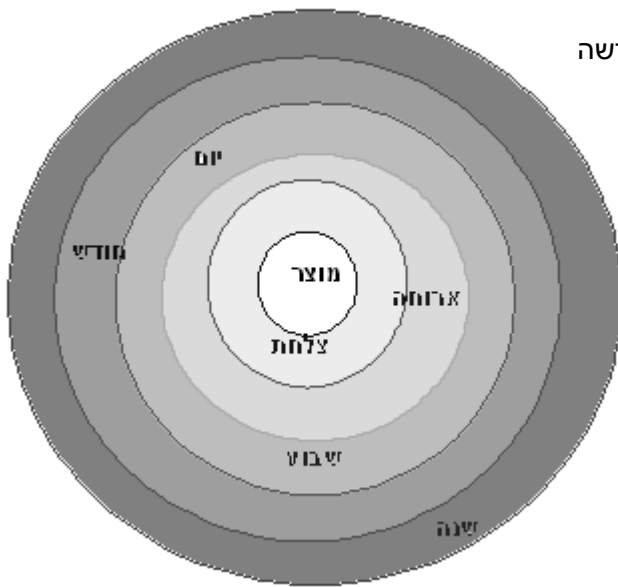




המדריך לבלשי שומן מתקדמים

מאת: סמדר פרגר – אפריל 2006

אחרי שהעיקרון הבסיסי של חישוב אחוזי השומן במוצר מזון הפך ברור, וכבר מסקירה חטופה של טבלת הערכים התזונתיים שעל האריזה אתם יכולים לשער בדיוק מקורב האם המוצר עומד או לא עומד בתקן הרזיה שפויה – כלומר מכיל לא יותר מ-30% שומן מסך הקלוריות – הגיע הזמן לעלות כיתה, לעשות זום אאוט, ולהבין איך באמת אפשר לחיות שפוי, ולהתיר לעצמכם לאכול את כל מגוון המזונות שקיימים, את כל מה שאתם באמת אוהבים ורוצים לאכול, ועדיין לחיות על-פי דרך ההרזיה השפויה במסגרת של עד 30% שומן.



אנחנו יודעות כבר להתבונן מקרוב על מוצרים. באו ניקח מצלמה דימינונית ונתרחק באמצעות הזום של העדשה ממרכז התמונה למה שמסביבה.

במרכז התמונה עומד המוצר. אם נתרחק מעט נראה שאפשר להתבונן על צלחת עם שני מוצרי מזון ביחד או מתכון הבנוי ממוצרי מזון שונים. עוד התרחקות של העדשה ואנחנו מתבוננים על ארוחה המכילה כמה וכמה מוצרי מזון וצלחות שונות. זום אאוט נוסף ואנחנו מתבוננות על כל היום כולו המורכב ממוצרי מזון, מתכונים, צלחות וארוחות. אם נמשיך להתרחק מהמרכז נביט על שבוע שלם, והתרחקות נוספת תיקח אותנו לחודש, לשנה וכך הלאה.

לפני שנתחיל כדאי להבין שהמאמר הזה מיועד רק למי שכבר באמת מרגישה נוח ובטוח בתהליך שלה, ומרגישה שהיא יכולה לעבור הלאה ולהפסיק להתייחס להרזיה שפויה כאל עוד דיאטה המלאה הגבלות, איסורים ומניעות. הבה נצא למסע....

אנחנו כבר יודעות שכל מוצר מזון מכיל את שלושת אבות המזון: פחמימות, חלבונים ושומנים ביחס מסויים. ושלושת אבות המזון הללו אוצרים בתוכם את הקלוריות שמהם הגוף שלנו מקבל את האנרגיה הדרושה לו לקיום: 4 קלוריות בכל גרם אחד של פחמימה, 4 קלוריות בכל גרם של חלבונים ו-9 קלוריות בכל גרם של שומנים. ואנחנו גם יודעות שכשאנחנו מציבות את נתוני סך הקלוריות וסך השומנים של מוצר מסויים בנוסחה, אנחנו מגלות כמה אחוזי שומן מכיל הפריט אותו אנחנו בודקות. באופן הזה כבר למדנו לחשב סוגי מוצרי מזון שונים, והיום אנחנו יודעות שחמאה למשל לא עומדת בתקן של עד 30% שומן, וחלה מתוקה כן.

