

בוקר בא לארוחה

כריך, שייק פירות או דייסה? לא משנה עם מה תבחרו לפתוח את היום, מסתבר שבבחירת סוג ארוחת הבוקר אין חוקים, וגם בנושא זה חשובה האינטואיציה האישית, שתגרום לנו להבין מה נכון לנו. בוקר טוב מאת: שחר בן-פורת

מאפיינים, בשביל להבין מה הוא מייצג. זאת, כמובן, בנוסף לערכיו התזונתיים הקלאסיים. כך, למשל, קשור המלפפון לריפוי בזכות הצבע שלו, והוא קשור גם לביטוי רגשי באמצעות מיניות, עקב צורתו, והוא יכול לעזור לחלק מהאנשים הסובלים מקשיים בתחום זה. בגלל הקור היחסי שיש במלפפון, הוא אינו מומלץ לדבריה לאנשים קרים. העגבניה, לעומת זאת, קשורה באנרגיית האש עקב הצבע הלוהט שלה. היא תהיה טובה לאנשים עייפים, נטולי חיים ומדוכדכים, אך פחות טובה לאדם כעסן במיוחד או היפראקטיבי במידה כזו או אחרת.

גם רוגל מאמינה שארוחת בוקר חשובה. "בבוקר אתה יוצר את הבסיס לכל היום. אין אדם שיכול לצאת ליום, ללא ארוחת בוקר. אתה הרי לא מכבה את המערכות של הגוף כשאתה לא אוכל, וכאשר אתה נזקק לאנרגיה, הגוף לוקח אותה מבפנים - הוא מפרק רקמות, ולא רק שומן. יש הרבה אנשים שמדלגים על ארוחת בוקר ומסתפקים בקפה ועוגיה, אוכל ושתיה שלא מאפשרים בסיס יציב להתחיל את היום. יש הרבה אנשים שרק בעבודה שותים לראשונה, בדרך כלל קפה, כדי לתת אנרגיה". רוגל מסבירה כי זו לא ממש אנרגיה, כי היא באה משחרור של אדרנלין וקורטיזון שהקפה גורם לו, שחרור שמרוקן את הגוף מאנרגיה במקום לספק לו. רבים, היא מוסיפה, גם אם הם אוכלים בבוקר, אוכלים את האוכל שלא מתאים להם, גם אם הוא מהווה העתק מדויק של המלצות מכתבת תזונה.

כשאני מבקש ממנה כמה דוגמאות, היא נותנת דוגמא מוכרת של אישה "שמעניקה ומניקה לכולם. קמה בבוקר ומכינה לילדיה את המזון, ושוכחת להעניק לעצמה. אם אישה כזו תשתה כוס חלב ממניקה אחרת (חלב בקר, עיזים או כבשים) זה לא נכון לה". כדוגמא נוספת היא נותנת אדם "ששום דבר לא נדבק בו - מרחף, נע ונד, לא מחובר. הוא צריך להתחיל את היום עם לחם כדי ליצור התאגדות, קיבוץ. זה יעזור לו לחשוב בהגיון. ללחם - מקמח מלא, שיפון, שאור, כוסמין - כדאי להוסיף טחינה, ביצה, אבוקדו או טונה, שמכילים חלבון. לעומת זאת, אדם אובססיבי, לחוץ מדי, מאוגד מדי שמתקשה לאוורר ולחשוב על עוד אופציות, שלא יאכל לחם, שיש בו גליאדין שהוא הדבק שבחיטה. במקום זאת שיאכל אורז או קינואה - שהחלקים שלהם נפרדים זה מזה - עם ירקות ובמיוחד חלבונים, שמתפרקים לאט בגוף". לאנשים עם בעיות קשב וריכוז רוגל אומרת שלא כדאי לתת בבוקר סוכר מכל סוג, שכן הוא רק יוסיף מרץ לגוף הנמרץ יתר על המידה.



