

האם את/ה טיפוס חום או קור ?

בחנ/י את עצמך

מתוך הספר

הדיאטה הסינית להרזיה ולבריאות

ליאורה חוברה דיאטנית קלינית M.Sc.

ומטפלת בתזונה סינית ובצמחי מרפא

 3DPackage
<http://3d-pack.com>





בחנו את עצמכם: האם אתם טיפוס חום או קור



לפי הרפואה הסינית יש חשיבות רבה לחום ולקור בגוף והם משפיעים על הבריאות. כמעט כל האנשים נוטים יותר לחום או לקור ורק מעט נמצאים במצב מאוזן. החום והקור מושפעים מגורמים רבים בגופינו. לאחר שתבדקו איזה טיפוס אתם תוכלו לעבור לשלב הבא ולהתאים לעצמכם את התזונה הנכונה.

האם אתה טיפוס קור?

1. האם אתה סובלת באופן קבוע מקור בהשוואה לסובבים אותך לאורך כל השנה?
 2. האם תעדיפי את עונת הקיץ?
 3. האם בחורף אתה נוטה ללבוש שכבות לבוש רבות, להתכסות בשמיכות עבות?
 4. האם אתה סובלת באופן קבוע מקור בעיקר בקצוות הגוף - כפות ידיים ורגליים?
 5. האם לרוב תנסה/י למצוא מקור חום כמו תנור?
 6. האם בדרך כלל גוון עורך חיוור?
 7. האם לרוב תעדיפי מזון ומשקה בטמפרטורה פושרת או חמה?
 8. האם השתן שלך בהיר ורב?
 9. האם אתה נוטה להיות איטית בתנועתך ובהתנהלותך?
 10. האם מחלות או כאבים שאתה סובלת מהם מוחמרים בחורף או כאשר אתה סובלת מקור?
- אם ענית בחיוב על 4 או יותר מהשאלות לעיל יתכן כי אתה טיפוס קור

האם אתה טיפוס חום?

1. האם אתה סובלת באופן קבוע מחום בהשוואה לסובבים אותך לאורך כל השנה?
 2. האם תעדיפי את עונת החורף?
 3. האם גם בחורף אתה נוטה ללבוש, לבוש קל יחסית?
 4. האם אתה סובלת באופן קבוע מהדעה מוגברת בעלת ריח ומשאירה כתמים על הבגד?
 5. האם לרוב תנסה/י למצוא מקור קור כמו מזגן?
 6. האם בדרך כלל גוון עורך סמוק?
 7. האם לרוב תעדיפי מזון ומשקה בטמפרטורה קרה?
 8. האם השתן שלך מועט ומרוכז?
 9. האם אתה נוטה להיות מהיר וטמפרמנטי?
 10. האם מחלות או כאבים שאתה סובלת מהם מוחמרים בקיץ או כאשר אתה סובלת מחום?
 11. האם אתה חשה תאבון מוגבר?
- אם ענית בחיוב על 4 או יותר מהשאלות לעיל יתכן כי אתה טיפוס חום

השאלונים מתוך רב המכר "הדיאטה הסינית להרזיה ולבריאות" בהוצאת כנרת
<http://www.kinbooks.co.il/htmls/ProductResults.aspx?F11001=%D7%94%D7%93%D7%99%D7%90%D7%98%D7%94+%D7%94%D7%A1%D7%99%D7%A0%D7%99%D7%AA&searchboxex=1&radio=radio0&x=14&y=5>

הנחיות לטיפול קור

תחושת הקור היא תחושה סובייקטיבית. טיפוס הקור סובל מקור רוב ימות השנה. גם בקיץ וגם בחורף קר לו בהשוואה לסובבים אותו. תחושת הקור תגרום במקרים רבים לאכילה מוגברת, מכיוון שבאופן לא מודע, למזון השפעה מחממת וממריצה על הגוף. מי שסובל מקור יאכל (גם ללא החלטה מודעת) כדי להמריץ את זרימת הדם ולתרום לחום ולחיוניות. תהיה לו משיכה טבעית למתוק מכיוון שהטעם המתוק מחמם. לכן כחלק מהשינוי התזונתי שעורך לעצמו מי שסובל מקור חשוב "לחמם" את התפריט. תפריט מחמם מבחינת אנרגיה, יפחית מתחושת הקור התמידית ויתרום לתחושת החום הכללית. הוא יאפשר חיוניות ולכן ישפיע לטובה על הפעילות היומיומית. בדרך זו קל יהיה יותר להקפיד על הגבלות של דיאטת ההרזיה והירידה במשקל תאפשר ביתר קלות וללא השקעת מאמצים ואנרגיות מיותרות. כדי לייצר תפריט מחמם יש להעשיר אותו במזונות מחממים ולהמעיט ככל הניתן במזונות מקררים.