אבל מה קורה כאשר אנחנו רוצות לאכול כריך של חלה מתוקה עם חמאה, האם גם אז לא עומד בתקן? באו נבדוק. נעשה זום אאוט, ונרחיב את המעגל שבו התבוננו עד עתה. לא רק כל מוצר לגופו, אלא שני מוצרים שהתחברו להם בצלחת שלנו.



סמדר פרגר - מחברת הספר "הרזיה שפויה" * מנחת קבוצות מוסמכת * הדרכה אישית, קבוצות והרצאות
www.sane-way.com * smadar_prager@sane-way.com



מוצר	כמות	קלוריות	פחמימות (ג')	חלבונים (ג')	שומנים (ג')	% שומן
חלה מתוקה	100 גרם	275	53	7.7	3.6	11.78%
2 פרוסות חלה מתוקה	50 גרם	137.5	26.5	3.85	1.8	
חמאה	1 כפית = 5 גרם	35	0	0	4	102.85%
סך-הכל לכריך	55 גרם	172.5	26.5	3.85	5.8	30.36%

מה קורה שמחברים את שתי פרוסות החלה עם כפית החמאה, ומכינים לנו כריך כזה בצלחת?
 סך הכל בצלחת מקבלים: 30.36% שומן, כלומר עומד בתקן.

עוד כריכים המכילים עד 30% עם מוצרי מזון שאינם עומדים בתקן
בסקר הכריכים הגדול שבאתר מתכוני הרזיה שפויה.

על פי העיקרון הזה, מתחיל להיות לנו ברור שאם מחברים מוצרים שחלקם עומד בתקן עם מוצרים שלא עומדים בתקן מקבלים משהו שכן עומד בתקן.
 ממבט על כל מתכון כלשהו שבאתר מתכוני הרזיה שפויה, ניתן לראות בדיוק את זה.

אבל מה קורה כשמדובר בארוחה שלימה?
 ארוחה במסעדה למשל שבה לא הייתה לנו שליטה על אופן ההכנה.

בואו נתבונן על ארוחה במסעדה דימינית כלשהי שבה אכלנו:
 מרק מיניסטרונה, חזה עוף בגריל בזיגוג דבש ולידו אורז, סלט עם שמן זית וחומץ בלסמי, לחם שום, ולקינח סורבה לימון.

הנה פירוט מדוייק יותר של הארוחה לפי גודל וסוג המנות כפי שהן מוגשות במסעדה:

מוצר	כמות	קלוריות	פחמימות (ג')	חלבונים (ג')	שומנים (ג')	% שומן
מרק מיניסטרונה	240 מ"ל	70	11	3	1.1	14%
אורז	115 גרם	180	34	3	3.8	19%
חזה עוף בגריל בזיגוג דבש	100 גרם	109	4	20	1.5	12%
סלט	1½ כוסות, 200 ג'	33	7	3	0.15	4%
עם חומץ בלסמי	2 כפיות – 10 ג'	40	12	0	2.78	62%
ושמן זית	1 כפית – 5 גר	40	0	0	5	100%
לחם שום	"מקל" אחד - 40 ג'	150	16	3	7.7	46%
סורבה לימון	170 גרם	184	48	0	0	0%
סך-הכל לארוחה	890 גרם	806	132	32	22	24.5%

בארוחה זו אכלנו מנות שלא אנחנו הכנו, אבל בחרנו במה שהתחשק לנו ושנראה לנו בריא יותר ודל שומן יותר. יחד עם זאת הרשינו לעצמנו להנות מלחם השום הספוג בשמן, ולתבל הסלט שלנו בחומץ בלסמי ושמן זית המכילים יותר מ-30% שומן גם הם.

בסך הכל, הארוחה הנהדרת, הטעימה והמשביעה שאכלנו עם כולם עמדה בתקן הרזיה שפויה והכילה רק 24.5% שומן.