השלישי חביתה, וכד'. כשהם חוזרים אחרי שבוע, מתבררות כל מיני תגליות. אחת שחששה להקיא אם תאכל בבוקר, לא הקיאה, אחרת הפסיקה בזכות ארוחת הבוקר לאכול בלילה. אדם אחד מגלה שדייסה היתה מצוינת עבורו ולאחר דווקא התאימו בבוקר פירות. אין חוקים, גם כי אנו משתנים בגיל, במקום מגורים, בסוגיות בריאותיות. לכן חשובה האינטואיציה. ברגע שהיא תשתפר נדע בעצמנו מה נכון לנו, והתשוקות הבריאותיות של הגוף ינחו אותנו, האם לאכול בבוקר חביתה או שייק של חסה ומנגו."

הבסיס נוצר בבוקר

רוגל, לעומתו, תופסת את האוכל כבעל תדר אנרגטי, כאשר לכל תדר יש את המאפיינים שלו. היא מכירה לפרטים כל מאכל לפי הצבע שלו, המרקם שלו, הטעם שלו, היכן צמח - בבטן האדמה, על שיח נמוך או במרומי העץ, ועוד

הרגילו אותנו להאמין, שדגני בוקר עם חלב זו ארוחה מומלצת להתחיל איתה את היום. אם אתם מהמשקיעים ובעלי מודעות בריאותית יותר, לחם עם גבינה, סלט וביצה יהוו את הארוחה המושלמת עבורכם. לימדו אותנו להבין אלו אבות מזון וויטמינים אנו מכניסים לגוף, קצת על סיבם תזונתיים והרבה מאוד על קלוריות, וכך חשבנו שהגיעו לקיצם שינויי התזונה הנדרשים מאיתנו. שיחה עם התזונאים, אילנה רוגל וזוהר צמח וילסון, מאיימת לנפץ את כל מה שחשבנו. "דמיין לעצמך אדם שמתקשה להוציא את הרעיונות שלו אל הפועל", אומרת הנטורופתית, התזונאית והמתקשרת, אילנה רוגל, שכתבה את הספר "על רוח וחומר, אנציקלופדיה על תזונה ורוחניות בעידן החדש" (www.migdalor.info). "הוא פסיבי, לא יוזם, מפחד מהבוס שלו - והוא מתחיל את הבוקר עם חלב. מראש הוא מכניס לגוף שלו דלק חלבי, דהיינו הפוך לאסרטיבי. הוא יוצר 'חלביות', המחזקת את התלות שלו בסביבה, אם היא תקבל אותו או לא".

אוכל מקרקע למרחפים

וילסון, יועץ בריאות ותזונה אינטגרטיבית (www.alokhealth.com), למד את התחום בניו יורק. זהו מושג חדש יחסית בעולם התזונה, במסגרתו לומדים את כל השיטות לאכילה נכונה, דיאטה ותזונה בריאה. בהתאם, במקום להמליץ לאדם מתוך היצמדות לשיטה מסוימת, עושה וילסון שימוש בידע הרב שברשותו על עולם התזונה ומתאים לכל אדם את התזונה המתאימה לו, בהתחשב באורחות חייו, סוג עבודתו, הקשיים בחייו וכד'. "תזונה אינטגרטיבית - משתי סיבות עיקריות. האחת, יש התייחסות לכל שיטות התזונה השונות, ואני בונה תפריט בהתאם לאדם ולצרכיו ופחות לפי אידיאולוגיות. השנייה, היא האינטגרציה בין מזון ראשוני למזון משני. מזון משני זה כל מה שאנו אוכלים, ומזון ראשוני אלו אלמנטים נוספים המזינים אותנו, כמו פעילות גופנית, מערכות יחסים, קריירה ורוחניות". במילים אחרות, אם אתם מתוסכלים בעבודה וחווים משבר עמוק בזוגיות, אתם עשויים מבלי לשים לב לאכול מאפה לארוחת הבוקר שיפצה אתכם על התסכול, אבל מאפה עשוי להשאיר את הגוף במצוקה ובהתאם גם את הנפש שלכם. לא פעם בוחר וילסון לעזור לאנשים דרך שיפור התזונה, המשפיעה על ההרגשה הפיזית ונותנת לאדם דלק שיעזור לו לשפר את חייו.

"בעבודה עם אנשים, אני עושה איתם תהליך שנקרא 'ניסוי ארוחת הבוקר'. אני נותן להם לאכול בכל בוקר ארוחה שונה, למשך שבוע. יום אחד אוכלים פירות, ביום השני דייסה, ביום