

נבדקו שלושה מדדים תזונתיים עיקריים: סך הק"ל לוריות הנצרכות ליום, מספר כוסות של ירקות, כפיות של תוספת סוכר וצריכת קלוריות. בנוסף, השוו דפוסי פעילות גופנית וזמן צפייה במסך כדי לתעד את השינויים שחלים במהלך חופשת הקיץ. הממצאים מראים עליה בצפייה בטלוויזיה בכ-20 דקות בממוצע ביום ובשתיית משקאות מסוכרים (כ-100 מ"ל), בעוד שהפעילות הגופנית נשארה כמעט ללא שינוי (עלייה של כחמש דקות ליום).

להיות עם אצבע על הדופק

השמנה מגבירה את קשיי עומס החום. ילדים וגם מבוגרים הסובלים מהשמנת יתר סובלים יותר מחום הקיץ. זה קשור לעובדה שלשומן תכור נה של מבודד חום, ולכן יש קושי גדול יותר לפזר את חום הגוף מבפנים - היכן שחילוף החומרים יוצר חום - אל העור כדי לאבד חום לסביבה. עם ההשמנה והחום עולה גם המאמץ הגופני הכרוך בתנועה. בבנים שמנים נמצא שטמפרטורת הגוף וקצב הלב היו גבוהים יותר בהשוואה לבנים רזים, הן במהלך פעילות גופנית והן במנוחה בטמפרטורת רטורה גבוהה. אחת הסיבות לחוסר יעילות של ויסות החום בשמנים היא בגלל מאמץ יחסי יותר גבוה בזמן הפעילות הגופנית ולכן נרשמת עלייה גבוהה יותר בטמפרטורת גופם, וזו סיבה נוספת למנוע השמנת קיץ.

פעילות באווירה מקררת

חשוב להתאים את הפעילות הגופנית לחום ולשעות הקלות יותר - להתלבש ולהתאים את הפעילות הגופנית לארם הספציפי, להקדים את הפעילות הגופנית לשעות המוקדמות של היום, לבחור פעילות באווירה מקררת - במים, בהרים גבוהים, בצל, ולהיכנס למשטר שתייה מוגברת קיימים משתנים שחשוב לקחת בחשבון, לדוגמה - גיל מבוגר מקשה על ההתמודדות עם החום; משקל הגוף - בעלי משקל יותר או השמנה מתקדמים יותר לאבד חום; ומין - גברים עמידים יותר לחום מאשר נשים.

לבחור תפריט שיקרר את הגוף

כדי שנוכל להתמודד עם הקיץ בלי להשמיין וגם לשמור על כושר ורעננות, עלינו להבין יותר איך הגוף מושפע מהחום, ובהתאם - לבחור את אורח החיים ואת התפריט שיעזור לנו לקרר את הגוף, תפריט שיורכב בעיקר ממאכלים מקדרים. התפריט כולל שתייה (מים בעיקר), ירקות ופירות, קטניות קטנות (לדוגמה עדשים, גרגירי רי חומס ואפונה), מוצרי חלב ניגרים - יוגורט, לבן או אשל, רוויון וביצה, דגים ומוצרי ים. שננו לעצמם: לעתים קרובות יותר דגים, לעתים רחוקות יותר עוף או הודו, ולעתים רחוקות עוד יותר - בשר אדום.

תזונה ים תיכונית - הגרסה הקיצית

לרכיבי המזון שלנו השפעה שונה על חימום הגוף. לדוגמה, אכילת פחמימות, במיוחד מיני מאפה ומתיקה שהם מהירי ספיגה (בעלי מדד גליקמי גבוה), גורמים לשחרור חום - כ-15 אחוז מהקלוריות שלהם. גם לחלבונים השפעה מחממת (תרמית), עד 20 אחוז מתכולת הקלוריות במזון. שומנים אמנם לא מחממים את הגוף (ולרוע המזל לא מבזבזים קלוריות ובכך מעמיסים את כל מה שיש להם עלינו), אבל תורמים להשמנה - שמי קשה על היפטרות מחום הגוף. עוד חשוב לזכור שלירקות ולפירות ולמוצרי חלב רזים ונוזליים יש ערכים מצננים מובילים.

