

# המחלקה לתזונה ודיאטה במרכז הרפואי ת"א

שבוע התזונה והתזונאית בישראל  
תזונה מבוססת מחקר  
7-11 ביוני 2020

משתפים אותך לכבוד שבוע התזונה

בטיפים, המלצות, מתכונים ומעשים טובים

לתזונה ובריאות לכל המשפחה לכל השנה

## אל תחמיצו

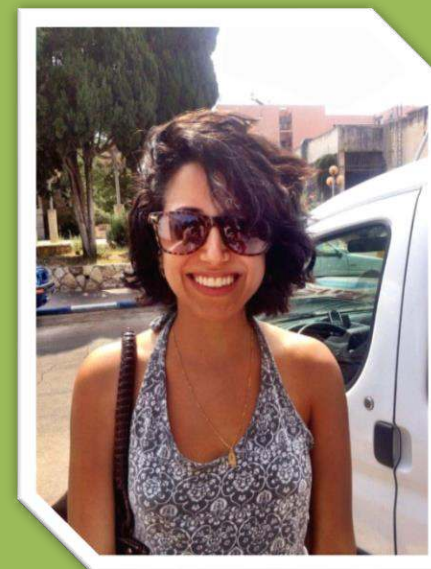
כבשו בבית ירקות כמו: כרוב, כרובית, גזר, קולורבי וככה תכינו בבית פרו- ופרביוטיקה ביתית לחיזוק מערכת העיכול והחיסון

## טוב שמן טוב

בחרו באגוזים/שקדים/זרעונים שאתם אוהבים  
חזקו בתבלינים/עשבי תבלין כמו: פטרוזיליה, שמיר, כוסברה, בצל ירוק, שום  
ערבלו בבנלדר עם שמן זית וקורטוב של מלח  
ויש לכם ממרח/רוטב רב כוחות: טעים, בריא ומזין

## זה גדול לעשות שינוי קטן

שינוי קטן של הרגלי אכילה- מביא לשינוי שעושה פלאים



שמי רוני בן אדיבה

אני דיאטנית

במחלקה לתזונה ודיאטה

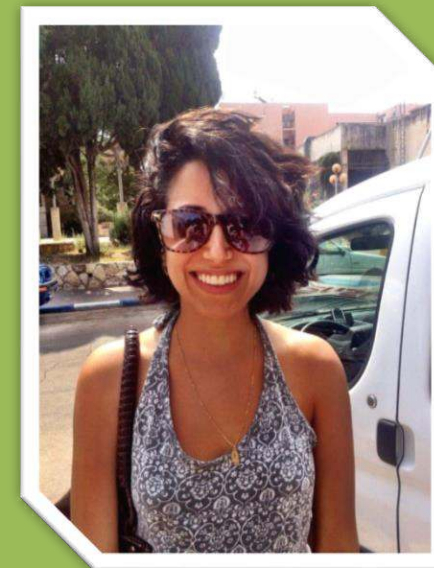
במרכז הרפואי תל אביב

עובדת במערך הפנימי בבית

החולים

2/3

אכלו בהנאה והפסיקו כאשר אתה מגיעים  
ל2/3 מהתחושה של הכמות המרבית שאתם יכולים לאכול  
נכון, צריך לתרגל  
נכון, כדאי לתרגל, כי זה שווה



שמי רוני בן אדיבה

אני דיאטנית

במחלקה לתזונה ודיאטה

במרכז הרפואי תל אביב

עובדת במערך הפנימי בבית

החולים

## תקשיבו

חשבו על הקשר בין פעילות גופנית ולהאזנה לפודקאסט / סרט / מוזיקה אהובים ומותחים.  
החליטו שרק במהלך הפעילות הגופנית תאזינו לתכנים אילו וככה תלכו ותהנו... יותר

## בוקר בצנצנת

לארוחת בוקר מזינה ובריאה נסו אחד ממתכוני ה- overnight oats  
מדובר בצנצנת שממלאים לילה מראש עם יוגורט טבעי, קוואקר דק, חמאת בוטנים, זרעי צ'יה ועוד  
בבוקר יש לך מנת אינסטגרם פוטוגנית שהולכת נהדר עם פרי טרי. אכלו מיד או קחו לדרך

## אתגר הירקן

רעננו והפתיעו את הסלט הקבוע שלכם באמצעות אתגר הירקן  
כל שבוע-שבועיים שלבו ירק חדש אחר מהירקן השכונתי בסלט או בבישולים כמו:  
קייל/ צנונית/ קולורבי/ סלק/ דלורית/ דלעת / עלי רוקט/ עלי בזיליקום ועוד רבים אחרים



