



לרזות משעמום

הדיאטה הכי מעניינת כרגע בגזרת הסלבס נקראת

דיאטת השעמום

והרעיון מאחוריה פשוט: לאכול אותו הדבר כל הזמן. עד כה השתעמומו איתה בהצלחה סלבס כמו בן אפלק, ויקטוריה בקהאם וקיילי ג'נה. האם גם לכם כדאי לנסות?

רויטל פדרבוש 



עקרונות דיאטת השעמום

חשוב לא לגוון את התפריט ולא לשנות מנות

אפשר לגוון את סוגי הירקות בסלט ואת סוגי הפירות

אפשר לגוון את הדגנים ולאכול יום אחד לחם שיפון ולמחרת לחם כוסמין

מרכיבי הארוחה והתיבול צריכים להישאר כל הזמן ללא שינוי

טבעי. בניסוי המדובר התבקשה קבוצה של סטודנטים לאכול במשך שבוע מאכלים בטעם אננס בכל יום: בבוקר יוגורט בטעם אננס, בצהריים עוף עם אננס, אחר הצהריים גלידת אננס, ובערב פיצה עם אננס. נמצא כי כמות האוכל שהם אכלו ירדה בכל יום באופן ניכר, לא כי האוכל לא היה טעים אלא מכיוון שהוא חזר על עצמו מדי יום.

אז אחת ההמלצות לאנשים שרוצים לרזות היא להשתעמום מהאוכל?

"בהחלט כן, ואני ממליצה על הגישה הזאת למטופלים שלי. במקום להגביל את עצמכם כל הזמן בכמויות, תאכלו את אותו האוכל בדיוק בכל יום, שכאמור יכול להיות טעים מאוד – ובאופן טבעי הכמויות שתאכלו יצטמצמו באופן משמעותי. אחת השאלות המעניינות שמעסיקות את החוקרים בנושא תזונה ודיאטה היא מדוע אנשים לא מפסיקים לאכול כשהם מרגישים שבעים? או מדוע תחושת השובע לא מגיעה בזמן וגורמת לנו להפסיק לזולל? נניח שהגוף שלנו צריך 1,500 קלוריות ביום, מדוע אנחנו לא מפסיקים לאכול כשהגענו למסדת הקלוריות היומית? יש לכך סיבות רבות ומגוונות סבוכים, אחת מהן היא השפע הרב הקיים היום שמשבש את מנגנון השובע. לפני 4,050 שנה היה המגוון מצומצם בהרבה. לא היו כל כך הרבה סוגי מאכלים מכל העולם, כמו אוכל אסייתי, הודי, צרפתי, עשרות סוגי לחם, גבינות וקינוחים, ולכן אנשים אכלו פחות. אוכל לא מגוון גורם לנו להרגיש שאנחנו שבעים. השפע הרב והרצון לטעום מכל מה שיש, אפשר לומר שחברת השפע שלנו מעודדת השמנה, ולמרבית הצער נלוות לה לא מעט מחלות."

שפע ותוכניות הבישול בטלוויזיה שמלמדות אותנו איך לבשל, והמגוון העצום ממרכיבים מכל העולם מאפשרים לנו לבשל בבית כמעט כמו במסעדה. האם אנשים שמבשלים ומגוונים גורמים לעצמם להעלות במשקל?

"אני ממליצה למטופלים שלי, לפחות בתקופה של

רצון לרדת במשקל, לא לגוון את האוכל יותר מדי. לא לנסות בכל יום מתכון חדש ולא לצפות כל היום בתוכניות בישול בטלוויזיה. שעמום טוב לדיאטה. אפשר וכדאי לגוון את התזונה, וכשאוכלים סלט ירקות רצוי לשנות ולגוון את הירקות. פעם לאכול סלט שעשוי מחסה, מלפפון, עגבנייה ובעל, וכיום אחר לבחור בכרוב ירוק וכרוב סגול. הגיוון בתזונה מבטיח לנו שלא יתפתחו אצלנו חסרים תזונתיים. כך גם בדרגים – אפשר לאכול יום אחד אורז וביום השני קינואה. אבל העיקרון הוא לא לגוון את המנה עצמה. אם אני מחליטה שבארוחת הערב אני אוכלת דג עם ירקות מבושלים – אפשר לגוון את הירקות, אבל המנה היא אותה מנה. אם אני מחליטה שארוחת הערב שלי היא ביצה, סלט וגבינה, או שיהיה כך בכל יום."

