

קורס צום לסירוגין למתחילים

רותי פינק, דיאטנית קלינית RD



חלק שלישי:

!GO



הקורס אינו מהווה ליווי אישי או טיפול, אינו מהווה התוויה או המלצה לביצוע צום לסירוגין, ואינו מהווה בשום צורה תחליף ליעוץ תזונתי או רפואי. זהו קורס מידע בלבד להבנה מעמיקה של השיטה. רותי פינק אינה אחראית על כל שינוי במצב הרפואי שיקרה בעקבות יישום המידע שמועבר בקורס כיוון שהקורס אינו מחליף יעוץ רפואי ותזונתי אישי ופרטני. יישום הידע הניתן בקורס ללא ליווי מקצועי הוא באחריות המשתמש בלבד.

יש אוכלוסיות מסויימות שעצם האכילה לסירוגין אסורה להן:

- * נשים בהריון ונשים מניקות
- * אנשים עד גיל 18
- * אנשים עם הפרעת אכילה פעילה או בעבר (כגון אנורקסיה, בולימיה, התקפי אכילה)

יש להיוועץ ברופא/ה ותזונאי/ת לפני כל תחילת צום לסירוגין, ובמיוחד במצבים

הבאים:

- * אנשים הנוטלים תרופות כלשהן (לרבות סוכרת ולחץ דם)
- * אנשים החולים במחלות כרוניות

כמה ומתי לאכול אחרי הצום

אז צמתם לסירוגין, ושעות הצום הסתיימו. מה עכשיו?
מה שאוכלים חשוב לא פחות מאשר כמה ואיך צמים. אם לא אוכלים נכון אפשר
לפספס את כל יתרונות הצום ואפילו לעשות נזק.

כמה לאכול?

פה יש רק כלל אצבע אחד: לאכול לפי הקשבה לגוף.
כלומר לאכול עד לשובע נעים, לא עודף, ולהפסיק לאכול כשאתם שבעים גם אם
נשאר זמן עד לסגירת חלון האכילה או תחילת צום נוסף. כי המטרה של הצום היא
לחדד את הקשב לגוף, ולא לבלוס את כל מה שאפשר ברגע שחלון האכילה רק
נפתח.

ופה חשוב להדגיש עוד משהו: בהתחלה, כשרק מתחילים לצום לסירוגין, לפעמים
מגיעים לחלון האכילה מאוד רעבים. זה גם רעב פיזי מוגבר, כי הגוף עוד לא רגיל
לצום לסירוגין, וגם התחושה הרגשית של "הו, סוף סוף מותר לי לאכול מכל מה
שאני רוצה". ובמצב כזה כמויות האוכל יכולות להיות גדולות למדי. זה לא נדיר
לאכול נגיד 1500 קלוריות בארוחה אחת במצב כזה. אם אתם חווים את זה אז נסו
לדייק כמה שיותר את הנקודה שבה אתם מרגישים שבעים, ולהזכיר לעצמכם שוב
ושוב – אם הצום מתחיל עוד מעט – זה לא שאתם לא אוכלים – אתם ממשיכים
לאכול מרקמת השומן שלכם, וכשיגיע חלון האכילה בפעם הבאה – אתם תאכלו
שוב.



חשוב גם לזכור שהכמויות הגדולות קורות בעיקר בהתחלה. ברוב המוחץ של המקרים הכמויות הגדולות האלה יורדות אחרי שלב ההתרגלות לצום (שאני מדברת עליו לעומק בקורס השלם של "אכילה לסירוגין לבריאות והרזיה"), ולמעשה הרבה פעמים אחרי זמן מסוים מגיע שלב שבו אתם **בכלל לא מצליחים לסיים** את האוכל בחלון האכילה. אז **סבלנות**, זו ריצה למרחקים ארוכים ולא זבנג וגמרנו. זה אורח חיים חדש שתוכלו אשכרה להתמיד בו ברגע שהגוף יתרגל אליו.