סמדר פרגר - מחברת הספר "הרזיה שפויה" * מנחת קבוצות מוסמכת * הדרכה אישית, קבוצות והרצאות
www.sane-way.com * smadar_prager@sane-way.com



עכשיו בואו נראה מה קורה באותו יום נהדר שבו אכלת:

- בבוקר את כריך החלה מתוקה עם החמאה וכוס קפה עם חלב 1%,
 - וגם יצאת לבראנץ' לארוחה הנהדרת במסעדה,
 - ואח"כ בדרך תוך כדי כמה סידורים שהיו לך אכלת שני בורקסים אחד עם תפוחי אדמה ואחד עם פטריות כי היית רעבה וזה מה שבא לך.
 - ואח"צ יצאת לבית קפה עם חברות ושיתית קפה הפוך עם חלב 0% עם עוגת השיש הנהדרת שלהם.
 - ובערב, אחרי הצעידה היומית שלך (או שיעור המדרגה, או הבריכה...), התחשק לך משהו קל אז אכלת קערת קורנפלקס עם יוגורט 1.5%,
 - ואח"כ ממש התחשק לך משהו מתוק וקצת שוקולד היה בדיוק הדבר שלו היית זקוקה, אז אכלת שורה של שוקולד פרה...
- בואו נתבונן על היום האקראי הזה כולו:

מוצר	כמות	קלוריות	פחמימות (ג')	חלבונים (ג')	שומנים (ג')	% שומן
הכריך בבוקר	55 גרם	172.5	53	7.7	5.8	30.36%
+ קפה עם חלב 1%	230 מ"ל (החלב 30)	12.9	1.2	0.9	0.3	20.93%
הארוחה במסעדה	890 גרם	806	132	32	22	24.5%
2 הבורקסים בדרך	90 גרם	258	25	4	14	48.8%
קפה הפוך בבית קפה	355 מ"ל	120	18	12	0	0%
+ עוגת שיש בבית קפה	102 גרם	340	57	5	11	29.11%
קורנפלקס + יוגורט בבית	260 גרם	327	60	13	3	8.25%
..שוקולד חלב (4 קוביות)	16.6 גרם	86.32	10.79	1.16	4.15	43.26%
סך הכל ליום	1998.9 גרם	2122.72	356.99	75.76	60.25	25.54%

אפשר לראות בבירור שלמרות שאכלת גם מוצרי מזון שעומדים בתקן וגם כאלה שממש לא, בסך הכל הכללי של היום כולו צרכת רק 25.54% שומן, שהם פחות מ-30% שומן. כלומר, היום שלך עמד בתקן כמו גדול! לא הסתובבת כל היום עם מחשבון צמוד, ולא חישבת כל מוצר מזון שעמדת להכניס לפה. כשזה התאים בחרת מוצרי מזון דלי שומן, וכשרצית בחרת מוצרי מזון שהם לא דלי שומן ולא עומדים בתקן. בסיכומו של היום, אכלת עם הרעב והשובע שלך, היית קשובה לצרכים של עצמך ואכלת מה שהתחשק לך גם אם זה לא תמיד עמד בתקן. סיימת את היום לא רק עם כמות קלוריות שמתאימה למשקל גופך ולרמת הפעילות שלך אלא גם עם פחות מ-30% שומן.

* גם אם היית אוכלת שתי שורות שוקולד פרה לא היית עוברת את ה-30% שומן!...

באותו אופן אנחנו יכולות לעשות עוד זום אוטו כזה ולהתבונן לא רק על מה שבצלחת, או בארוחה, או ביום כולו, אלא גם על השבוע. כלומר, גם אם יום אחד לא עמד בתקן בסך הכל הכללי, הרי שהשבוע כולו כן עומד בתקן. לדוגמא:

יום	קלוריות	שומנים (ג')	% שומן
יום א'	1900	75	35.52%
יום ב'	2300	72	28.17%
יום ג'	2160	81	33.75%
יום ד'	2230	69	27.84%
יום ה'	1870	66	31.76%
שישי	2250	70	28%
שבת	2122.72	60.25	25.54%
סך הכל לשבוע	14,832.72	493.25	29.92%



סמדר פרגר - מחברת הספר "הרזיה שפויה" * מנחת קבוצות מוסמכת * הדרכה אישית, קבוצות והרצאות
www.sane-way.com * smadar_prager@sane-way.com



מהטבלא הנ"ל ניתן לראות שהיו ימים שבסך הכל הכללי שלהם בהחלט אכלת יותר מ-30% שומן – שלושה ימים כאלה אם נדייק - והיו ימים שאכלת פחות מ-30% שומן. בסופו של דבר זה התאזן לאורך השבוע כולו. מה שחשוב לזכור הוא שכל השבוע אכלת בלי לחשבת כל פירור שנכנס לפה, תוך הקשבה לרעב ולשבוע שלך, ובעיקר – כשאת אוכלת את מה שבאמת מתחשק לך ונכון לך לאותו הרגע. כך סיימת שבוע שכולו עומד בתקן ושבוע צרכת 29.92% שומן.