איך אנשים מתמודדים עם ההמלצה לא לגוון את התזונה?

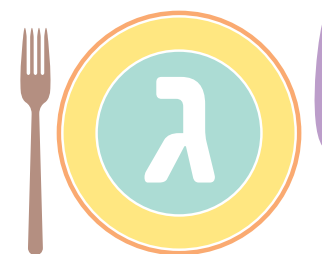
"אנשים שאוהבים לאכול ונהנים מאוכל אוהבים לבשל ולנסות מאכלים חדשים, אבל אם רוצים לרדת במשקל כדאי להביא בחשבון שניסויים במטבח, גיוון בארוחות וטעימות רבות מכל המנות יגרמו להשמנה. אני ממליצה למטופלים שלי לדבוק בתפריט אחד לפחות במשך כמה שבועות ומדי פעם להחליף. אמנם אי אפשר לאכול את אותו הדבר במשך

ס אם נראה לכם שאין עוד מה להמציא בכל מה שקשור לדיאטות, קבלו דיאטה חדשה שלא דומה לשום דבר שהכרתם עד היום – "דיאטת הקפסולה", המכונה גם "דיאטת השעמום". לא משנה באיזה שם תבחרו, הדיאטה הזאת, שהפכה להיות מדוברת מאוד בחודשים האחרונים בזכות רשימת מפורסמים שאוכלים לפיה, היא לא דיאטה דלת פחמימות או דלת שומן אלא שיטה שלא מתערבת לכם יותר מדי במה שתחליטו להעמיס על הצלחת שלכם. היא רק מנחה אתכם לכלל אחד שעליו אתם חייבים לשמור – לאכול כל יום את אותו הדבר, פחות או יותר.

קיילי ג'נר ממשפחת קרדשיאן התחילה לאכול לפי דיאטת הקפסולה וכך גם השחקן בן אפלק. בראיונות לתקשורת האמריקאית הם סיפרו שהם אוכלים את אותו ארוחת במשך כמה שבועות ורק אז משנים את התפריט. גם ויקטוריה בקהאם סיפרה לא מזמן בריאיון לתקשורת הבריטית שהיא נצמדה לדיאטת הקפסולה. "היתרונות בדיאטה הזאת הם שאין התלבטויות, אין חשקים. הכל קבוע, ידוע ומוכן מראש", אמרה וסיפרה שהיא משתעממת בעזרת המון דג סלמון, כי היא מאמינה שהוא גורם לעור הפנים שלה להיראות חלק וזוהר: בבוקר היא אוכלת פרוסת לחם עם סלמון, בצהריים היא אוכלת סלמון וסלט, ובערב שושי, שאכן ניחשתם נכון, מכיל אורז, ירקות והרבה דג סלמון. בקהאם טוענת שהתפריט המשעמום הזה גורם לה לא לחשוב על אוכל בכלל, וזה עוזר לה לא להתפתות ולא לאכול יותר מדי.

הרעיון שעומד מאחורי דיאטת הקפסולה מגיע דווקא מארון הבגדים של כמה מצליחנים אמריקאים ידועים, כמו נשיא ארצות הברית לשעבר ברק אובמה, מייסד פייסבוק מארק צוקרברג והמיליארדר ריצ'רד ברנסון. הם סיפרו, כל אחד בנפרד, שיש להם מלתחת בגדים דלה במיוחד, שכוללת בחירה משני סטים של בגדים. צוקרברג לובש רק מכנסי ג'ינס וטיי-שירטים בצבע אפור בהיר או כהה. הסיבה לארון המצומצם היא בזבוז הזמן הכרוך ב"מגוון אפשרויות". "אני מסדר את היום שלי כך שאני צריך לקבל כמה פחות החלטות", הוא סיפר בריאיון שהעניק לאחר מערוצי הטלוויזיה האמריקאיים. "אני מרגיש שאני לא עושה את העבודה שלי כשאני מבזבז זמן על דברים מטופשים של החיים". כשאובמה נשאל מדוע הוא לובש רק חליפות בצבע כחול, הוא ענה: "אני מנסה לצמצם את מספר ההחלטות שאני מקבל כל יום. אני לא רוצה לבזבז זמן על מה אני אוכל או מה אני לובש. אני רוצה למקד את האנרגיה שלי בהחלטות חשובות."

