



המחלקה לתזונה קלינית מציגה

התזונות הצונתיות זאובדי משלחות



מתי לאכול את הארוחה הראשונה ביום?

מומלץ לאכול ארוחה ראשונה עד שעה מהיקיצה ואם הארוחה היא לאחר משמרת – מומלץ לתזמן ארוחה עד שעה לפני שנת הבוקר.



כמה פעמים ביום נאכל?

מומלץ לחלק את צריכת המזון במשך היממה ל-3 ארוחות עיקריות משביעות ו-2 ארוחות ביניים.

מה קורה במהלך משמרת הלילה?



בין השעות 2 ל-4 לפנות בוקר קיימת נטייה לצניחת טמפרטורת הגוף שגורמת לתחושת ישנוניות. לכן, מומלץ לאכול משהו קל וחמים. למשל אפשר לאכול חטיף טבעי ללא תוספת סוכר/פרי ומספר אגוזים ושקדים לצד כוס שתייה חמה כמו תה או קפה.

מתי נאכל במהלך משמרת לילה?

מומלץ לאכול ארוחה בתחילת משמרת או בסופה במקום במהלך משמרת הלילה.



מה נבחר לאכול?

מומלץ ביותר לשלב מזונות איכותיים – למשל סלטים, פירות, יוגורטים, כריכים מדגנים מלאים עם ממרח עשיר כמו גבינה לבנה, קוטג', טחינה, ניתן לשלב גם ביצה. חלבון יעזור לשמור על תחושת השובע לאורך זמן. לא לשכוח להקפיד לשתות מספיק מים כ- 8-10 כוסות מים.

ממה מומלץ להמנע?

מוצרים עתירי שומן וסוכר כמו משקאות מתוקים ומשקאות אנרגיה דברי מאפה, מזון מהיר וממתקים.

מה נמליץ לארוז לעבודה?

- יוגורט 1.5% שומן ללא תוספת סוכר, גרנולה ללא תוספת סוכר או זרעי צ'יה, מנת פרי אגוזים ושקדים.
- כריך מ-2 פרוסות לחם מקמח מלא, ביצה / טונה, גבינות עד 5% שומן ומעט ירקות.
- פריכיות אורז, קוטג'/גבינה 5% שומן, ירקות.
- ארוחת סלט – ירקות, קטניות (כמו חמוס/עדשים), טונה / ביצה / חזה עוף / סלמון. מומלץ לתבל עם שמן זית ולימון או טחינה.
- מנות ביניים – חטיף טבעי ללא תוספת סוכר או פרי עם אגוזים ושקדים טבעיים.

