

לקט קטעי עיתונות – דצמבר 2013



על חמגשית של כסף

תחקיר ערוץ 2 על איכות המזון בצהרונים מפחית מאורחות תעשיית המזון, הרשויות וההורים

ד"ר אסנת טון

אסנת טון

בדרוש שעבר והשפנת לתחקיר הרשות ערוץ 2 בנוגע לאיכות המזון שמי קבלים ילדינו במסגרת הצהרונים, הכתבה יצרה ריזן ציבורי חשוב, במיוחד בנושא האוכל המעט הממשקי שמקבלים ילדינו, ועל כך אין ספק. אך עם זאת התחקיר ככל מאו דיוקים שמפתחים מאורחות תעשיית המזון, הרשויות הרלוונטיות וההורים עצמם לשיפור איכות המזון.

התחקיר התמקד בתורן, שזמן רחוק הלחץ, הוא מבט כמות עצומה של נזרן בארוחת שנגנו - 1,400 ג'רן נזרן בארוחה אחת, אכן מדידת נזרן מראי: כיוון שצריכה מקסימלית בגיל 4-6 צריכה להיות 1,900 ג'רן ליום, כפי שהוכר בתחקיר, אך היה השוהלצ'רן שהסבה העיקרית לכך היא לא הרגלי כישול לקיים או העדר מיקוח, אלא שלפי שטרד הראיות, 75% מהנזרן מקורם בחומרי הגלם עצמם, לדוגמה עץ ופירודי לחם, רק 15% מהמלח הצבד מוסק לארוחה כזמן הבישול וליר השולחן, אם אנו רוצים להפחית משמעותית בנרית הנזרן במצעים סטטיסטיים לילדינו, לנו, הרי צבדיר לקעות זאת בעיקר מיל תעשיית המזון, שסספקת גם את המזון שרובנו אכלים בבת המזון. עכבר הוא במסגרת הביטוחות חובת להיעשות בדררה בשל ההוכחות לכלה שנגעית מרצג'רן קולג'ני העם על ולשון בנוסח, תחקירי ריווח על ממנא של 26% שזמן רחוק סך השומן באחת הארוחות שנגנו. לפי המלצת אגודת הביטוח הבינלאומיים (למי של National Institutes of Health, טרצו היה שהתחקיר יתווסם גם אלה, כמות השומן הרחוק צריכה להיות, ער 18% סכר הקלוריות הווימת ולא סכר השומן. מלמנא 100 מיל בכביבת החל עכבר, רק מתחמיר (4-5) צבדיר לצבדיר 1,800 קלורי ריות ליום, הוא יכל לצבדיר ער 180 קלוריות משומן רחוק שיהם 20 גרם שזמן רחוק ובתוספת על כך שגרם שזמן שווה לחשע קלוריות).



הית שאריות צבדירם הוא ארוחה מרכזית, מלצ'רן שטרד הביטוחות שהיא תכיל כשליש מהקלוריות הווימת וכלומר כ-600, כמאן, שמכות השומן הרחוק בארוחה שנגנו. כילת הקביל ער 60 קלוריות משומן רחוק שזן כ-6.5 גרםים, אל סכר שארוחה החילו שזמן רחוק מעבר לכך, אך גם כן היה מת המותר, הוא כאמור ער 20 גרם לים בגיל זה האנצ'ר אי יכילם לאון כשזמן רחוק כאשר וזם, באמצעות ארוחות קלות יותר, וכן נכנס הפסדירט כדוריים, לשלל ארוחות ערב שמכילת לחם מלא, בניגוד, ייקוח וביצה תכיל פחת החמישה גרםים שזמן רחוק.

התחקיר מייחס את הסטייה הגבוהה בארוחי השומן הרחוק גם לאיכות שזן הבישול שזן השתמשו, אך רוב שטני הבישול מכילים בעיקר שומן כ'ל תר רחוק ולכן כזן השומן הכיר לא יכל להסכיר את הסכר'ר שנמנא מתחקיר והם לכך חלצ'רן התחקיר כרזן שזן מנות בשריות מוכנות - שנגע'ר וקציבות, כן רחוק היה להסכבל על המטנה המלאה ולבנות את אכ'ר תן של כלל המנות הבשריות נמח'ר כל השנוע, מאחר שטרד הביטוחות ממילא מנכיל את תריותן השכופיע של המנות הבשריות המעוררות, חל גם מתקשרו זה לא בברקת אינה מצונזנת, עבד בדרך כלל חומרי הגלם הבשריים קריים יותר, עתרים בגלח ובשומן רחוק, מנה מצונזנת, כזן קט' נרת, יכלת להכיל הלחן איכותי עם מיציום מלח ושומן רחוק.

