

לקט קטעי עיתונות – יולי 2013



ידיעות אחרונות 12.7

כתבה בנושא תוספי תזונה, תגובה של ד"ר סטון

* "נשמע כמו הבטחת שווא"

פנינו למומחים שונים בנוגע לחלק מהמוצרים המוזכרים בכתבה זו. ד"ר אסנת סטון, מנכ"לית "עתידי – עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל", אומרת כי "דיאטת 'לייף פורטה' טרם נחקרה מדעית ואין כל עדויות ליעילותה ולבטיחותה. אין מספיק ראיות המוכיחות כי המרכיבים בערכת ההרזיה של החברה מובילים לירידה במשקל בקרב בני אדם. מצאנו כי התפריטים המוצעים באתר 'לייף פורטה' אינם מקצועיים ואף חסרי אחריות. למשל, התפריט הבשרי כולל המלצה לאכילת ביצה רכה, וזאת על אף האיסור על אכילת ביצים שלא בושלו היטב. ההבטחה להרזיה באופן קל ופשוט נשמעת כהבטחת שווא".

כשפנינו למשרד הבריאות בעניין "לייף פורטה", הפנו אותנו להודעה לציבור שפירסמו לפני כשנה וחצי. "משרד הבריאות", נכתב בהודעה, "מוזהיר את הציבור מפני השימוש בתוספי תזונה כמו כדורים, אבקות, חליטות, שיקויים וכדומה למטרות הרזיה. אישור משרד הבריאות לתוסף התזונה מהווה אישור לבטיחות רכיבי המוצר ואיננו מהווה אסמכתא לכך שתוסף התזונה אכן יעיל להרזיה או לכל מטרה רפואית אחרת". "מוכרים לאנשים לוקשים", אומר פרופ' מרדכי קרמר, מנהל מערך הריאות במרכז הרפואי ביילינסון, על התכשיר "New Life", שיועד לפני שנים ל"ניקוי ריאות המעשנים". פרופ' קרמר: "זה דבר שלא נברק בצורה מדעית ואין לו שום ביסוס מחקרי. גם אם שוטפים ריאות, לא ניתן לנקות אותן. רואים את זה בהשתלחות או בניתוחים כשמוציאים ריאה. זה לא ניתן לניקוי".

"זה לא יכול לעבוד", אומרת הגינקולוגית ד"ר ליאורה אברמוב, מנהלת המרפאה לטיפול מיני בבית החולים לים לילודות באיכילוב, על כדורי "Hot Lady", שיועדו בעבר ל"שיפור האורגזמה הנשית". ד"ר אברמוב: "לתמציות צמחים אין מספיק השפעה על העניין. חברת תרופות מאור גדולה עשתה ניסוי על 3,000 נשים בנושא של זרימת דם וחשק מיני, ונאלצה להפסיק את המחקר באמצע כי זה לא הצליח. עד היום לא נמצא דבר יעיל להגברת החשק המיני אצל נשים, למעט קבוצות גיל מאוד מסוימות. וגם במקרים הללו בכמה מקומות בעולם, כולל בישראל, אין אישור להשתמש באותו תכשיר. הדרך היחידה שהתכשיר יכול לדעתי לעבוד הוא כאפקט פלסבו".

דיעות אחרונות 16.7

מאמר של טלי סורוג'ין בנושא תזונת ילדים בחופש הגדול



עשינו לייק

הצגה / המכשפה בבית ממול

שלושה ילדים משוכנעים שהשכנה בבית ממול היא מכשפה מסוכנת ומחליטים להיכנס אליה הביתה כדי לחקור את העניין. מכאן העניינים מסתבכים והופכים לסיפור הרפתקה מרתק וגם מעשע מאוד, שעל הדרך מלמד את הילדים על חברות, דעות קדומות ועל כוחה של הקבוצה. את המחזה כתבו יואב ברלב ועירית קפלן ומשתתפים בו עירית נתן בנדק, רוני מרחבי, איתי שור ויקיר מורטל.