שמי מריאנה פרלמוטר

אני דיאטנית

במחלקה לתזונה ודיאטה

במרכז הרפואי תל אביב

עובדת במערך האונקולוגי

של בית החולים

## שירת האדניות

שתלו באדנית חלון צמחי תבלין שאוהבים שמש כמו:

בזיליקום, נענע, לואיזה, מרווה, טימין, טרגון ואורגנו

את העלים תקצרו לסלט או לחליטות תה שניתן לשתות גם קרות

ועל הדרך להגדיל את צריכת הנוזלים היומית



שמי מריאנה פרלמוטר

אני דיאטנית

במחלקה לתזונה ודיאטה

במרכז הרפואי תל אביב

עובדת במערך האונקולוגי

של בית החולים

## הגודל כן קובע – אז תקטינו

אכלו את כל הארוחות שלכם בצלחות קטנות.  
פחות מזון, פחות כלים, פחות בזבז

## בנעימה

סיימו את הארוחה שלכם בתחושה נעימה  
זה רגע לפני המלאות ורגע אחרי הרעב  
וותרו על העוד קצת...

## 3 שעות לפני הסגר

סיימו לאכול עד 3 שעות לפני השינה



שמי הדר שמש

אני דיאטנית

במחלקה לתזונה ודיאטה

במרכז הרפואי תל אביב

עובדת במערך הפנימי

גריאטרי של בית החולים

## יושבים על זה

לא משנה מה ומתי אתם אוכלים

אכלו רק בישיבה

תאמינו אפילו הטעם משתפר

## תכנון משמרת

בכל משמרת כדאי לקחת לעצמנו לפחות 15 דקות רצופות כדי לאכול ארוחה מלאה

זכרו מי ששבע, רגוע ודואג גם לעצמו

יהיה בעל כוחות לדאוג ולטפל באחרים

## מאזן נוזלים

הקפידו על מאזן הנוזלים שלכם בדומה למה שאתם מקפידים עבור אחרים

שתו מים בכל זמן ובכל מקום

לדוגמה אם תקפידו לשתות 2 כוסות בכל ארוחה עיקרית בחישוב פשוט

זה כבר 50% מאזן שתייה חיובי

שבוע התזונה והתזונאית בישראל

תזונה מבוססת מחקר

7-11 ביוני 2020



שמי אליז בימרו

אני דיאטנית

במחלקה לתזונה ודיאטה

במרכז הרפואי תל אביב

עובדת כדיאטנית השיקום

הגריאטרי בבית החולים

## עובדים עשרים וארבע שעות ביממה ?

בגופנו שעון פנימי האחראי על קצב חילוף החומרים, כך שצריכה קלורית זהה תשפיע באופן שונה על בריאותנו ועל משקל גופנו בשעות שונות של היממה.

גם תזמון האכילה וסוג המזון ישפיעו על השעון הפנימי. מה ניתן לעשות?  
לנסות לשמור ככל הניתן על שגרת אכילה גם בימים בהם עובדים בלילה.

## איך שומרים על שגרת לילה טוב?

מומלץ לאכול בתחילת המשמרת ובסיומה.

### בעת המשמרת

צמצמו את צריכת המזון ככל הניתן (מומלץ לא לאכול בין השעות 22:00 ל-06:00 בבוקר).

אם בחרתם לאכול:

בחרו מזון בעל ערך תזונתי גבוה – מרקים, ירקות, פירות, גבינות, ביצה קשה, מיקס אגוזים ותה ירוק  
מה שבטוח - הימנעו ממוצרים עתירי סוכר ושומן כמו משקאות קלים, מתוקים, ומוצרי מזון מקמח לבן

### בזמן המאתגר - בין השעות 02:00-04:00

אנו נוטים לעייפות בשל צניחת טמפרטורת הגוף.