ברנסון אמר שארון הבגדים שלו כולל רק כמה מכנסי ג'ינס מאותו הדגם וכמה חולצות לבנות. ג'ינס



ויקטוריה בקהאם סיפרה בריאיון שבבוקר היא אוכלת פרוסת לחם עם סלמון, בצהריים סלמון וסלט, ובערב שושי סלמון. לדבריה, התפריט המשעמום הזה גורם לה לא לחשוב על אוכל בכלל, וזה עוזר לה לא להתפתות ולא לאכול יותר מדי

וחולצה לבנה מתאימים לכל אירוע, גם לנאום וגם לפגישה עם המלכה. ההחלטה הזאת חוסכת לי המון זמן ומקום בזיכרון בנסיעות – לא צריך לארוז יותר מדי או להתלבט מה ללבוש."

למלתחות מהסוג המשעמום הזה קוראים "מלתחת קפסולה", כלומר הבגד הוא אחיד, בדיוק כמו הקפסולות האחרות שיוצאות ממפעל התרופות. מובן שהדבר האחרון שאובמה, צוקרברג וברנסון זקוקים לו זה דיאטת הרזיה, אבל שיטת ההרזיה הזאת לא הומצאה בשבילם אלא בזכותם. כמה מומחים אמריקאים לתזונה החליטו לקחת את רעיון מלתחת הקפסולה המצומצמת ולהפוך אותה לדיאטה. אם עקרון הצמצום עובד בבגדים, למה שזה לא יעבוד במזון? חשבו. ואכן הרעיון של הדיאטה הוא צמצום בקבלת החלטות. במקום לחשוב כל היום מה נאכל בארוחה הבאה ומה מותר או אסור – הכל קבוע, בלי שינויים. ואם אתם חושבים לעצמכם איך אפשר לאכול כל יום את אותה ארוחת צהריים – טעימה שככל שתהיה – זה בדיוק הרעיון. קחו תפריט שאתם אוהבים ותאכלו אותו בכל יום. הכוונה איננה למוזן עתיר קלוריות ושומן כמו צ'יפס עם המבורגר, אבל אם אתם אוהבים סלט טונה לארוחת צהריים או עוף עם ירקות מבושלים, תאכלו את אותו הדבר כל יום. מקסימום תגונו עם ירקות קצת שונים. בדרך הזאת, בדיוק כמו בבגדים, לא תבזבוז זמן ומחשבה על מה אוכלים, כי בכל יום אתם אוכלים את אותו הדבר בדיוק.

העיקרון: כדאי להשתעמום מאוכל

"הרעיון של דיאטת הקפסולה הוא מצויני", אמרת איריס אינגבר פסקין, דיאטנית קלינית, מומחית לטיפול בהשמנה וחברת עמותת הדיאטנים בישראל – עתיד. "בהרצאות שלי על תזונה בריאה במקומות עבודה אני נוהגת לבחון את ההבדלים בהרגלי האכילה של אנשים עם עורך משקל לעומת אנשים רזים. ההבדלים הבולטים ביותר הוא הגיוון. אנשים רזים בוחרים לעתים קרובות לאכול את אותה ארוחת צהריים בכל יום ופחות לגוון. לעומתם, אנשים עם עורך משקל נטים יותר לגוון את האוכל, לשנות, לנסות מאכלים חדשים. התופעה הזאת בולטת במיוחד באירועים חגיגיים או בחופשה בבית מלון. כשאנחנו בבית, המגוון שלנו מוגבל ולכן אנחנו אוכלים פחות, אבל כשמגוון לנו מזון עם המון אפשרויות, נאכל יותר. נרצה לטעום את כל סוגי הגבינות והלחם, והתיאבון יגבה. סקר שנערך בארצות הברית מצא שחוסר גיוון ואוכל משעמום – גם אם הוא טעים מאוד – גורמים לאנשים לאכול פחות באופן

מודעה

קבוצה של סטודנטים
התבקשה לאכול במשך
שבוע מאכלים בטעם אננס
בכל יום. נמצא שכמות האוכל
שהם אכלו ירדה בכל יום
באופן ניכר, לא כי הוא לא
היה טעים אלא מכיוון
שהוא חזר על עצמו



בסקירה הציעו לסטודנטים ארוחה ביתית שכללה מאכל אחד. למחרת הציעו להם ארוחה בקפיטריה שכללה בחירה ממבחר של כמה מנות. נמצא שההיצע הגדול גרם לסטודנטים לאכול כמעט פי שניים יותר. החוקרים מצאו שהיצע גדול מפתה אותנו במיוחד דווקא כשמדובר בג'אנק פוד כמו חטיפים ופחות כשמדובר בירקות ובפירות, אם כי גם היצע מגוון של ירקות ופירות מגביר את צריכתם.

