

## מִפָּה שֶׁלֹּא פְתוּבָה בַּתּוֹרָה

**הַהִשְׁמָנָה בַּפֶּסַח הִיא פְּנִימָה הַמִּפָּה הָאֲחֵת-עֶשְׂרָה, וְהִיא מוֹפְנִית פְּלִינּוּ**

ולשתות הרבה מים (שני הדברים הללו לא רק יתּרמו לתחושת השובע, אלא גם יקלו על העיכול). שלישית, למי שעבורו פסח בלי מצה בריי הוא בלתי אפשרי, כדאי שיֵעבור לטיגון בעזרת תרסיס (ספריי) שמן (ומחבת טובה).

ומה עם הקניידלך, האגוזים, העוגות העשירות, הביצים, המאכלים המטוגנים, עוגיות הקוקוס והבוטנים? מה יש לומר: כל אלה עשירים מאוד בקלוריות. אם אי-אפשר לוותר עליהם לחלוטין (למשל, עוגיות פסח – פשוט לא לקנות), לפחות נסו לאכול מהם במידה.

ולא לשפוח את הפעילות הגופנית, שהיא חשובה תמיד, אך בפסח יש להקפיד עליה במיוחד, כדי לאזן את הזלילה (איזון – בלאנס).

ועוד משהו שפדאי לזכור: פסח הוא חג האביב, וזה אומר שעוד מעט הקיץ מגיע – ועמו מגיעים הבגדים הקצרים, היים, הפרכה. אל תרשו לעצמכם לשפוח את כל זה במהלך החג.

הסטטיסטיקה מלמדת, שבמהלך (במשך) חג הפסח עולה הישראלי הממוצע במשקלו בין שניים לשלושה קילוגרמים. ומה הפלא? מאכלי החג המסורתיים כוללים לא מעט קלוריות, וגם העובדה שמדובר בחג שנמשך בעצם שבוע תמים – עוזרת לקילוגרמים "להתיישב" עלינו בזוגות או בשלושות. וקילוגרמים ש"התנחלו" אצלנו – קשה מאוד להיפטר מהם.

אז מה עושים כדי להפחות את הסטטיסטיקה ולעבור את החג בשלום? המפה העיקרית היא המצה. המצות אינן משביעות כמו לחם, אבל משמינות לפחות כמותו (מצה אחת שווה שתי פרוסות לחם רגיל או ארבע פרוסות לחם קל). שטח הפנים הגדול שלהן מזמין מריחה נדיבה של חמאה או שוקולד, ועוד לא אמרנו כלום על חביתת המצות (מצה בריי) – מעדן שאי-אפשר לעבור את פסח בלעדיו.

אז ראשית, פדאי לעבור למצות קלות. שנית, נסו להסתפק בחצי מצה, לאכול אתה המון ירקות