או על מר ער ער ער היה להוסיף כבשרות לשלל, כרצו ללמ'ר את י'ל ררעו למנות מצונזנות בריאם, מלאים, המכילים מיציום ותחננים, לדוגמה ירקות ושדות - עליו לשאל אל רק אם הם בכללים במרמין, אלא אם הידל שלנו בודר כהם.

בניית תפרים שבעו מאון למסודות לישון, שילוק חתוכן את ההמל צות ההזנתיות, את העשיותם של הילדים, המגבלות הטכנולוגיות התי קציבות - וו משימה לא פשוטה. סקירה שמננה שכתב מחקרים באנגליה שנקישו כריר ליום כגיל 4-11 ופורסמה כ-2010 ב-British Journal of Nutrition, הוראה כי רחוק אכל כבדת, כהוואר לארוחות סכר סר ככר המפת תכיל יותר קלוריות, מלח עשיר יותר ומכר מפת שנוי המתכונים או רחוק רק מתנאה מלוח צבדיר הם פטרותת שלטק, כרן הביות הקייסינג ומחצה לון גרש ליווי לארדר וכן של ראסנטיס כקטנים שיכולים לשקלל את הויכטים הללו לכדי תפרים מאון וביא עכור ילדינו, מעודד 2 נססיר המכנה נפקה ט'ר המנות המגוננות ולכן נרגמו כמא מנת מכל הארץ וכל החלחון בברוק, הובא רק מיגם מיינג מתריות לע'ר תרם רק למנת הכשר ולקעות ולכן מלח המכנה לא ערעה על הערכים שכתב שטרד הביטוחות, אלא רחוקה שהם אינם מיישמים המוקחים.

רח אסנת טון היא מנכ'רית מפתח עזרה, מפתח הימננס החתומים בריא



שתייה מתוקה
100 קלוריות לכוס

לא כדאי



עוגות שמרים אישיות, כמו רוג'ן
200 קלוריות לעונה



בורקסים
150 קלוריות לבורקס קטן



פירות חתוכים
100 קלוריות לכוס פירות

כדאי



פלטת גבינות 5% ירקות חתוכים
100 קלוריות ל-100 גרם גבינה
30 קלוריות לכוס ירקות



לחם מלא עם טחינה
100 קלוריות לפרוסה

עם כא הכיבוד

מה מומלץ לאכול בישיבות עבודה,
ומה אסור להכניס למשרד?

ליאורה חוברה, דיאטנית קלינית, על פי דף ההנחיות של עמותת עתיד

onlife

אתר תוכן ואקטואליה לנשים

הורים, אתם מחליטים על הילדים שלכם?

08.12.13 תרצה שני

הירשמי לניוזלטר עכשיו:

384

הרשמה

f Share

לפעמים, אנו רושמים איזו הצלחה קטנה - עמדנו בלחץ ולא קנינו את הממתק החדש מהפרסומת. אך בדיוק אז, תופיע בדלת ביתנו הסבתא האוהבת עם אותו ממתק בדיוק. חשוב להבין, מעבר להיבט החינוכי, התופעה הפכה לבעיה בריאותית חמורה. חוסר גבולות בתחום האוכל תורם לעלייה במגמת ההשמנה של ילדים ובני נוער בעולם כולו. בישראל כל ילד רביעי בגיל הגן סובל מעודף משקל ומחלות של מבוגרים כמו [יתר לחץ דם](#) ו**סוכרת** מופיעות כבר בגיל ההתבגרות.



הפרסומת לחטיף "שוש" הציתה את חמתם של הורים רבים ברחבי הרשת, אבל אם נעצור לרגע ונחשוב, אולי הפרסומת חשפה אמת כואבת המתרחשת בבתים רבים בישראל - בלא מעט מהם שולט הילד בהוריו דרך האוכל והוא הפך להיות "המחליט"

[הצטרפו לעמוד הפייסבוק של און לייף](#)

הפרדוקס הוא כי השמנה מתחילה כבר בגילאים שאנחנו ההורים "מחליטים עליהם". בגיל 5, הילד עוד לא יוצא עם חברים לבילוי בקניון, אנחנו עדיין מלווים אותו לבית של החבר



זה מתחיל בשלב הקניות. בלית ברירה אנו גוררים איתנו את הילדים לקניה השבועית בסופר. אחרי שנשבענו לעצמנו שניצמד לרשימת הקניות, אנו מוצאים עצמנו בתור האינסופי לקופה, תחומים בקירות של ממתקים שצמד המילים "בא-לי" מהדהד ללא הרף.

איכות חיים

דיאטת 17 הימים: מומלצת או מסוכנת?

15.12.13 אלנה אקסלר 1 תגובות

276

מה עומד מאחורי הדיאטה?