עוד דבר מאוד חשוב זה שההמלצה שלי היא לא לנשנש בחלון האכילה שלכם, אלא לאכול ארוחות מסודרות. ויש לזה כמה סיבות: קודם כל נשנושים לא משביעים, ואז אנחנו שוב יכולים לאבד את כל הפואנטה של ויסות התיאבון שמספק צום לסירוגין.

ודבר שני – נשנושים יכולים לעלות לנו במאות קלוריות מיותרות מבלי שנרגיש. תחשבו על זה שחופן אגוזים או גרעינים יכול בקלות להסתכם ב300 קלוריות, שהם ארוחה מלאה של נגיד 2 ביצים + סלט עם טחינה וזיתים בתוכו. ומה ישביע יותר? הארוחה, ולא הנשנוש.

מה לאכול בחלון האכילה

אין צורך בהכרח להקפיד על סגנון אכילה מסויים כדי לקבל את יתרונות הצום לסירוגין.

אבל יש כמה כללי אצבע:

1. שרוב האוכל יהיה אמיתי ולא מעובד. זה נכון שבצום לסירוגין מותר לאכול הכל, והרבה פעמים הוא דווקא מסיר מגבלות באוכל, אבל כל המחקרים מראים חד משמעית שהגוף שלנו מסתדר הרבה יותר טוב בכל המובנים כשאנחנו ממעטים לאכול ג'אנק. ומה זה ג'אנק? זה אוכל מעובד, שכולל חומרים משמרים, צבעי מאכל, או שעבר הרבה עיבוד כמו טחינה, חימום או אקסטרוזיות, כמו למשל פריכיות אורז או במבה.
2. ככל ששעות הצום ארוכות יותר – חשוב לאכול יותר חלבון בארוחה. חלבון הוא קודם כל ולפני הכל אבן בניין לגוף. והחשיבות שלו עולה ככל שאורך הצום שלכם עולה.
מהו חלבון? יש חלבון מהחי ויש חלבון מהצומח. חלבון מהחי הוא ביצים, דגים, מוצרי חלב, בשר, עוף, וכל המוצרים שעשויים מהם.
חלבון מהצומח נמצא במצטבר גם בדגנים וגם בקטניות, כולל טופו. ושימו לב: בניגוד לדיעה הרווחת, אגוזים ואבוקדו הם לא מקור מספיק טוב לחלבון ביחס לכמות שרוב האנשים אוכלים מהם.

מה כמות החלבון המומלצת?

כדאי לאכול חלבון בכמויות של 1.5-0.8 גר' חלבון לק"ג למשקל גוף אידיאלי. למשל לגבר או אשה ששוקלים נגיד 65 קילו וזה המשקל



- האידיאלי שלהם, מדובר על בין 52-98 גר' חלבון ביום. שימו לב שמזונות שמכילים חלבון לא כולם מכילים אותה כמות חלבון. ביצה ממוצעת למשל מכילה בין 6-8 גר' חלבון, בעוד ש-100 גר' עוף מכיל בסביבות 25 גר' חלבון, ו-100 גר' טופו מכילים 15 גר' חלבון.
- ספורטאים צריכים יותר ממנו. ואם אתם לא בטוחים כמה חלבון אתם צורכים – רצוי להתייעץ עם דיאטן או דיאטנית שמבינים בצום לסירוגין כדי לבנות תפריט עם כמויות חלבון מתאימות.
3. חייבים לגוון מיום ליום את האוכל. ככל שאוכלים מגוון יותר מיום ליום כך הסיכון למחסורים תזונתיים קטן. למשל, אם אתם אוכלים היום ירקות מסויימים, נסו ביום הבא שאתם אוכלים לאכול ירקות אחרים. או למשל אם אכלתם היום בשר או עדשים, ביום הבא שאתם אוכלים נסו לאכול דווקא דג או טופו במקורות חלבון. וככל שתתמידו בצום לסירוגין אתם עלולים לגלות שהגוף שלכם בעצמו משתוקק ומבקש ממכם לגוון.
4. יש לוודא שאתם לא מגיעים למחסורים תזונתיים של ויטמינים ומינרלים – על ידי גיוון האוכל מיום ליום ועל ידי בדיקה עם איש מקצוע. במידת הצורך יש לקחת תוספי תזונה למניעת מחסורים.
5. ודבר אחרון: ככל שכמות הפחמימות בתזונה שלכם נמוכה יותר, או ככל שהפחמימות האלה מעלות פחות את הסוכר בדם שלכם – הנטייה היא ששעות הצום יהיו קלות יותר. וכאן אני מזמינה אתכם [לערוץ היוטיוב שלי](#) שמלא במידע על תזונה דלת פחמימות, ולקבוצה ["דלי פחמימות ישראל" עם רותי פינק](#), כדי לקבל תמיכה או מידע נוסף אם זה משהו שאתם מתעניינים בו. חשוב לי להגיד שזה ממש לא חובה להיות דלי פחמימות כדי לעשות צום לסירוגין, אפשר בהחלט להיות טבעוני או צמחוני או סתם לאכול פחמימות כדי לקבל את יתרונות הצום. אבל מה שרואים במעט המחקרים שנעשו