מזונות מקררים שכדאי להמעיט בצריכתם ככל שניתן:

יש להפחית בצריכת ירקות ופירות טריים, בעיקר ירוקים, אצות וירקות שעברו הקפאה. חיטה, עשב חיטה וסובין חיטה, מוצרי חלב, בעיקר חלב, בעיקר בקר. להמעיט במזונות קרים או קפואים כמו גלידות. מבין התבלינים כדאי לוותר על נענע ומנטה. בעיקר להמעיט בהם בשעות הבוקר ובתקופות של מחלה וחורף. רצוי להוציא מזון מקירור כשעה לפני האכילה.

מזונות מחממים שכדאי לשלב בתפריט:

כדאי לשים דגש על ירקות ופירות כתומים ואדומים. תבשילי דגנים וקטניות, שיפון ושיבולת שועל, ולהוסיף תבלינים מחממים כמו זנגוויל, הל, ציפורן וקינמון. לשלב מעט שומן מאיכות טובה. השמן ברוב המקרים, בעל אנרגיה מחממת.

עיקרי ההנחיות לשיפור האפקט המחמם של התפריט:

כדאי לבשל את המזונות ולשלב בתפריט מזונות שעברו בישול ממושך. גם אם לא מבשלים את המזון ניתן להעניק לו חליטה קצרה. למשל לשפוך מים חמים על ירקות טריים המצויים במסננת לפני הכנת הסלט. לעיסה ממושכת גם היא תורמת לחימום המזון.

בנוסף לתפריט: לטיפול הקור מומלץ מאוד להקפיד על לבוש מחמם דיו ככל עונות השנה, להימנע מחשיפה למזגנים ולרוח קרה. ולהקפיד על פעילות גופנית אירובית התורמת לזרימת דם וחימום.



הנחיות לטיפול חום

לטיפול החום תמיד חם יותר בהשוואה לסובבים אותו. גם בחורף יעדיף לבוש קל וחלון פתוח. החום, על פי הסינים גורם לרעב. לכן טיפוס החום נוטים לאכול יותר. כאשר מצליחים "לקרר" את התפריט, הרעב קטן. לתשומת לב המעשנים - העישון כמובן מגביר מאוד את חימום הגוף. כדי לייצר תפריט מקרר יש להעשיר אותו במזונות מקררים ולהמעיט ככל הניתן במזונות מחממים.

מזונות מחממים שכדאי להמעיט בהם ככל שניתן:

מזון שומני, גבינות שמנות צהובות וקשות, בשרים שמנים, מזון מטוגן, חטיפים שומניים מזון מעושן ועשוי על האש, תיבול חריף של המזון, תבלינים חריפים, אלכוהול, קפה. בנוסף, התזונה המעובדת והמתועשת מביאה לנו שורה ארוכה של מזונות מחממים שכדאי להוציאם מהתפריט ככל מקרה. מזונות שעברו תהליכי עיבוד ותיעוש רבים, צבעי מאכל, חומרים משמרים, חומרים מוספים למיניהם בתעשיית המזון.

מזונות מקררים שכדאי לשלב בתפריט:

מוצרי חלב מכל הסוגים או לחליפין טופו, חלב סויה, ביצים, דגים ופירות ים (לבד משרימפס), אצות, ירקות ירוקים, נבטים, מנטה ונענע.

עיקרי ההנחיות לשיפור האפקט המקרר של התפריט:

חשוב להקפיד על כמות שתייה מספקת. רצוי שתכלול מים, תה צמחים בטמפרטורת החדר או קרירה, רצוי חליטות של מנטה ונענע, מיצי ירקות בעיקר ירוקים, רצוי להשתמש יותר במזונות כמצבם הטבעי, שלא עברו בישול. להקטין את כמות המזון הנאכל באופן כללי. לאכול ארוחות קטנות. כמות גדולה של מזון מכבידה על תהליך העיכול וגורמת לחימום. להמעיט במזונות קשים לעיכול. מומלץ להימנע ממזון שעבר בישול ארוך, בסיר לחץ, טיגון, עישון או על האש.

ובנוסף לתפריט: לטיפול החום מומלץ להפסיק או לפחות להמעיט בעישון. להימנע מחשיפה למזג אויר חם באופן קיצוני. רצוי לא לבצע עבודה פיזית מאומצת או פעילות גופנית במזג אויר חם.