דיאטת 17 הימים מורכבת מארבעה מחזורים, בני 17 ימים, כל אחד. הדיאטה מקדמת אכילה "נקייה"; הימנעות מסוכר וממזונות מעובדים ומטוגנים. ה"בלבול" המטבולי המתבטא במחזורי הדיאטה מונע שעמום, מוביל לשריפת שומן ולירידה מהירה במשקל. ומה מסמלת הספרה 17? על פי מורנו, זהו פרק הזמן בו המטבוליזם מאזן את עצמו.

מחזור 1: "האצה"

הפחתה ניכרת בכמות הפחמימות והקלוריות בתפריט. ניתן לצרוך ביום שני פירות, שני מוצרי חלב דלי שומן, שתי מנות שומן בריא (לדוגמא שתי כפיות של שמן זית). מותר לאכול ירקות לא עמילניים (עגבניה, מלפפון, חסה) וחלבון רזה (הודו, עוף) ללא הגבלה. הצריכה הקלורית היומית המוערכת בשלב זה הינה כ-1200 קלוריות.

מחזור 2: "הפעלה"

כמות השומן מופחתת למנה אחת ומתווספות שתי מנות פחמימה לתפריט: בטטה בינונית אחת או כוס לאחר בישול של אורז מלא, קוסקוס או בורגול במהלך היום. במחזור זה משולבים ימים בהם הצריכה הקלורית גבוהה יותר עם ימים בהם היא נמוכה יותר, כך שהצריכה הקלורית היומית הממוצעת היא כ-1500 קלוריות. המטרה היא שהגוף יחווה בצורה זו "בלבול קלורי" והקילוגרמים העודפים

בראש החדשות <

מתיחות בדרום | שחרור אסירים | חורף סוער | חוק המסתננים | הריגול האמריקאי



גלוש ב - nrg מעריב מהסלולר <<

ראשי « אוכל » תזונה ובריאות

טרנד או דיאטה מומלצת?

האם דיאטת 17 הימים מצטרפת לשורה של טרנדים להורדת משקל, או שהיא אכן דיאטה שהוכחה ומסייעת לירידה בריאה במשקל?



אלנה אקסלר | 09:42 15/12/2013 **onlife**

0 Recommend 43

הרצון להגיע לתוצאות, ומהר- מאפיין את מרבית תחומי החיים, בעיקר כשמדובר בירידה במשקל. לכן לא קשה להבין מדוע הסעירה דיאטת 17 הימים את ארה"ב כולה ואף חרגה מגבולותיה זמן קצר לאחר שהתפרסמה לראשונה לפני כמה שנים. לפי ד"ר מייק מורט, רופא משפחה מארה"ב ומייסד הדיאטה, אם נשברתם מנסינות הירידה במשקל ומהדיאטות המשעממות, דיאטה זו יכולה להוות עבורכם את נקודת המפנה.

דל קלוריות אבל מתוק: כל הסיבות לאכול תמר

הוא יכול להיות מעולה כשרוצים משהו מתוק, הוא מקנה תחושת שובע ומסייע במניעת רעב מוגבר ואכילת יתר. דיאטנית מסבירה למה התמר כל כך בריא וכמה צריך לאכול ממנו



תמר תמרים
צילום: shutterstock

Recommend 265

מרב מור-אופיר פורסם: 12.12.13, 12:46

תשובה בריאה ודלת שומן לתשוקה למתוק, חטיף אנרגיה טבעי ובריא ופתרון יעיל לעוסקים בספורט. לפרי התמר מאפייני טעם ומרקם ייחודים והוא בעל יתרונות חשובים לתזונה בריאה יותר בעידן השפע.

• את אפליקציית הבריאות לסמארטפון כבר הורדת? הורידו [לאייפון](#) או [לאנדרואיד](#)

תשובה בריאה לתשוקה למתוקה

התמר הוא תשובה טבעית, בריאה ודלת שומן לצורך שלנו במתוק כל השנה. לתמר טעם עשיר ומרקם "טופי" מפנק והוא עונה על הצורך במתיקות ובפחמימות באופן טבעי, תוך שהוא מספק כמה יתרונות בריאותיים חשובים.

תכולת הסיבים התזונתיים בתמר גבוהה מאד (כ-8 גר' ל-100 גר' במג'הול) וקצב ספיגת הפחמימות לדם (האינדקס הגליקמי) בינוני-נמוך. לכן התמר מקנה במקביל לסיפוק הצורך במתוק, גם תחושת שובע.

