



בס"ד. עצות מעשיות קצרות לקראת יום הכיפורים

להלכה, אין לאכול בערב יום הכפורים מזונות שיש להם תכונת חימום טבעי, כמו מוצרי חלב, דגים, ביצים, שום ושומשום. ניתן לאוכלם במידה מועטה – רק בבוקר.

א. בצום בן יממה אחת, כצום יום הכיפורים, אין חשש להיווצרות מחסור תזונתי כלשהו. על כן, מי שאינו סובל מבעיות מיוחדות ואינו במצב מיוחד כהריון או הנקה, אינו צריך לחשוש מהצום ביום הכיפורים.

התופעות השכיחות הנלוות לצום הן: חולשה, כאב ראש, סחרחורת, בחילה והקאה, כאב בטן והצטברות גזים. אצל חלק מהאנשים לא ניתן למנוע את התופעות האלה לגמרי, אבל הקפדה על הכללים דלהלן תסייע מאוד בהכנת הגוף לקראת הצום ובמניעת או הקלת התופעות הנ"ל או חלקם לפחות.

חשוב להדגיש שההמלצות הללו מותאמות לצום, ואינן יפות לכל ימות השנה:

ב. הכנת הגוף ביום שלפני הצום – כמובן יש להקפיד על שתייה מספקת (כ- 10 כוסות נוזלים במשך יום ט' בתשרי – ערב הצום).

לנוהגים לשתות כל יום כמות גדולה של קפה (מעל שני ספלים ביום), אזי הפסקת הקפה ביוה"כ"פ תגרום בדר"כ כאב ראש כעבור כ-15 שעות מתחילת הצום. לכן מומלץ להפחית את כמויות הקפה בהדרגה במהלך שלושה-ארבעה ימים לפני הצום, ומיומיום לפני הצום לשתות כוס אחת בלבד, או להימנע כלל מקפה.

חשוב מאוד לדאוג לכך, שיום אחד לפני הצום יתמלאו מחסני הסוכר הזמין בגוף. זאת ע"י אכילת מזונות עתירי פחמימות, כמו לחמים למיניהם, פסטה, אורז, תפוחי אדמה, ומזונות עתירי סוכר, כמו פירות טריים ויבשים, דבש וכיו"ב. מומלץ שהמזון יהיה דל תבלינים ומלח, מפני שהללו צורכים הרבה מהנוזלים בגוף.

ג. הסעודה המפסקת - חשוב להקפיד שסעודה זו תהיה קטנה יחסית, ושתהיה מבוססת בעיקר על פחמימות ושומן, אבל מעוטת חלבונים.

בכלל במהלך היום שלפני הצום (וכ"ש בסעודה המפסקת), מומלץ להמעיט באכילת מזונות עתירי חלבון, כמו חלב, מוצרי חלב, מיצים, בשרים, דגים, נקניק וכד'. זאת משום שכמות גדולה של חלבון גורמת לאיבוד מיותר של נוזלי הגוף.

כמו כן מומלץ מאוד להימנע ממאכלים מתובלים או מטוגנים, העלולים לגרום לצרבת ולצימאון. רצוי גם לא לאכול בסעודה המפסקת ירקות רבים, וכן להימנע ממזונות אחרים היוצרים גזים ואי נוחות במערכת העיכול, כמו: עדשים, שעועית, חומס, בצל ותירס.

כדאי לאכול בסעודה זו מזונות עתירי שומן (בלתי מוקשה) כמו אבוקדו וכיוצ"ב בתוספת פחמימות, כמו תפוחי אדמה ואורז. לאלה יש להוסיף מנה קטנה של עוף מבושל.

ד. בתום הצום - יש להתחיל בשתיית משקה, ורצוי ממותק, וחשוב שיהיה בטמפרטורת החדר. אין לשתות חלב. את הנוזלים יש להשיב לגוף בהדרגה, ולא בשתייה מרובה בבת אחת, כדי למנוע דילול פתאומי של ריכוז חום, יש להשתפק בכוס עד כוס-וחצי לשעה.

לא מומלץ לאכול מיד עוגה, אבל ניתן לאכול פרוסת לחם מרוחה בדבש או בריבה. לאחר כשעה כדאי לאכול ארוחה קלה, ולאכול אותה לאט דווקא, וללעוס היטב. לאחר שעתיים ניתן לאכול עוד.