זום אוטו נוסף, ואפשר כבר להבין שבאותו אופן אנחנו יכולות להתבונן על ה**חודש** כולו.

שבוע	קלוריות	שומנים (ג')	% שומן
שבוע 1	14,832.72	493.25	29.92%
שבוע 2	15,500	500	29.02%
שבוע 3	13,400	390	26.19%
שבוע 4	16,000	600	33.75%
סך הכל לחודש	59,732.72	1983.25	29.88%

באותו אופן נוכל להסתכל על כמה חודשים ביחד, או אפילו שנה.

ניסיתי להראות במאמר זה שכדי להתקדם בתהליך וליישם אותו באמת כאורח חיים ולא כאל עוד דיאטה רק 'סלחנית' יותר, ברור שצריך להרפות את ההאחזות בהסתכלות הצרה של חישוב אחוזי השומן פר מוצר בלבד. צורת ההסתכלות הזו מגבילה, וההאחזות הזו משמרת את **מנטליות הדיאטה**, שלפיה עלינו לאסור את עצמנו באיזה שהן שלשלאות שכאלה שלא מאפשרות לנו לפרוש כנפיים ולעוף.... מנטליות הדיאטה הרגילה אותנו לחשב כל הזמן, למדוד כל הזמן, לבקר ולשפוט את עצמנו כל הזמן, לחלק את העולם למזונות מותרים ומזונות אסורים, לטוב ורע, לנכון ולא נכון, לבסדר ולא בסדר, וכך הלאה. התרגלנו לחוש בשליטה ומוגנות רק אם אנחנו פוחדות מהאוכל ומאמינות שרק אם נהיה כל הזמן עם היד על הדופק, נחשב, נמדוד, נרשום... נוכל לרזות. התרגלנו שעלינו לתת דין וחשבון, ואפילו אם זה דין וחשבון לעצמנו.

אבל לא כך הוא.

אנחנו חייבות להבין שאנחנו לא מכונות. אנחנו בני אדם מורכבים המשתנים לאורך היום, ומיום ליום, ולכן גם רעבות אחרת, שבעות אחרת, וכתוצאה מכך אוכלות אחרת בשעות שונות של היום, בימים שונים ובתקופות שונות של חיינו.

אנחנו חייבות להבין שכדי להחלים ולהשתחרר מההתעסקות באוכל, מ**הדיאטה הנצחית** וממנטליות הדיאטה (שהן קו ישיר להתפתחותן של **בעיות אכילה**), אנחנו חייבות להתחיל לסמוך על עצמנו ועל הגוף שלנו שידריך אותנו לבחור ולאכול את מה וכמה שנכון ומתאים לנו.

זה אומר **לאכול כשאנחנו רעבות באופן פיזי, ולהפסיק לאכול כשאנחנו שבעות באופן פיזי, מה שבא לנו לאכול**. כשאנחנו מכוונות לבחור דל שומן, הגוף שלנו ידריך אותנו לצרוך בדיוק את מה שנחוץ לו, ולפי הדוגמאות שלעיל אפשר לראות שבסך הכל הכללי אנחנו אוכלות במסגרת ה-30% שומן גם בלי לדקדק על קוצו של יוד, גם אם אנחנו מידי פעם אוכלות מוצרים שאינם עומדים בתקן.