העדיפו לבחור במשקה חם ולאכול מזון קל (חטיף אנרגיה עם יוגורט ושקדים או פרי עם גבינה לבנה)

### בסיום המשמרת

כדאי לאכול ארוחת בוקר קלה לפני שנת היום כדי להימנע מיקיצה כתוצאה מרעב

רוצה לדעת עוד? התייעצי עם דיאטנית/ית לגבי דיאטת הג'ט-לג



שמי דנה ליהיא איזנשטט

אני דיאטנית ילדים

במחלקה לתזונה ודיאטה

במרכז הרפואי תל אביב

עובדת בבית החולים דנה

ובמרפאות הילדים



5%

מחקרים מראים שגם ירידה של רק 5 אחוז מהמשקל מיטיבה עם לחץ הדם, סוכרת וגורמי הסיכון לטרשת עורקים ומשפיעה גם על מניעת מחלות סרטן ומחלות מפרקים

אכלו מעט כדי שתאכלו הרבה... שנים

less is more – בגיל המבוגר

אכילה מעטה מאריכה את תוחלת החיים



שמי שולמית ציגלר

איטלסון

אני דיאטנית

במחלקה לתזונה ודיאטה

במרכז הרפואי תל אביב

עובדת במערך הקרדיולוגי

של בית החולים

## הדלפק המתוק

מכירים את הדלפקים שמלאים דברי מתיקה ותודה לטיפול המסור שלנו?  
על מנת לא לאבד שליטה ולנשנש אותם כל הזמן במהלך המשמרת,  
בחרו דבר מתיקה שאתם אוהבים במיוחד  
שמרו בתיק / במקרר,  
אכלו אותו בהנאה בהפסקה כקינוח לאחר ארוחה או כארוחת ביניים  
כן, ככה זה בהחלט מגיע לכם

## זמן לכריך

אתם עמוסים, עסוקים, אין זמן לאכול ארוחה מאוזנת מול השולחן  
הכינו מראש, או אפילו בקשו ממשוה שיכין לכם, כריך שהוא ארוחה מאוזנת בתוך לחם או  
לחמניה מקמח מלא עם טונה/ חביתה/ גבינה/ חומוס/ טופו וירקות.  
כך נמנע מנשנוש בחטף של מתוקים/חטיפים/ מאפים מהקפיטריה לאורך היום  
ואת העיקרית נאכל בנחת בזמן כשיש זמן.



שמי קים גולדברג פוליצר

אני דיאטנית

במחלקה לתזונה ודיאטה

במרכז הרפואי תל אביב

עובדת במערך הפנימי

והשיקומי של בית החולים



שמי ליאת הדר

אני דיאטנית

במחלקה לתזונה ודיאטה

במרכז הרפואי תל אביב

עובדת כדיאטנית מערך בריאות

הנפש ואחראית החטיבה הפנימית

בבית החולים

## "נפש בריאה בגוף בריא"

תזונה מאוזנת יכולה לשפר את מצב הרוח שלך.

מחקרים שבדקו את הקשר בין תזונה ובריאות הנפש מצאו שיפור במדדי דיכאון כשהמטופלים הקפידו על תזונה מאוזנת.

התזונה הים תיכונית היא דוגמא לתזונה מאוזנת המכילה:

סיבים תזונתיים, ירקות, פירות, קטניות, שמן זית, אגוזים, מקורות לחלבון מופחתי שומן ושתיית מים.

## "נפש בריאה בגוף בריא"

אתם חשים במתח או בדיכאון ומתנחמים בדברי מאפה, מזונות עשירים בסוכר ובשומן רווי?

זיכרו שההנאה היא רגעית ובדרך כלל מצב הרוח לא באמת משתפר לאחר מכן.

מחקרים מראים שתזונה הכוללת כמויות גדולות של שומן רווי וסוכרים,

עלולה להחמיר מצבי דיכאון.

## "נפש בריאה בגוף בריא"

לכל אחד מאיתנו צרכים גופניים, תזונתיים, תרבותיים ונפשיים שונים.

לכן כדי ליצור את האיזון בין הגוף לנפש, מומלצת התאמה אישית של תזונה על ידי דיאטנית.

## "נפש בריאה בגוף בריא"

ירידות ועליות קיצוניות במשקל יכולות לפגוע במצבכם הבריאותי והנפשי.

הקפידו על אורח חיים קבוע ומאוזן מבחינה תזונתית.

שלבו בתפריט מזונות שאתם אוהבים והתייעצו עם הדיאטנית שלכם לגבי ההרכב והכמויות.



