

איך ניתן להתכונן אל הצום כבר מהיום?

להפחית בהדרגה חומרים בעייתיים – הגורם הראשון לכאבי הראש בצום הוא הקפאין. יש להפחית את צריכתו בהדרגה החל מהיום. ברגע שמפחיתים בבת אחת ביום הצום את צריכת הקפאין נוצרים כאבי ראש חזקים וערפול לא נעים. אז כמה שפחות קפה וקולה (במיוחד הגורמת לשתן מוגבר ולאיבוד נוזלים) יעשו לכם רק טוב לצום.

פחות מלח – הגורם השני שיש להפחית באופן כללי ולא רק בגלל הצום הוא המלח. אחד התכונות הבולטות שלו הוא צבירת נוזלים ועקב כך גורם לצימאון מוגבר. אז תתחילו להיפרד מכמויות המלח עוד היום.

זהירות סוכר – יום לפני הצום יש להימנע כמה שיותר מסוכר ואכילת דברים המכילים סוכר. צריכת סוכר שעבר תהליך תעשייתי כגון: סוכר לבן/ חום גורם להגברת האינסולין בדם שהוא האחראי המרכזי לרצון העז ביום הצום לדברים מתוקים.

מים בכמות הנכונה – יום לפני הצום יש לשתות ליטר וחצי עד שני ליטר.

מה לאכול ולא לאכול לפני שמגיעים לסעודה מפסקת?

רצוי לאכול כל שלוש שעות ארוחות קטנות ולשתות בין לבין מים.

חשוב שבמהלך היום לא תאכלו בורקסים, ג'חנון ומיני מאפים.

קטניות – מומלץ להימנע וכך גם על כל אוכל שיכול ליצור מצב של גזים ועיכול לא נעים לגוף.

מטוגנים, חמוצים, מרגרינה, מתוקים – כדאי להרחיק מהתפריט שלכם ביום הצום ובאופן כללי כדאי להרחיק גם בשאר ימות השנה.

אל תאכלו כאילו אין מחר - כי יש מחר והמחר הזה הוא צום-הצום אומנם ארוך אבל אין צורך למלא את הגוף בהרי אוכל, כי לא רק שזה לא יועיל לצום אלא רק יגרום לכם לסבול יותר. מהסיבה שהקיבה שלנו היא שריר וככל שנמלא אותה יותר השריר נמתח ומתרחב יותר ויוצר מצב שהקיבה שלכם תדרוש יותר בצום.

סעודה מפסקת

אם חשבתם להכין במקרה תפוא"א אפויים עם עוף או בשר רצוי שתוותרו על התענוג הקולינרי הזה ותדחו אותו לסעודה אחרת. **הסיבה לכך שהשילוב של תפוא"א עם בשר או עוף מאוד מכבידים על הגוף ולא מומלץ בצום לתת לגוף לעיכול קשה.**

בשר ועוף באופן כללי לא מומלצים לאכילה בסעודה המפסקת עצמה, במקום זה עדיף לאכול דג. דג סלומון או דג טונה המתעכלים בצורה מאוד טובה בגוף משאירים תחושה נעימה ולא מכבידה.

מלא משאיר מלא – כדי להישאר שבעים לאורך זמן רצוי לאכול דגנים מלאים, שמתעכלים בצורה טובה ואיטית בגוף ומעניקים תחושת שובע לפחות עד הבוקר. אז במקום לחם לבן העדיפו לחם מחיטה מלאה ובחרו לתוספת בסעודת המפסקת באורז מלא.

תוותרו על חריף, מטוגן, חמוצים וכל דבר הגורם לכם לצרבות ולתחושה לא נעימה. אין צורך שתסבלו בצום מתסמינים נוספים בנוסף לרעב.

תוותרו על הקינוח – סעודה מפסקת לא צריכה הדרן, אל תסיימו אותה עם קינוח מתוק. כי מתוק גורר מתוק ובטח לא תרצו כל הצום חשק מטורף למשהו מתוק. גם פירות עדיף להשאיר לארוחת ביניים ולא לסוף הארוחה.

איך לפתוח את הצום?

קפה ועוגה? רובינו פותחים את הצום בקפה ועוגה, אך הבעיה הגדולה היא שצריכת קפאין בערב לאחר שהגוף היה בצום לא מומלצת (במיוחד לאנשים בגיל המעבר) אם אתם אמורים לישון לאחר מכן. השפעת הקפאין של כוס הקפה או הנס עלולה לגרום לכם נדודי שינה. אך אם אתם מעוניינים להעביר לילה לבן בבניית סוכה. אגב גם בקפה שכתוב עליו נטול קפאין יש 2% קפאין.

לגבי העוגה אין בעיה לפתוח איתה צום רק מומלץ ללוות אותה עם תה חם. רצוי שהעוגה תהיה עוגה בחושה(ולא קצפת או מוס) שתמלא קצת את החסר.

כוס מים קרים – זו לא דרך טובה בכלל לפתוח את הצום. מערכת העיכול זקוקה קודם לחימום. לכן העדיפו להשלים את הנוזלים החסרים קודם כל על ידי תה חם. **לאכול ארוחה מזינה רק לאחר חצי שעה** – מומלץ לתת תחילה לגוף להתאושש בתה ועוגה ולאחר חצי שעה לפתוח בארוחה קלה ומזינה.

תוותרו על הסלט – בצאת הצום העדיפו לאכול ירקות מבושלים או בתנור ולא ירקות טריים.

והכי חשוב אל תתייחסו אל פתיחת הצום כאל פיצוי על יום שלם של אכילה ותמצאו את עצמכם במצב של אכילה מכל הבא ליד. חשבו על פתיחת הצום כאל חזרה אל השגרה ואכלו ארוחת ערב מזינה שתגרום לגוף שלכם להתאושש הרבה יותר טוב מאשר אכילה ללא מחשבה תחילה.

(כתבה לינוי משעלי)