

מרס 2013

ידיעון - חידושים בתחום מניעת מחלות לב וכלי דם - מספר 31

תוכן:

- הקדמה - יישום תוכנית לקידום בריאות לאורח חיים בריא – מניעת מחלות לב וכלי דם בגילאים 20-65 כחלק מחיי היומיום העמוסים:
1. עדויות אישיות לשינוי אורח חיים, בעקבות הדרכת "הפורום" בתא המשפחתי בתחומים של
 - א. פעילות גופנית
 - ב. תזונה בריאה
 - ג. גמילה מעישון
 2. בית נקי מעישון
 3. קידום בריאות במסגרת מקום העבודה התוכנית יכולה ליצור שינוי בכל המעגלים המשפיעים על הפרט ובעיקר בתא המשפחתי:
 - א. טיפים להכנת מזון בריא ובזריזות לשפחה
 - ב. מספר פתרונות איכותיים ומהירים לשדרוג ארוחת הערב

הקדמה - יישום תוכנית לקידום בריאות לאורח חיים בריא – מניעת מחלות לב וכלי דם בגילאים 20-65.

אין ספק, שבפרק זמן זה בחיים, כדאי מאוד לסגל אורח חיים בריא, בעיקר בגלל שתי סיבות פשוטות:

- א. מצאנו, שתוכניות לקידום בריאות לאורח חיים בריא, הפחיתו תחלואה ותמותה ממחלות לב וכלי דם ב- 24%!
- ב. בגיל זה של עבודה, אך גם של הורות, אנחנו זקוקים לבריאות טובה כדי לא לסבול משחיקה מוגברת וכדי שנוכל לשמש מודל חיקוי טוב עבור ילדינו.

ידוע, שאם לא נטפל בזמן בגורמי הסיכון למחלות לב וכלי דם, כמו: משקל עודף, יתר לחץ דם, עישון, חוסר פעילות גופנית, ישנה התדרדרות סמויה בבריאות, שמתבטאת ב: ירידה בריכוז, בזיכרון, בתפקוד המיני, בסבלנות ובסובלנות, ביכולת להתמודד עם מתחים וכפועל יוצא מאלה, ירידה בפריון העבודה. כמו כן, עלולה להיות גם התדרדרות גלויה בבריאות, שיכולה להתבטא באוטם שריר הלב או באירוע מוחי.

הואיל ואוכלוסיית העובדים במפעלים היא אוכלוסייה "שבויה", החלטנו להפעיל מפעלים תוכניות של קידום בריאות לאורח חיים בריא למניעת מחלות לב וכלי דם. במסגרת תוכניות אלה, בדקנו את אוכלוסיית העובדים לפי גורמי הסיכון לעיל. בנוסף, בדקנו גם את גורם התורשה המשפחתי של מחלות אלה.

מצאנו, שכ- 50% מציבור העובדים נמצא בסיכון גבוה לפתח מחלות לב וכלי דם, כאשר רובם לא היו מודעים לזה כלל!

אחרי 3-6 חודשי התערבות, שכללו הדרכה לפעילות גופנית והדרכה לתזונה נבונה ולגמילה מעישון, מצאנו שאחוז בעלי הסיכון הגבוה לפתח מחלות לב וכלי דם, ירד לחצי (25%). כאשר סיפקנו לעובדים בנוסף גם מדי צעדים, על מנת להגביר את הפעילות הגופנית ליעד של 8,000-10,000 צעדים ליום, ירד אחוז בעלי הסיכון ל- 12.5%!

העובדים דיווחו, באמצעות שאלון משוב, על שיפור באופטימיות, בריכוז, ביכולת ההתמודדות עם מתחים. אנחנו יודעים גם, שזה הביא להפחתת ההיעדרות מהעבודה עקב ימי מחלה.

תוכנית זו מופעלת ע"י "הפורום" ובאופן חלקי, בחסות "קרן מנוף" של המוסד לביטוח לאומי, בכל הארץ.