כשנשחרר את הגופנפש שלנו לחופשי ונפסיק להחזיק אותו כלוא בתא צר, הוא לא יתפרע בכל פעם שניתן לו לטעום מהחופש. הגופנפש שלנו יצרוך בדיוק את מה שהוא זקוק לו. ואם נאפשר לעצמנו להזין את הגופנפש שלנו בדיוק במה שהוא זקוק לו, זה אף פעם לא יזיק לנו. לא רק שלא נשמין, אלא שלאט לאט הגוף הרגוע שלנו שיקבל את מה שהוא זקוק לו יפטר בעצמו מכל עודף של רקמת שומן שנאגרה לאורך שנים של דיאטות כרוניות, משמירה מתמדת ובעיות אכילה אחרות.



סמדר פרגר - מחברת הספר "הרזיה שפויה" * מנחת קבוצות מוסמכת * הדרכה אישית, קבוצות והרצאות
www.sane-way.com * smadar_prager@sane-way.com



אני רוצה להדגיש שאת כל הדוגמאות שהבאתי במאמר זה לא תכננתי מראש. בחרתי את המוצרים ואת המזונות תוך כדי הכתיבה לפי מה שעלה לי בראש באותו רגע. באופן ספונטני הרכבתי צלחות וארוחות ושבווע וחודש ככה סתם, דימיוניים ואיפולסיביים לחלוטין – וראו זה פלא! הכל התאזן ויצא בסופו של דבר שפוי!
מה שזה אומר זה ש:

1. זה מוכיח מעבר לכל צל של ספק שכל זמן שאנחנו מכוונות לבחור מזונות דלי שומן, וגם אם אנחנו אוכלות מזונות שהם לא דלי שומן, בסופו של דבר, גם בלי לחשב ובלי לתכנן נצרוך פחות מ-30%. באמת שאין שום צורך לרשום, ולחשב את כל מה שאוכלים כל היום. זה יוצא טבעי. (ר' ס' 3.)
2. גם אם במשך שבוע מסויים, אכלנו יותר מ-30% שומן ביום אחד או יומיים, זה בסופו של דבר מתאזן ולאורך השבוע כולו צרכנו פחות מ-30% שומן. (וכנ"ל לגבי חודש, שנה וכיו"ב.)
3. המפתח לכל ה"קסם" הזה הוא **אכילה לפי דרישה**. כל זמן שנאכל כשאנחנו רעבות (פיזית) עד שאנחנו שבעות (פיזית) את מה שבאמת מתחשק לנו ואת מה שאנחנו מרגישות שהגוף שלנו צריך – יתרחש ה"קסם" הזה. גוף רעב פיזית בדרך כלל לא 'מבקש' גלידה או חבילת ופלים... הוא מבקש אוכל מזין. באופן אישי לי יש את "מבחן הפרוסה". כשאני חושבת שאני רעבה אני תמיד שואלת את עצמי אם הייתי אוכלת עכשיו פרוסת לחם אחיד עם גבינה לבנה ופרוסות מלפפון ירוק. אם התשובה שלי לעצמי היא "כן", אני יודעת בבירור שאני רעבה פיזית. אם המחשבה על פרוסה כזו גורמת לי לעקם לעצמי את האף ואני ממשיכה לעמוד מול המקרר הפתוח, ברור לי לחלוטין שזה לא רעב פיזי שמבקש עכשיו את תשומת ליבי. אני ממליצה לכל אחת ואחת למצוא את "מבחן הפרוסה" הפרטי שלה.

הרזיה שפוויה איננה עוד דיאטה.

יתרה מכך, **הרזיה שפוויה היא האנטי-דיאטה בהתגלמותה**.

כלל שתפנימו את הרעיון הזה מהר יותר – כך יהיה לכן קל יותר להתחבר באמת לתהליך של עצמכן.

הרזיה שפוויה מזמינה אתכם ומלמדת אתכם איך לשחרר את עצמכם מהראייה הצרה, איך להרחיב את מבט העדשה, איך להשתחרר מכל כבלי ושאריות מנטליות הדיאטה, איך לעשות זום אאוט ולהבין איך ליישם את העיקרון של אכילה על פי דרישה במסגרת ה-30% השומן על חייכם, ואיך לא לעשות **הרזיה שפוויה בכזה כאילו** – אלא באמת.

לחיים שפויים ובתאבון.



סמדר פרגר - מחברת הספר "הרזיה שפוויה" * מנחת קבוצות מוסמכת * הדרכה אישית, קבוצות והרצאות
www.sane-way.com * smadar_prager@sane-way.com