שמי ליאת הדר

אני דיאטנית

במחלקה לתזונה ודיאטה

במרכז הרפואי תל אביב

עובדת כדיאטנית מערך בריאות

הנפש ואחראית החטיבה הפנימית

בבית החולים

## ספרו עד 15

מרגישים שחייבים משהו מתוק ישר אחרי הארוחה?  
נסו להמתין 15 דקות.  
ככה הצורך המיידני למתוק אחרי הארוחה עובר  
וסיכוי גבוה שכבר לא תרצו יותר



שמי יעל סנסלסקי

אני דיאטנית

במחלקה לתזונה ודיאטה

במרכז הרפואי תל אביב

עובדת במערך הכירורגי

של בית החולים

שבוע התזונה והתזונאית בישראל

●●● תזונה מבוססת מחקר ●●●

7-11 ביוני 2020



שמי דניאל זכריה

אני דיאטנית

במחלקה לתזונה ודיאטה

במרכז הרפואי תל אביב

עובדת במערך האונקולוגי

בבית החולים

## היו יעילים ועזרו לפנות את השולחן

המון פעמים אנחנו נשארים לשבת סביב השולחן וממשיכים לאכול מבלי לשים לב. לרוב, התופעה מתרחשת בארוחות שישי-שבת ובחגים. שימו את המפית איתה ניגבתם ידיים על הצלחת כך שרשמית תדעו שסיימתם את הארוחה. קומו מהשולחן ועזרו לפנות את הכלים בסיום הארוחה. כך תהיו פעילים ולא תישארו לשבת בסביבת האוכל הזמין

## תהיו אנינים בחטיפים

מצד אחד,

מניעה מוחלטת של חטיפים עלולה להגביר את הצורך בהם ולאכילה בלתי נשלטת שלהם.

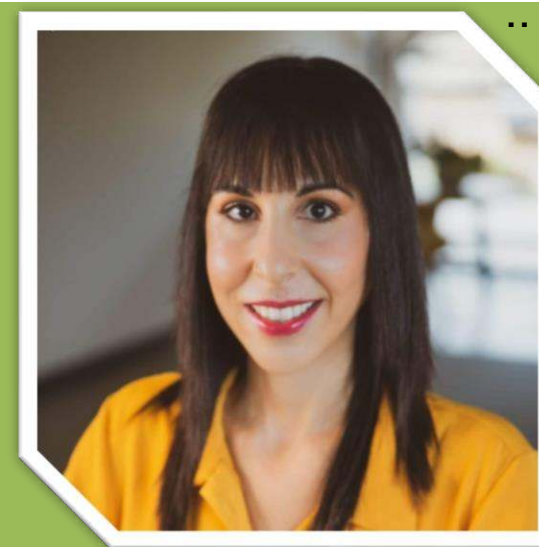
מצד שני,

מגוון גדול של חטיפים יוצר חשק לטעום קצת מכל אחד.

אין צורך להפסיק להחזיק ממתקים או חטיפים בבית

כדאי לצמצם את המגוון הקיים ל-2-3 סוגים, כאלו שאתם יודעים שתוכלו לשלוט באכילתם

והימנעו מהכנסת ממתקים שגורמים לכם לאכילה בלתי נשלטת



שמי דניאל זכריה

אני דיאטנית

במחלקה לתזונה ודיאטה

במרכז הרפואי תל אביב

עובדת במערך האונקולוגי

בבית החולים

## לאן אתם ממהרים?

אכלו לאט!

למוח לוקח 20 דקות בממוצע לאותת לגוף על תחושת שובע

מתחילת הארוחה

אכילה איטית תוביל לאכילת כמויות קטנות יותר של מזון,

לעומת אכילה מהירה של כמויות גדולות עד להרגשת שובע.

## זמן לשעון

כדי לסגל הרגל של אכילה איטית נסו למדוד זמן בשעון,

להניח את המזלג מפעם לפעם,

לחתוך את המזון לחתיכות קטנות,

להתאים את קצב האכילה שלכם למישהו אחר בשולחן שאוכל לאט,

לשתות כוס מים במהלך הארוחה ולא לקחת ביס עד שלא מסיימים

לבלוע את הביס הקודם.