רותי פינק

תזונה דלת פחמימות • צום לסירוגין

שמשווים בין התוצאות – עושה רושם שהפחתת פחמימות עוזרת להשיג תוצאות טובות יותר בצום לסירוגין, ואני רואה בקליניקה ועל עצמי שזה מפחית תיאבון ורעב בזמן הצום ובחלון האכילה.

דוגמאות לתפריטים

שימו לב:

- התפריטים המצורפים כאן הן דוגמאות להבנת הרעיון של הצום לסירוגין.
 - התפריט אינו כולל כמויות, כיוון שהכמויות תלויות במטרות ובמצב הבריאותי האישי. בקורס המלא "אכילה לסירוגין לבריאות והרזיה" אני מלמדת לעומק כיצד להתאים את הכמויות לפי המטרות ופרוטוקול הצום בצורה אישית עבורכם.
 - דוגמאות ואופציות רבות נוספות לתפריטים ניתן למצוא בקורס המלא "אכילה לסירוגין לבריאות והרזיה".
- הן כוללות:
- תזמונים שונים של שעות אכילה,
 - תפריטים לפרוטוקולים השונים
 - תפריטים דלי פחמימות ו/או קטוגניים
 - תפריטים צמחוניים וטבעוניים

דוגמא לתפריט 16:8:

עד 12:00 - צום

12:00: ארוחת צהריים:

מנה בשרית כמו בשר או עוף (או דג)

+ תוספת מדגנים מלאים (כמו בורגול, קוסקוס מלא, אורז מלא וכו') או ירקות

מבושלים/אפויים בשמן זית

+ סלט ירוק עם שמן זית וחופן קטן של אגוזים

16:00: ביניים רק אם רעבים:

נס קפה + 1 קוביית שוקולד מריר או פרי עם אגוזים

19:30: ארוחת ערב:

ארוחת ערב ישראלית:

2 ביצים

+ ירקות מגוונים בתיבול שמן זית או בתוספת אבוקדו

+ חופן קטן של אגוזים או 1 פרוסת לחם מלא (בתזונה דלת פחמימות זה יכול להיות

לחם דל פחמימות כמו [זה](#)).

20:00: סגירת חלון האכילה.

דוגמא לתפריט 20:4:

עד 15:00 צום.

15:00: ארוחה קלה:

1-2 ביצים

+ ירקות עם שמן זית

+ חופן קטן של אגוזים או פרוסת לחם או פרי

18:30: ארוחה מלאה:

חלבון **בכמות גבוהה** (יש להתאים אישית) ועליו להיאכל ראשון: מנה בשרית/עוף/דג
+ תוספת מדגנים מלאים (כמו בורגול, קוסקוס מלא, אורז מלא וכו') או ירקות מבושלים
או אפויים בשמן זית
+ סלט ירוק עם שמן זית וחופן קטן של אגוזים

19:00: סגירת חלון האכילה ותחילת צום נקי (כולל קפה נקי, תה ללא המתקה, מים עם
עשבי תיבול וכו').