סקירת מחקרים אחרת, שפורסמה בשנת 2018 בכתב העת Circulation שיוצא לאור מטעם אגודת הלב האמריקאית, הגיעה למסקנה שמחקרי תצפית בתזונה לא מצאו יתרון בריאותי לגיוון תזונתי, וכי דווקא אנשים שתזונתם מגוונת מאוד, בסופו של דבר אוכלים יותר ונוטים לסבול יותר מהשמנת יתר. אחת הדוגמאות לכך היא מחקר שנערך בסין ופורסם בשנת 2017 בכתב העת Plos One, ולפיו אנשים שמגוונים יותר את התזונה שלהם אוכלים יותר מרכיבים בריאים – אבל גם יותר מרכיבים לא בריאים. נמצא כי דווקא אלה שהתזונה שלהם הייתה המגוונת ביותר היו אלה שגם אכלו הרבה פחמימות ריקות וסוכרים לעומת אלה שלא גיוונו כל כך את התזונה שלהם.

מחקר אחר, שפורסם בכתב העת International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity בשנת 2011 וכלל יותר מ-35 אלף אנשים, מצא שתחושת השובע והסיפוק שלנו מהאוכל פוחתת כתגובה למגוון עצום של מאכלים. גם במחקר הזה נמצא שאנשים שאוכלים מזון מגוון יותר נוטים גם לאכול יותר באופן כללי, כולל מאכלים לא בריאים כמו מאכלים עתירי סוכר ושומן. במילים אחרות, המסקנה היא שגיוון תזונתי בריא תיאוריה, שנכונה כל עוד הגיוון הוא באוכל הבריא והלא מעובד. אבל אם אתם כמו רוב האנשים, שכאשר הם מגוונים את המזון הם גם אוכלים הרבה יותר – כולל מאכלים לא בריאים – ייתכן ששכרכתם ייצא בהפסדכם, בעיקר ככל הקשור למשקל הגוף שלכם.

שנים, אבל אם רוצים להפחית במשקל, אפשר להחליט שבמשך תקופה מסוימת – כמה שבועות לדוגמה – לא מגוונים כל כך את התזונה ולא מנסים מתכונים חדשים. הסקרנות וההתלהבות לא טובות לגזרה. אפשר גם להחליט לא לגוון את האוכל במהלך כל השבוע ורק לגוון בסופי השבוע. כדאי לדעת שהגיוון מכשיל, ויהיה להם קל יותר לעמוד בריאטה שהאוכל בה אינו מגוון.

האם דיאטת הקפסולה מחייבת אכילה בשעות קבועות?

”מומלץ מאוד לאכול בשעות קבועות. אם אתם יודעים שאתם אוכלים ארוחת בוקר בשעה 8:00 בבוקר, פרי בשעה 10:00, ארוחת צהריים בשעה 13:30 ואחר כך ארוחת ביניים וארוחת ערב – הסיכוי לירידה במשקל עולה. ככל שיש פחות ספונטניות בתזונה – כך גובר הסיכוי להצלחה בדיאטה.”

המחקרים: מגוונים אוכלים יותר

גיוון המזון שאנחנו אוכלים הוא כנראה הנחיית התזונה הוותיקה והידועה ביותר. כבר עשרות שנים שתזונאים ממליצים לנו לאכול מגוון של מאכלים ושגיוון התזונה הוא מפתח לבריאות כי הוא מונע חסרים תזונתיים. כך לדוגמה, אכילת ירקות מחמשת הצבעים גורמת לכך שנצרוך את כל הוויטמינים, המינרלים ונוגדי החמצון החשובים. מחקרים חדשים יותר מהשנים האחרונות טוענים גם שגיוון בתזונה משפר את אוכלוסיית חיידקי המעי ומעודד הרזיה. אבל לגיוון, כך מתברר, יש גם חיסרון אחד גדול – הוא גורם לנו לאכול יותר.