שתף בפייסבוק

הדפסה

שלח כתבה

הרשמה לדיוור

תגובה לכתבה

עשו מנוי לעיתון

ynet ספיישל

בריאות ויותר

מגנים מפני סרטן והזדקנות: למה נוגדי חמצון בריאים

נוגדי חמצון - האנטיאוקסידנטים נלחמים הרדיקלים החופשיים, מגנים עלינו מפני מחלות כמו סרטן, פגיעה בראייה ואפילו תפקוד המוח. באיזה מאכלים הם נמצאים ואיך צריך לצרוך אותם. דיאטנית מציגה- נוגדי חמצון ב-5 צבעים



החיקון שבעבנייה יעיל בהגנה מפני סרטן ומחלות לב
צילום: index open

Recommend 164

מרב מור-אופיר פורסם: 19.12.13, 11:34

נוגדי החמצון הם מעין "חיילים טובים" הנלחמים בחומרים מזיקים, המכונים רדיקלים חופשיים. רדיקלים חופשיים הינם חומרים לא יציבים מבחינה כימית, וככאלה נוטים "לתקוף" חומרים אחרים בגוף ועלולים אף לייצר תגובת שרשרת שאורמת לנזק רב.

• לעוד כתבות - היכנסו למדור [בריאות ויותר](#)

בגוף האדם, שכיחה היווצרות של רדיקלים חופשיים של חמצן. אלו נוצרים באופן טבעי כתוצר לוואי של תהליכי החיים בהם מעורב חמצן. אמנם ללא חמצן אין אנו יכולים לשרוד, אך החמצן

שתף בפייסבוק

הדפסה

שלח כתבה

הרשמה לדיור

תגובה לכתבה

health+ ynet

בריאות ייעוץ אודיוניט
הפכו ערוץ זה לדף הבית שלכם

חדשות • מגזין מנטה • מחקרי בריאות • איכות חיים • דיאטה • בריאות ויותר • חדר נושך מקוון • רשלנות רפואית • סקס ויחסים • אלטרנטיבי • הרדמה • טיפוח יופי • אנדוס תרופות • שמורים על באלאנס • לטפיקון • מחשבוניס • מדריך חירום • תורים • סטנמדיק • מחלות יתומות • תורמים חיים • אינדקס רופאים • מגנים על ילדים מהשפעת • בריאות השן • רפואה מותאמת אישית • משקפיים • נשית +45 • פארם-נט • האנציקלופדיה הרפואית

יותר בריא
«טיפ אחד ביום»

8 עצות לחיסול היצרון

מכירים את הרגע שבו מזחים את הכובע מחדל במעלה הרגל?
אפשר לעשות כדי לעצור את היצרון לפני שהוא משבית אותנו מפעולות לחימת הטיפים <
לטיפ המלא <

ביה"ח רמב"ם חוגג 75 שנה

מפעילים שהמוסד כחולים השתלת הלידה הראשונה בישראל וההחלטה על השם רק לאחר ישור בית החולים רמב"ם חוגג 75 שנה הצצה לארכיון

אשליית העוף: מזוהם ואולי מסרטן

דיאטנית ממליצת על עוף כחלק מחזונה מאוזנת אבל מה באמת מקבל הגוף באכילתו? תזונאית קלינית חושפת תמונה עמומה

צפו: שי חי בזכות הקנאביס

שי קדלובסקי הוא הלום קרוב שלא עבד ולא מסוגל לצאת מבית. בלי הקנאביס הרפואי, צפו בסרטון בעומות מסבירים איך הקנאביס עוזר

מה הבדל בין ראיית יום ולילה?

הרדעתם שלמשהו קיימת שתי מערכות ראייה, ליום ולילה. מה השוני ביניהן ואיך זה משפיע על ההתנהגות שלם?

למה נוגדי חמצון בריאים לנו?

נוגדי חמצון נלחמים ברדיקלים החופשיים, מגנים עלים מפני מחלות כמו סרטן, פגיעה בראייה ואפילו תפקוד המוח. באיזה מאכלים הם נמצאים?

האם כל ילד "שובב" סובל מהפרעת קשב?

מהם סימני האזהרה שצריכים לשלוח אותנו לאבחון? בואו לשאול את ד"ר נעמי וורמברנד

חדשות בריאות

75% מהסטודנטים שנטלים רטלין - ללא מרשם

SAMSUNG Gear BENCH YOUR LIFE

ynet

חוק החלטה הנוטה לנחות למה לא תישמעו אותן? לכתבה המלאה.

שלח לחבר

סרטונים נוספים:

- צפו: שי הלוט הקרב - חי בזכות הקנאביס
- צפו: אימון בית יעל לחיזוק שרירי הדיים
- צפו: כך מלמדים חולים להשתמש בקנאביס

אינדקס הרופאים והמנונים הגדול

« חפש רופא מומחה » חפש רופא שניים

האנציקלופדיה הרפואית

לחץ כאן