שבוע התזונה והתזונאית בישראל

●●● תזונה מבוססת מחקר ●●●

7-11 ביוני 2020

## ארוחת מלכים ואביונים

בבוקר אכול טוב כמו מלך

בצהריים כמו נסיך

ובערב כמו אביון

עם שמן זית לרוב והכל באווירה ים תיכונית



שמי רוני ברוך

אני דיאטנית

במחלקה לתזונה ודיאטה

במרכז הרפואי תל אביב

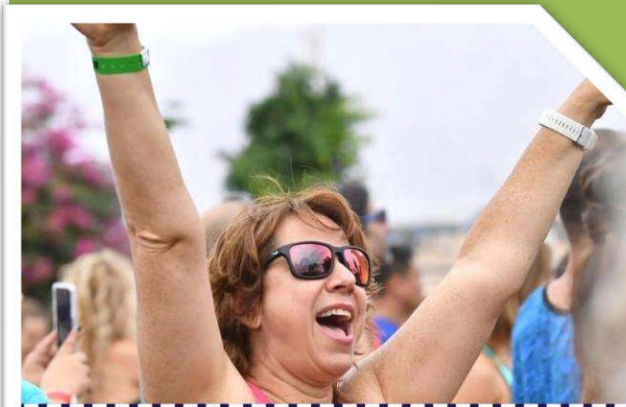
עובדת כדיאטנית אחראית

המערך הכירורגי

והגסטרואנטרולוגי בבית החולים



**אוכל - אחת מהנאות החיים**  
**בחירה במזון בריא תאפשר לכם הנאה מאוכל להרבה שנים**



שבוע התזונה והתזונאית בישראל

●●● תזונה מבוססת מחקר ●●●

2020 7-11 ביוני

שמי שולי זמר

אני דיאטנית

במחלקה לתזונה ודיאטה

במרכז הרפואי תל אביב

עובדת כדיאטנית בכירה

במערך הכירורגי ואחראית

סטאג'רים לתזונה בבית החולים

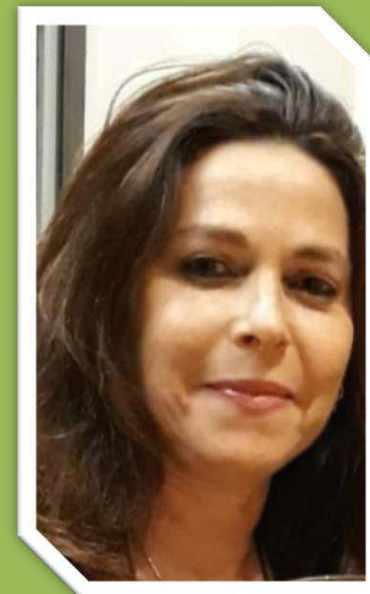
## מאכל - רגע למחשבה

**מ** - מה אני אוכל/ת?

**א** - איך אני אוכל/ת?

**כ** - כמה אני אוכל/ת?

**ל** - למה אני אוכל/ת?



שמי שרית ניימן

אני דיאטנית

במחלקה לתזונה ודיאטה

במרכז הרפואי תל אביב

עובדת כדיאטנית בכירה

במחלקה נוירולוגית, מרפאת השתלות

ואחראית סטאג'רים לתזונה בבית החולים



שמי שרית נימן

אני דיאטנית

במחלקה לתזונה ודיאטה

במרכז רפואי תל אביב

עובדת כדיאטנית בכירה

במחלקה נוירולוגית, מרפאת השתלות

ואחראית סטאג'רים לתזונה בבית החולים

הידעת?

**5** גורמים המנבאים הצלחה בשמירה על השגי הירידה במשקל

1. שקילה יומית
2. מעקב טיפולי
3. פעילות גופנית יומית
4. אכילת ארוחת בוקר
5. שמירה על ארוחות דלות בשומן

**מידה כנגד מידה - אכול מהכל אבל במידה**

**התמודדות? שאלה של מודעות**

מגוון של סוגי מזון בארוחה מפריע לבקרת האכילה ולכן מוביל לעליה בצריכת המזון.

מודעות להפחתת האפשרויות תוביל לשליטה בצריכה.

## הזמן לאכול

רכז את מירב הקלוריות היומיות בשעות שבהן אתם פעילים ולא להיפך!

## אל תחסכו את ארוחת הבוקר

הגוף זקוק לאנרגיות מאוכל בשעות הפעילות ולא בערב, אז אתם פחות פעילים.  
לכן פתחו את הבוקר בארוחה דשנה  
לדוגמא: 2 פרוסות לחם+ ביצה/ טונה+ ממרח+ ירקות

## תקלילו את ארוחת הערב

אכלו ארוחת ביניים וארוחת צהריים מספקות ובארבע שוב ארוחת ביניים.  
כך תגיעו לארוחת ערב קלילה,  
תרגישו שבעים ותסיימו את היום ללא נשנושים.



