

## כתבה לבלוג עבור חברת "דנסיטי" – ויטמינים ותוספת תזונה

### איך לשמור על תפריט מאוזן ומלא בסידן גם בפסח?

פסח ממש בפתח וכבר אנו מריחים באוויר את ניחוח האביב המשכר המביא איתו משב רוח מרענן לכולם. חג הפסח נחשב לאחד החגים בהם אנו אוכלים לא מעט, אולם מצד שני אנו מסירים את החמץ מהמדפים, כך שיש מאכלים רבים אותם אנו לא אוכלים. ישנם כאלה השומרים שלא לאכול קטניות, ואז קצת קשה יותר קשה למצוא תזונה מלאה בסידן, אבל עדין אפשרי. לעומת זאת, ישנם כאלה שאוכלים קטניות ונהנים מתזונה שופעת סידן וסיבים תזונתיים שונים גם בפסח.

רק כדי לסבר את האוזן, מספיק לצרוך כ- 500 קלוריות יותר ממה שאנו רגילים ביום יום, כדי לעלות חצי קילו בשבוע, לכן דקה לפני שאתם מתפתים לאכול מצה, עליכם לדעת כי היא מכילה 150 קלוריות, לעומת פרוסת לחם שיכולה להגיע למחצית מכמות הקלוריות של המצה. בנוסף לכך, אם תטגנו את המצה בשמן עמוק היא תהפוך להיות בעלת 250 קלוריות. בחישוב פשוט, 3 מצות ביום כבר מביאות אתכם ל- 450 קלוריות ועוד לא דיברנו על זה שמצה אינה מכילה סידן וסיבים תזונתיים הנחוצים לגוף.

בואו נדבר קצת על סידן

כ- 99% מכלל הסידן בגופנו נמצא בעצמות ובשיניים, והאחוז הבודד מצוי בדם וברקמות. הסידן נחוץ להפעלת שרירי הגוף. העצמות משמשות כמעין מחסן לסידן, וכשהגוף זקוק לסידן בשל תזונה שאינה מספקת, הגוף מפרק סידן מהעצמות כדי לשמור על פעילות השרירים ומחזור הדם. חוסר בסידן לאורך השנים יכול לגרום לדלדול העצם ולמחלות שונות כגון המחלה המוכרת - אוסטיאופורוזיס. ישנה חשיבות רבה לצריכת סידן בגילאים צעירים ובעיקר לפני גיל 25, שאז מסתיימת בניית העצם, אולם סידן נחוץ גם בגילאים בוגרים יותר לצורך חיזוק העצמות ומניעת הידלדלות העצם.

אז מה כן אפשר לאכול כדי לצרוך כמה שיותר סידן בפסח?

מוצרי חלב – במוצרי חלב יש כמות סידן גבוהה והם מהווים את מקור הסידן הזמין ביותר וגם בעל הספיגה הטובה ביותר בגוף. תוכלו לנצל את הקלוריות של המצה ולשפר אותה עם ממרח גבינה מלא בסידן ובכך לאזן את הקלוריות, כלומר להכניס לגוף גם סידן פרט למצה.

מוצרי סויה – סויה הא אחד המאכלים העשירים בסידן ובמיוחד מוצרי סויה מעובדים המכילים כמות גדולה יותר של סידן.

ירקות ירוקים – הם מכילים כמות רבה של סידן, כגון – ברוקולי, שעועית ירוקה, כרוב, אפונה, במיה וכו'. ירקות אלה מצוינים לאיזון התזונה, מכיוון שהם אינם מכילים כמות גבוהה של קלוריות, אולם יש צורך לאכול כמות גדולה של ירקות כדי לקבל כמות מספקת של סידן.

קטניות – מי מכם שאוכל קטניות בחג הפסח, יכול ליהנות מכמות יפה של סידן המצויה בקטניות מסוימות כגון - חמוס, פול, עדשים, סויה, טופו, שעועית לבנה יבשה ואפונה. אולם חשוב לדעת כי ספיגתו של הסידן המצוי בקטניות קשה יותר מאשר בסידן המצוי במוצרי חלב.

אגוזים וזירעונים – בליל הסדר נהוג לחלק לילדים אגוזים כדי שיעבירו את הזמן בין קריאת ההגדה לארוחה. לכן זוהי הזדמנות נהדרת לצרוך סידן. אגוזים מכילים סידן בכמות בינונית והם עשירים בקלוריות, לכן כדאי לשים לב. כמו כן, ישנם זירעונים שונים המכילים סידן בכמות גבוה יותר, כגון - שושום, טחינה, זרעי חמניות, גרעיני דלעת וגרעיני אבטיח, שקדים וכו'.

פירות - הם מצוינים לשמירה על תזונה נכונה ועדיפים על חטיף מתוק, אולם חשוב לדעת כי פירות מכילים כמות קטנה יחסית של סידן. פירות המכילים ויטמין C מומלצים לאכילה בסמוך לארוחה, כיוון



שהם תורמים לספיגה טובה של הסידן. לעומת זאת, בפירות יבשים יש כמות גדולה יותר של סידן ובמיוחד בתאנים יבשות, במשמים, שזיפים וצימוקים מיובשים.

לסיכום, לא קלה הדרך בשמירה על תזונה מאוזנת ובוודאי לא בתקופת החגים העמוסה, ולכן נדרש איזון. נסו לשלב בין מאכלים המכילים כמות גבוהה יותר של מרכיבים תזונתיים טובים לבין מאכלים יותר משמינים. האיזון הזה יסייע לכם מצד אחד לשמור על תזונה נכונה ומצד שני להעשיר את הגוף במרכיבים תזונתיים בריאים. דבר נוסף, ישנם מאכלים העשירים בסידן, אולם רובו אינו נספג בגוף ובגילאים מבוגרים יותר כמות הסידן הנדרשת הינה – 1200, ולכן דקה לפני חג האביב מומלץ לבדוק את כמות הסידן בגוף.

**חברת "דנסיטי" מציעה עבורכם תוסף סידן אמורפי מהדור החדש, אשר הוכח קלינית שנספג פי 2 מהר יותר בגוף, הוא מפחית כאבים ואפשרי לשימוש גם בחג הפסח לצורך שילוב בין המאכלים השונים אותם אנו צורכים.**