סקירת מחקרים שפורסמה בשנת 2001 בכתב העת Psychological Bulletin, מצאה שלא רק בני האדם אוכלים יותר כשהיצע המזון גדול ומגוון, גם בעלי החיים נוטים לאכול יותר כשהמזון מגוון, וכשזה אחיד וחד גוני הם אוכלים פחות. באחד המחקרים שפורסמו

מודעה

צילומים: שאטרסטוק / א.ס.א.פ. קריאייטיב, אימג'בנק/גטיאימג'ס



בניית תפריטים: איריס אינגבר פסקין, דיאטנית קלינית ומומחית לטיפול בהשמנה

קפטולת ההפתעות

תפריטים יומיים לדוגמה של דיאטת השעמום (קפטולה)

נשים ♀	גברים ♂
<p>בוקר</p> <p>דייסה מ'3 כפות קוואקר מלא 1/2 כוס מים</p> <p>1/2 כוס חלב או משקה שקדים קינמון</p> <p>ממתק סטיביה (רק אם יש צורך)</p>	<p>בוקר</p> <p>2 פרוסות לחם כוסמין או שיפון מלא</p> <p>1 ביצה קשה או חצי גביע גבינה 5% (כ'100 גרם) או שליש קופסת טופו (כ'100 גרם)</p> <p>1/2 אבוקדו</p> <p>סלט קטן מעגבנייה, מלפפון, פלפל</p> <p>1 כף טחינה מוכנה</p>
<p>ארוחת ביניים</p> <p>גביע יוגורט ביו קטן (150 גרם) 3% טבעי ללא סוכר או יוגורט סויה טבעי ללא סוכר</p> <p>7 שקדים</p> <p>1 כפית זרעי צ'יה</p>	<p>ארוחת ביניים</p> <p>1 מנת פרי (תפוח, אפרסק) 7 שקדים</p> <p>2 אגוזי ברזיל</p>
<p>צהריים</p> <p>200 גרם דג אפוי או 4'3 קציצות בינוניות מסייטן או 1 כוס קטניות מבושלות (200 גרם)</p> <p>קערת סלט מירקות טריים, מגוונים</p> <p>1 כף טחינה מוכנה או שמן זית</p>	<p>צהריים</p> <p>250 גרם (בגודל כף היד) חזה עוף או סטייק סינטה או 4'3 קציצות טבעוניות מסייטן או 1 כוס (200 גרם) קטניות מבושלות</p> <p>סלט ירקות ישראלי קצוץ או סלט כרוב ירוק וסגול + תיבול: כף שמן זית, לימון, מלח, פלפל</p>
<p>אחר הצהריים</p> <p>1 פרי (אגס או תפוח עץ)</p>	<p>אחר הצהריים</p> <p>2 מנות פרי (אגס + שזיף גדול)</p> <p>1 גביע יוגורט ביו קטן (150 גרם) 3% שומן ללא תוספת סוכר או יוגורט סויה טבעי ללא תוספת סוכר</p> <p>1 כפית זרעי פשתן טחונים</p>
<p>ערב</p> <p>חביתה ירק מ'2 ביצים ועשבי תיבול או 100 גבינת ריקוטה 5% או חביתה טבעונית שעשויה מ'2 כפות קמח חומס (עם מים) או 1/3 קוביית טופו (כ'100 גרם)</p> <p>1 פרוסת לחם מלא</p> <p>סלט ירקות קצוץ</p> <p>כפית שמן זית</p>	<p>ערב</p> <p>קערת ירקות אפויים או מבושלים (שעועית ירוקה, ברוקולי, כרובית, חציל, גזר), אבל לא ירקות פחמימתיים (תפוחי אדמה, בטטה, תירס, אפונה)</p> <p>1/2 כוסות תבשיל קטניות ודגן מלא (בסגנון מג'דרה)</p> <p>1 כף שמן זית או טחינה מוכנה</p>
<p>לילה</p> <p>1 פרי (נקטרינה או 2 שזיפים)</p>	

* התפריטים מהווים דוגמה בלבד ומיועדים לנשים ולגברים בריאים בעודף משקל קל. הם אינם מתאימים לאנשים חולים או לבעלי רגישות למזון או לאלרגיים. מומלץ לשלב את הדיאטה עם פעילות גופנית מתונה ולפנות לדיאטן קליני לבניית תפריט מותאם אישית ומדויק לצרכים הבריאותיים והתזונתיים של כל אחד ואחת.