1 ס. ומ"מ יו"ר: דורון לוי

יו"ר: פרופ' י.ר. וייסקופר

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם



משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות

תיארנו כאן תוכנית עם יתרון מוכח למפעל ולעובד כאחד, שגם עם סיום ההתערבות, העובדים ממשיכים להיות פעילים ומשמרים את היתרונות הבריאותיים המדדים שהושגו. בהמשך, תוכלו לקרוא עדויות של שלושה עובדים, שהצליחו לשפר את בריאותם בעקבות ההתערבות שלנו.

פנינו למספר אנשים שהשתתפו בתוכנית ההדרכה של הפורום וסיימו אותן בהצלחה. ביקשנו מהם להתייחס להשפעת התוכנית עליהם ועל התא המשפחתי שלהם. ביקשנו שיתייחסו לשינויים בהרגלי החיים שביצעו בתחומים של: התזונה, הפעילות הגופנית, חופשה פעילה והגמילה מעישון. להלן מספר דיווחים אישיים (ללא פרטיהם המזהים).

1. עדויות אישיות לשינוי אורח חיים, בעקבות הדרכת "הפורום":

1. א. הרגלי הבריאות שלי:

מאז אירוע הלב שעברתי ב 1996:

שינוי הרגלי התזונה: לא אוכלים בשר בקר ודומה לו בכלל. לעיתים חזה עוף בלבד ללא העור וללא חלקים פנימיים. התחליף: דגים בעדיפות לדגי ים, מוצרי טיבעול דלי שומן, קטניות, חמוס טחינה וכיו"ב הרבה ירקות. פרות נחשבים למנה. שימוש בשום טבעי ויין. מוצרי חלב דלי שומן -3% 5%. לעיתים מפרגנים גבינות איכותיות שמנות. לא מתנזרים מלאכול באירועים במלונות ובמסעדות, אך במידה. בוחרים מזון מזוהה. הטיבול עצמאי לפי בחירה שלנו. שימוש בשמן זית ולימון. מנשנשים: תמרים יבשים, שקדים, מעט אגוזים וכיו"ב. ממתיקים בסוכר חום או בסוקראלוז. **פעילות גופנית:** בממוצע 4 פעמים בשבוע. לחילופין, הליכה של כ 7-8 ק"מ לאורך כשעה פלוס, שחיה של 80 בריכות (אורך הבריכה 25 מ') חתירה בפחות משעה, רכיבה באופני שטח בשטח הררי כשעתיים - שלוש בסופי שבוע, יציאה לטבע, לנופים והאוויר הצח. בחורף גלישת סקי שנלמד ונרכש אחרי אירוע הלב - לפני כ 15 שנים - כיף שלא ניתן להסביר. בפעילויות משתתפים בני המשפחה, כל אחד בוחר לעצמו לפי יכולתו, כושרו והאהוב עליו.

הימנעות מעישון: אין מעשנים במשפחה. מי שמעשן לידי אני מנתק מגע ממנו, תוך הערה מנומסת. אם הוא רוצה את חברתי עליו לוותר על העישון בקרבתי. היה ולא מוותר, אני עוזב את הסביבה הקרובה אליו בנימוס. מניסיוני המעשן מוותר. אורחים מעשנים נאלצים לצאת מחוץ לבית. אנחנו לא מציעים מאפרות. פשוט אין.

שינוי בהיקף המותניים: ברגע שאנו מקפידים על תזונה נכונה, פעילות גופנית סדורה ויחס BMI . תקין, אין בעיה עם היקף המותניים.

הרגשת בריאות כללית: מאז שסיגלתי את ההרגלים, אני מרגיש טוב תודה לאל. מקפיד לערוך בדיקות דם אחת לחצי שנה, ובדיקות אחרות אחת לשנה או שנתיים בהתייעצות עם רופא המשפחה, ו/או רופא מומחה. גילוי לב,

הדרכת הפורום חיזקה אותי בדרך שאני הולך בה, והפכה אותי ל"מיסיונר" של הנושא. הופעתי בעבר בפורומים של משאבי אנוש, של קהילה, חברה ומשפחה. אני יודע שקידמתי את בריאותי ובריאות משפחתי, בזכות הפורום.