שמי גל הלברט

אני דיאטנית

במחלקה לתזונה ודיאטה

במרכז רפואי תל אביב

עובדת במערך הפנימי

ובמחלקה הנורוכירורגית

בבית החולים

מאכלים חלבוניים ושומניים משרים תחושת שובע לאורך זמן

והופכים כל ארוחה למלאה ומשביעה יותר

לדוגמא:

- ללחם עם ריבה כדאי להוסיף כף קוטג' או כפית חמאת בוטנים טבעית.
- לסלט ולכריך הוסיפו טונה/ ביצה/ טחינה.
- לצד פרי/יוגורט אכלו 5-6 אגוזי מלך/שקדים
- כך תהפכו כל ארוחה למאוזנת יותר ומשביעה



שמי גל הלברט

אני דיאטנית

במחלקה לתזונה ודיאטה

במרכז רפואי תל אביב

עובדת במערך הפנימי

ובמחלקה הנורוכירורגית

בבית החולים

## אל תישנו עם האויב

לרבים מאתנו יש מאכלים ומזונות שאם הם נמצאים בביתם,

הם לא ינחו עד שיחוסלו .

אם זה גלידה, עוגה, באגט או כל דבר אחר שיש לכם חולשה אליו.

פשוט השאירו אותו מחוץ לטריטוריה שלכם.

אל תכניסו את האויב אליכם הביתה.

שתהיה לכם שינה מתוקה ורגועה



שמי דרור בן נח

אני דיאטן

במחלקה לתזונה ודיאטה

במרכז רפואי תל אביב

עובדת כדיאטן אחראי

מערך נפרולוגי בבית החולים



שמי ירדן ביגן

אני דיאטנית

במחלקה לתזונה ודיאטה

במרכז רפואי תל אביב

עובדת כדיאטנית במערך הכירורגי

בבית החולים

## הקשיבו לאדון הרעב ואדון השובע

רובינו רגילים לאכול 3 ארוחות ביום (בוקר, צהריים וערב) ובינהן ארוחות ביניים.

האם ההרגל הזה נכון עבור כולנו? לא בהכרח.

כדאי להקשיב לתחושות הרעב והשובע שלנו.

אכלו כשאתם רעבים וסיימו את הארוחה כשאתם שבעים גם אם לא סיימתם הכל מהצלחת.

## מתבלבלים בין אדון הרעב ואדון השובע

להלן מספר טיפים שיעזרו לכם להתמקד יותר:

**אכילה איטית** – תחושת השובע מגיעה בערך אחרי 20 דק' מהרגע שהתחלנו לאכול.

לכן אכילה איטית ולעיסה טובה תורמת להפחתת כמויות האוכל עד להרגשת תחושת "מספיק לי".

**אכילה מודעת** - אכילה בישיבה ליד שולחן, ללא הסחות דעת כמו: טלפון, טלוויזיה, עיתון וכו'),

תורמת להקשבה לתחושות ולמסרים הפזיולוגיים שהגוף משדר לנו.

**בשאלה תחילה** - שאלו את עצמכם - "אני רעב/ה?"

הרבה פעמים אנו נוטים להתבלבל בין תחושת רעב לתחושת צמא. אם התשובה לא ממש ברורה,

שתו כוס מים ולאחר מכן בדקו שנית.

**לפני ההתפוצצות** - סיימו את הארוחה לפני הרגשת "התפוצצות" (צריך לפתוח כפתור במכנסיים),

נסו לסיים את הארוחה בתחושה קלילה ונינוחה.

לקראת סיום הארוחה עצרו, שתו כוס מים ושאלו את עצמכם "האם שבעתי?"

**לסיכום**, הקשבה לצרכים הפזיולוגיים שלנו חשובה ביותר לוויסות רמות האנרגיה בגוף,

לאכילה התואמת את הצרכים הפזיולוגיים שלנו ולהגעה/ שמירה על משקל תקין.



שמי ירדן ביגן

אני דיאטנית

במחלקה לתזונה ודיאטה

במרכז רפואי תל אביב

עובדת כדיאטנית במערך הכירורגי

בבית החולים

## השקיעו בעצמכם

אכלו מזון בריא, טרי, מזין וטעים, נסו לבשל יותר בבית ולאכול פחות בחוץ.

כשמתחשק- הרשו לעצמכם במידה גם משהו מתוק.

עשו דבר אחד ביום עבור הנפש: מדיטציה, קריאת ספר, למידה של תחום שמעניין אתכם, ריצה/הליכה בחוץ וכו'.

אימוץ הרגלים בריאים וטובים לגוף ולנפש יטיב עימכם בכל מגוון תחומי החיים וישפר את איכות חייכם.

אחרי הכל, נפש בריאה בגוף בריא!