כמו כל הדיאטות האתניות ומקומיות שהתפתחו בהלימה לתנאי האקלים הסביבתי - התזונה הים תיכונית המסורתית שהייתה נהוגה באיי יוון לפני שנות ה-60 התפתחה בתנאי הים התיכון, ולכן אין פלא שהיא מתאימה ביותר לחום ולאזורה בגרסה הקיצית מודגשים בה המזונות המקררים: שפע ירקות, קטניות, דגנים מלאים ופירות. בנוסף, שתייה מרובה, דגים במקום בשר עוף ומוצרי חלב רזים, תבלינים מקומיים ועוד. לצד אלה מומלץ לדבוק בבישול קל ובית, ובעיקר - ירקות עם כל דבה.



מלכוד ההשמנה לילדים בחופשת הקיץ

כיצד לסייע לילדים לשמור על המשקל בתקופה החמה? ד"ר ניבה שפירא, תזונאית קלינית וראש החוג למדעי התזונה במכללה האקדמית אשקלון, עם סיפים מועילים שיעזרו לילדים שלכם לשוב לגן ולבית הספר לבושים באותה מידה של בגדים

לצד הרבה יותר הזדמנויות לאכילה ולצפייה בטלוויזיה, הם מתכוון להשמנה. מחקרים חוזרים ועדכניים מראים שילדים נמצאים בסיכון גבוה יותר של עלייה במשקל במהלך חופשת הקיץ מאשר במהלך שנת הלימודים. כך למשל עלה ממחקר שנערך בשנת 2016 שבמסגרתו חוקרים באוניברסיטת אוסטיין, טקסס התבססו על נתוני מדגם לאומי שכלל 18,170 ילדים ובדקו גובה ומשקל על פני תקופה של שלוש שנים מהגן (בשנת 2010) עד כיתה ב' (בשנת 2013) בבתי הספר - פעם אחת בסתיו ופעם באביב. מהממצאים שעלו במשך תקופת המחקר עלה שהשמנת יתר עלתה מ-8.9 אחוז ל-11.5 אחוזים מהילדים, עורף המשקל גדל מ-23.3 אחוז ל-28.7 אחוז, ושהעלייה אינה מתרחשת במהלך שנות הלימודים אלא במהלך לך שתי חופשות הקיץ.

פחות טלוויזיה, פחות משקאות ממותקים

במחקר נוסף מ-2015 שנערך באוניברסיטת קולומביה והתבסס על נתונים לאומיים בארצות הברית של ילדים בכיתות א'-ב (בדיקות סקר תזונה 2003-2008) על מדגם שכלל 6,453 ילדים ומתבגרים - חלקם נסקרו במהלך שנת הלימודים ואחרים במהלך חופשת הקיץ -

חודש יולי הגיע לסימומו ואנו נמצאים בפיתוח של חודש אוגוסט האימתני. פעם היינו מרזים בקיץ, כי כשחם - התיאבון יורד. זאת חוכמת הגוף לשמור על טמפרטורת הגוף ולמנוע חימום יתר. אכילה מגבירה חילוף חומרים ויוצרת חום פנימי כמו גם פעילות גופנית אשר מגבירה חום פנימי. לכן אנחנו גם מתעצלים בחום. כשקר מתרחשת תופעה הפוכה מאשר בחום - בחורף אנחנו אוהבים לקפוץ, לשפשף ידיים ולהתכרבל, ובקיץ אנחנו אוהבים לנוח, להתעצל ולהתפשט.

בעידן המודרני הקיץ עלול להפוך רווק למשמין. כיוון שאנחנו פחות בתנועה, נוסעים יותר, פחות הולכים, פחות משחקים בחוץ, יותר צופים בטלוויזיה בפנים הבית, אוכלים מנות גדולות עתירות קלוריות (כי זה הפך להרגל אצלנו), שותים הרבה יותר משקאות מתוקים מאשר פעם ואוכלים חטיפים בכל הזדמנות, ועם בוא הקיץ החם והלה, כדוגמת הקיץ הזה, אנחנו רבוקים למוזגן. אז מה עושים?

ילדים צריכים סדר יום

בחופש קשה לשמור על סדר יום מחייב כמו בתקופת הלימודים. עם זאת, יש להשתדל להתוות לילדים מסגרת מסוימת. היעדר סדר יום מחייב ופעילות גופנית וחברתית מסודרת,