1. ב'. כאחד מהראשונים והמובילים, יחד עם סמנכ"ל משאבי אנוש **באל-אופ** שעשו מאמץ לשיתוף הפעולה איתך, ולביצוע השינויים בחברה בתחום הבריאות, בשינוי הרגלי החיים, כגון, פעילות ספורטיבית, תזונה מאוזנת ונכונה וכדומה, אני מתכבד לכתוב לך מניסיוני. בעקרון, תמיד השתדלתי לשמור על אורח חיים בריא ככל האפשר, אך לאחר יצירת הקשר עם הפורום למניעת מחלות לב וכלי דם, הדבר תפס תאוצה וחשיבות גדולה יותר אצלי .

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם



משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות

פעילות גופנית - השתתפתי בחוגי הספורט פעמיים בשבוע באל-אופ, ועוד שלוש פעמים בשבוע אני נוהג לשחות כשעה בקאנטרי קלאב אשר בסמוך למקום מגורי בעיר רחובות, ופעם בשבוע אני רוכב על אופניים לבית החולים קפלן שבו אני מתנדב בימי שישי במחלקה האורתופדית. ופעם נוספת ביום שבת אני רוכב על האופניים לשדות ולמטעים של המושבים והקיבוצים שבאזור רחובות. ובקיץ נוסע לים לשחות ולנפוש.

פעילות משותפת בתא המשפחתי - אני רוקד פעם בשבוע עם רעייתי ריקודי עם בחוג ערב, דבר משמח ומוסיף לשריפת הקלוריות ומשפר את הכושר הגופני. הפעילות הספורטיבית הזו חיזקה אותי והכניסה בי רוח צעירה יותר, רעננות ושמחת חיים גדולה.

תזונה - כמובן ששיניתי את התזונה, ואני משתדל לצמצם ככל האפשר בסוכרים, לדוגמא, אני שותה פעמיים ביום תה של עלי נענע ללא סוכר, ושאר היום שותה מים. צמצמתי כמעט לחלוטין את אכילת הממתקים והעוגות ומשאיר אותם רק לאירועים מיוחדים ובודדים. אני אוכל שלוש פעמים ביום סלט ירקות:

בארוחת הבוקר בעבודה: מלפפון, פלפל, עגבנייה בתוספת של כרוב, מעט אבוקדו, זיתים ולימון ושני גביעים קטנים של גבינה לבנה 5 ופרוסת לחם קל.

לארוחת עשר אני אוכל פרי כמו תפוח עץ, אגס, פרי הדר וכדומה.

בארוחת צהריים בעבודה אני אוכל מנת עוף בתנור ללא העור, ושוב קערת סלט ירקות המורכב מאלה של ארוחת הבוקר בתוספת בצל, גזר, מעט ירקות מבושלים או מאודים. אינני שותה שום משקה במהלך הארוחה, אלא רק שעה אחרי.

לארוחת ארבע/חמש אני אוכל שוב פרי ויוגורט.

ארוחת ערב אני חוזר על הסלט של ארוחת הצהריים ובנוסף ביצה קשה, פרוסת לחם קל, מעט אבוקדו מעט זיתים שאני מכין בעצמי.

עד לשינה בדרך כלל אינני אוכל, ולעיתים כאשר מתחשק לי אני אוכל פרי נוסף, או חופן קטן של שקדים או אגוזים.

במשך כל היום אני שותה כ- 12 כוסות מים וכוס קפה אחת עם ממתיק.

הימנעות/גמילה מעישון (פסיבי ואקטיבי) - אף פעם לא עישנתי ואין חשש שאתחיל לעשן. יותר מזה, אני נמנע מחברות עם אנשים מעשנים ולא נכנס למקומות שבהם מותר לעשן ואפילו לא סביבתם, כך שאני נמנע גם מעישון פסיבי ולא נחשף לעישון כזה

גם בתחום הרוחני והנפשי עברתי שינוי לטובה, אני עושה מדיטציה ורייקי לעיתים לבד ולעיתים בקבוצות, ואני משתדל ככל האפשר שלא להיכנס לעימותים עם אנשים אחרים ואם יש מצב שיש דם כזה או אחר שמציק או מתנכל לי, אני מנתק את הקשר איתו. אני גם משתדל להיות בקשר עם אנשים טובים, ישרים ואוהבים, כמובן המשפחה וחברים קרובים דבר שמשרה עלי שלווה ושמחה.

שינוי במדדי בריאות - שינויים אלה גרמו לי לרדת כחמישה ק"ג ממשקלי וכמה סנטימטרים טובים בהיקף המותניים, כך שאני בגובה של 171 ס"מ ושוקל 74 עד 75 ק"ג בלבד לעומת 79 עד 80 ק"ג לפני כן.

לחץ הדם שלי עומד על 115/75 עד 125/85 מקסימום, דופק 70 לדקה. אינני צורך תרופות באופן קבוע, רק ויטאמין B12 כדור למציצה פעמיים בשבוע משום שאני ממעט לאכול בשר אדום, כל הבדיקות שלי תקינות, ואני מקפיד לשמוע בעצת רופאת המשפחה לבצע את הבדיקות התקופתיות בהתאם לגילי, כך שאם חס וחלילה יתגלה איזה שהוא ממצא חשוד ניתן יהיה לטפל בו מיד. אני מאחל לכל בית ישראל הרבה בריאות ואושר.

1.ג'. שינוי בהרגלי הבריאות בעקבות הפורום

בראיית המצב היום, וזאת לאחר גמר הפרויקט (וחבל) במפעל, לאחר סדנת בריאות משולבת במשך של כמעט שנה, אני יכול להעיד, שרובנו מצרים על הפסקת הפעילות ואין לי כול ספק שזה עשה משהו, שינה דפוסי התנהגות, גם בארגון ובטח באופן אישי.

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם



משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות

פעילות גופנית: השנה כפרס בטיחות, נרכשו מדי צעדים דיגיטליים משוכללים, שניתנו כמתנה לכלל העובדים בארגון. כולם גאים בהליכות ואפילו יוצרים תחרות ביניהם.

הימנעות מעישון: יש עדויות שונות ממספר עובדים על שינוי בהרגלי העישון: כגון, אני מעשן באזור מוגדר בבית חדר מיועד או במרפסת או במקרים קיצוניים אפילו למטה בחדר הלובי. שתי תובנות מכך: הפחתת כמות העישון, ושיפור איכות החיים בבית לכלל היושבים בו.

הרגשת בריאות כללית: ברצוני להדגיש שתי תופעות שחלות בארגון: האחת, כמעט הושלשו כמות הביקורים של מס' עובדים במרפאה. וזאת לצורך בדיקת משקל גופם – כתוצאה מזה נרכשו 2 משקלים דיגיטליים שפוזרו בשטחי המפעל. השנייה: עלייה משמעותית ברישום מס' לא מבוטל של עובדים בחוגי ספורט שונים במסגרת הליגות למקומות עבודה – וזה כתוצאה מהפורום והבנת חשיבות הפעילות הספורטיבית. לסיכום ועל פי ראות עייני – יש שינוי לטווח ארוך בחשיבה ובהתייחסות לבריאות ולשמירה על אורח חיים בריא. לפורום יש משקל משמעותי ברוח החשיבה. ולכן, כל הכבוד ויישר כוח.

2. בית נקי מעישון (smoke free home)

דר' יעל בר-זאב - מנהלת המרכז למניעה ולגמילה מעישון, החטיבה לבריאות בקהילה, הפקולטה למדעי הבריאות, אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.

לכם ההורים יש אפשרות לוודא כי הבית שלכם בטוח ובריא עבור ילדכם. גם אם הנכם מעשנים, ולא מעוניינים להפסיק, יש באפשרותכם לדאוג לסביבה ביתית נקייה מעישון שתשמור על ילדכם! מחקרים רפואיים הוכיחו שעישון פסיבי (חשיפה לעשן הסיגריות, מבלי לעשן באופן פעיל) גורם לנזקים בריאותיים רבים אצל הנחשפים. הנזקים כוללים סיכון מוגבר לסרטן ריאה, מחלות לב ומחלות ריאה כרוניות.

ילדים (בכל גיל, אך במיוחד תינוקות ופעוטות) חשופים לנזקים בריאותיים מידיים וארוכי טווח כתוצאה מחשיפה לעשן הסיגריות – אסטמה, דלקות אוזניים, דלקות בדרכי הנשימה, תסמונת מוות בעריסה ועוד.

מה ניתן לעשות על מנת להבטיח סביבה ביתית בטוחה ובריאה עבור ילדכם?

ראשית, הדבר הטוב ביותר עבור בריאותכם ובריאות ילדכם הינו שתפסיקו לעשן. יש היום אמצעים מוכחים ויעילים שנמצאים בסל התרופות שיעזרו לכם להיגמל מהסיגריות. ניתן לקבל ייעוץ מאנשי מקצוע דרך הטלפון, בקבוצה או באופן אישי, ולשלב בטיפול גם תרופות שונות שכולן הוכחו כמעלות באופן משמעותי את אחוזי ההצלחה בהפסקת עישון. כל מה שאתם צריכים לעשות הוא להתקשר למוקד הטלפוני של הקופה שלכם ולשאול אותם.

אתם ההורים משמשים כמודל לחיקוי לילדים בכל, ולצערנו גם בנושא העישון. אחד מגורמי הסיכון החשובים ביותר להתחלת עישון הינו הורה שמעשן. הפסקת עישון עוזרת לכם להעביר מסר ברור וחד משמעי לילדים לא לעשן.

אם מסיבה כלשהיא אינכם מעוניינים להפסיק לעשן, תוכלו לדאוג לבריאות ילדכם ע"י שמירה על סביבה ביתית נקייה מעישון.

יש להימנע לחלוטין מעישון ליד הילדים, ומעישון בבית בכלל. אין לעשן בבית גם כאשר הילדים לא נמצאים. עשן הסיגריות נספג בבדים שונים בבית (כגון הבגדים שלנו, ספות, וילונות) ומכיוון שדרכי האוויר של ילדים ותינוקות קטנים משלנו, ורגישים יותר, גם כמויות קטנות של כימיקלים מהעשן שמשחררים לאורך היום מהבדים יכול לגרום לנזקים בריאותיים.

יש להימנע מעישון ליד הילדים גם באוויר הפתוח (בחצר, בגינה הציבורית, בגן המשחקים, וכו'). חלק מהעשן מגיע לדרכי האוויר של הילדים גם באוויר הפתוח ומזיק לבריאותם.

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם



משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות

לסיכום, הפסקת עישון הינה הפעולה הבריאה ביותר שהנכם יכולים לעשות למען עצמכם ולמען ילדכם. יש היום אמצעים מוכחים ויעילים שניתן לקבלם דרך קופות החולים. אם מסיבה אישית שלכם אינכם מעוניינים כרגע להפסיק, הימנעו לחלוטין מעישון בבית בכל זמן, ומעישון ליד הילדים בכל מקום.
בצורה כזאת תבטיחו סביבה ביתית נקייה מעישון ובריאה לכם ולילדכם!

**3. לתוכניות קידום בריאות במסגרת מקום העבודה, קיים פוטנציאל להשפעה רחבה, מעבר להתמקדות בשיפור מיומנויות והרגלי הבריאות של המשתתפים. התוכנית יכולה ליצור שינוי בכל המעגלים המשפיעים על הפרט ובעיקר בתא המשפחתי.
דנית ולצ'קי – דיאטנית קלינית MPH, B.Sc**

תוכנית לקידום בריאות יוצרת "העצמה" אצל העובד שיהווה "סוכן שינוי" להרגלים בריאים לכל המשפחה. העובד שרכש הרגלים בריאים יתגייס ליצירת תנאים לתזונה בריאה ויצירת סביבה תומכת בריאות בתא המשפחתי.

העובד ישתף את משפחתו במטרה להשיג תמיכה החברתית ועידוד ויתגייס לשינוי התנאים הסביבתיים והחברתיים לקידום הרגלים בריאים, כמו שינוי סל הקניות המשפחתי, הפחתת מזונות עתירי סוכר, קיום נופש פעיל, גיוס בני המשפחה לביצוע פעילות גופנית משותפת ועוד.

כשההרגלים הבריאים שהעובד רכש במהלך התוכנית מלווים בדוגמא אישית ובאחריות העובד ליישם את השינוי עבור כל בני המשפחה, ישנו סיכוי גבוה יותר להטמעת הרגלים חדשים ובריאים בקרב המשפחה כולה, תוך עידוד ותמיכה הדדית. וכל המשפחה זוכה.

הכנת מזון בריא בבית, איננה בהכרח תהליך מסובך ו/או ממושך. ראו בהמשך:

- א. 10 טיפים להכנת מזון בריא ובזריזות לשפחה
- ב. מספר פתרונות איכותיים ומהירים לשדרוג ארוחת הערב.

10 טיפים איך ניתן להכין בזריזות מזון בריא למשפחה.

לאכילה בריאה יש תדמית של סגנון אכילה, שצריך להשקיע בו שעות של בישול והכנה במטבח, אך האמת היא, שהכנת אוכל בסיסי פשוט בריא וזול אינה מחייבת השקעת זמן רבה.

למי שמחפש פתרונות בריאים ומהירים לארוחות ולמי שלא אוהב לבלות זמן רב במטבח להלן מספר טיפים שיכולים לעזור:

1. אם רוצים לאכול בריא הזמן העיקרי שיש להשקיע בו הוא הזמן לתכנון האכילה. אכילה בריאה מתחילה בתכנון נכון של קניות. אם נקנה אוכל בריא, ונקפיד על מצאי חומרי גלם בריאים, סביר להניח שזה מה שנבשל ומה שירכיב את ארוחותינו.
2. מומלץ שיהיו זמינים בבית פירות טריים, מגוון ירקות, ירקות בשקיות (חסות חתוכות, גזר מגורד, עגבניות שרי, כרוב חתוך) ירקות או קטניות קפואים שהכנתם אינה דורשת זמן, דגני בוקר המכילים תוספת סיבים, לחם מלא, דגנים מלאים כמו פסטה או אורז מלא, פסטרמה, טונה, יוגורט, גבינות וכד".
3. כדאי לקנות גם כמה אופציות "בריאות" כשמתחשק מתוק: גרנולה, מעדני חלב על בסיס יוגורט או סויה, ממרח שקדייה, טחינה גולמית+ דבש, חלבה.
4. דגנים מלאים עשירים בויטמינים מינרלים ועשירים בסיבים, ומעודדים פעילות מעיים. עם זאת, אם אתם לא מתים על אורז מלא ובכל זאת רוצים ליהנות מיתרונות הסיבים הוסיפו קטניות קפואות או ירקות חתוכים בזמן בישול האורז או הפסטה. נסו לבשל בורגול וקינואה העשירים תזונתית ומצריכים זמן בישול קצר יותר.
5. קצב החיים המודרני והפרסומות מעודדים אותנו לקנות מצרכים מוכנים למחצה, היקרים בהרבה, אך חשוב לזכור כי בישול מזון טרי אינו דורש בהכרח התארגנות רבה או זמן

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם



משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות

- ממושך. קניית חזה עוף טרי שמחזיק יומיים שלושה, והכנתו על מחבת טפלון ללא ציפוי תהיה בריאה וזולה יותר מקניית שניצל מוכן עם ציפוי.
- הקפצת רצועות ירקות, עם קוביות טופו או נתחי חזה עוף ואטריות הינה מנה מאוזנת טעימה ומהירה להכנה.
- בכל חנויות הדגים כיום, יפרסו, ינקו ויפלטו עבורכם את הדגים, כך שכל שנשאר לעשות זה לתבל ולבשל. להכנה מהירה ופשוטה. נסו לצלות את הדגים על אש גלויה בדומה לבשר על האש תבלו במלח ומיץ לימון תופתעו עד כמה נפלא טעמים.
- קטניות ניתן לבשל בתנור על חום שבת במהלך לילה, לארוז מנות בשקיות קטנות ולהקפיא כשהן מוכנות לכל שימוש.
- ערכם התזונתי של ירקות קפואים כמעט שווה לזה של ירקות טריים. כשמשתמשים בירקות קפואים רצוי לבשל אותם ישר ממצב קפוא ולא להפשיר קודם, כדי למנוע איבוד רכיבים תזונתיים חיוניים.
- מומלץ להשתמש בטכנולוגיות לבישול מהיר כמו סיר לחץ, מיקרוגל להכנת אוכל בריא ומהיר תוך זמן קצר, או בווק להקפצה מהירה של ירקות ונתחי עוף.

מספר פתרונות איכותיים ומהירים לשדרוג ארוחות ערב למתכונים בריאים יותר, מבלי לפגוע בטעם וללא צורך בהתארגנות מיוחדת או זמן הכנה ממושך:

- מרק על בסיס קטניות וירקות – עדשים/אפונה/שעועית לבנה. מומלץ להוסיף 2-3 כפות קוואקר (שיבולת שועל) להעשרת המרקם ולהגברת תכולת הסיבים במזון.
- הוספת קטניות שבושלו לסלטים חיים. עדשים, שעועית וגרגירי חמוס משתלבים היטב בסלטי ירקות. כמו כן, ניתן להוסיף לסלט הירקות דגנים מלאים כגון בורגול וקינואה העשירים בסיבים.
- ניתן לשדרג ביצת עין או חביתה על ידי הוספת ירקות חתוכים למחבת (בצל, פלפל, קישוא, עשבי תיבול, תרד, עגבניה) ואידי הירקות במעט מאד שמן לפני הוספת הביצה.
- פשטידת ירקות עם גבינה, ניתן להחליף את הגבינות השמנות בגבינות עד 5% שומן, להחליף את השמנת החמוצה (15% שומן) ביוגורט 3%. פשטידות המכילות מיונז (65% שומן) ניתן להחליף במיוקל (5%).
- שקשוקה + לחם מקמח מלא. הוסיפו סלט קר טאבולה או קינואה עם שמן זית או, סלט אבוקדו כמקור לחומצות שומן חיוניות.
- טוסט פיצה: החליפו קמח לבן לפיתה מקמח מלא עם 2 פרוסות גבינה צהובה עד 9% שומן ורוטב עגבניות + רצועות בצל סגול וסלט גדול מחמישה צבעים.
- הקפצת רצועות ירקות, הוספת קוביות טופו או נתחי חזה עוף ולבסוף אטריות אורז (שבושלו לפני כן לפי הוראות היצרן).

**התנהגות בריאותית נאותה עושה את כל השינוי לטובה.
חג פסח שמח!**

**לפרטים נוספים: "הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם": פקס: 08-6745552
E-mail: reuenv@barzi.health.gov.il**

<http://www.facebook.com/2life.co.il>

**חפשו אותנו בפייסבוק
אתם מוזמנים לעשות לייק!**

המערכת: פרופ' י.ר. ויסקופר • ד"ר ד. גביש • ד"ר ד. דיקר • פרופ' ח. יוספי • ד"ר א. מגן •

6 ס. ומ"מ יו"ר: דורון לוי

יו"ר: פרופ' י.ר. ויסקופר

פקס: 08-6745552 טל' 08-6745550/1 מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306 reuenv@barzi.health.gov.il

"בואו נתחיל את המסע בשביל הבריאות, הקליקו לחיים" www.2life.co.il