תיאטרון המיתיק, חולון. משך ההצגה כשעה. מתאים מאוד לילדים בגילאי 10+ איריס בר לב

סודוקו לילדים

4	8				3
6		5			8
5			8	4	
					9
		9		6	
			5		
9		6		3	7
		5	4	6	

דלה כנו / מחמדדים

יש לשבץ את כל הספרות בין 1 ל-9, ספרה פעמיים בכל שורה, בכל טור ומ



דיעות אחרונות וארנון שלוח מציעים: "גיבור על אמת" - גיבור על ע עבר הרפתקת מצליחה דרך הריס מסתובב. אירי הראל מצר זינבאל, ויני מורטיק בשיתוף כנאס פישמן. י"ד רמתמט בצר ויזקדמה לאמסחת באל

שימצאו בייגלה לנשנש.

- רצוי גם להשאיר צלחת מוכנה לארוחת הצהריים ולהתכנס ביחד לארוחת ערב משותפת וחשובה, שגם מחזקת את המשפחתיות ומאפשרת למקם עוד עונג לאורך היום.
- למרות החופש, אל תציפו את הבית בנשנשים, ממתקים ופיתוים. זה לא הזמן לפנק במרכיבים אלה. מהם יש כשפע גם כן - במיוחד שיצואים לטייל בחוץ.
- קחו את מקסימום ימי החופש שאתם יכולים ותכננו פעילויות ספורט עם הילדים: משחק כדורגל, זריקה לטל, סיבוב באופניים, טיול בשכונה ועוד.
- כשהילד ישן ופעיל כלילה זהו מצב מאוד לא בריא. התופעה הזו אופיינית לילדים הגדולים יותר וברור איתם. הסבירו להם את הבעייתיות והגיעו לאיזון שהיא הסכמה לגבי העניין.
- הגבילו את שעות הצפייה בטלוויזיה והשהייה מול המחשב. כשהילדים עסוקים יותר ופחות מול הטלוויזיה או המחשב הם גם יאכלו פחות.

תפריט לדוגמה:

- ארוחת ערב: כריך עם ממרר מגוון ומזין כגון גבינה, סלט טונה, ביצה או חומס. אפשר פעם בשבוע לפנק עם מררר שוקלה.
- ארוחת צהריים: ארוחה עיקרית שכוללת מנה בשרית עם תוספת פחמימה וירק מבושל. שתייה של מים (ובטח לא של מיץ ממותק).
- ארוחת ביניים: פירות חמוכים. אחרי שאלו נאכלים, אפשר להגיש עוגיות שאפינו ביחד או ארטיק. כולם יכולים לצעוד למכולת ביחד, וכך זכינו גם בזמן איכות משותף.
- ארוחת ערב: ארוחה משפחתית הכוללת לחם, סלט, ממרחים שונים (גבינות, אבוקדו, סחיבה) וחלבון (כיציס, טונה).
- ארוחת לילה לילדים הגדולים שנשארים ערים עד מאוחר: פירות או פופקורן ואפילו מעדן.

המחברת היא דיאגנטיקת קלינית, חברת עמותת עתיד - עמותת הדיאגנטיקת התזונאים בישראל

דיבור חופשי

כל יום בפייסבוק של "דיעות אחרונות" יוכח לוחט בין שני תלמידי תיכון על השאלה הימית שלנו היכנסו לטרטון והצביעו בעד מי אתם



אוכלים בין הבילויים



תזונה נכונה לחופש הגדול

אורכו של החופש הגדול עלול לדרדר גם את סדר היום התזונתי של ילדינו. איך נשמור על אכילה נכונה במהלך הקיץ? מדריך

טלי סורוג'ין

וכאשר ההורים מתשים משלל הפעילויות, פחות ארוחות מסודרות מתקיימות וכמעט ואין כוח להציב גבולות. כי הרבה יותר קל לתת לילדים כסף כדי שיקנו המבורגר, פלאפל או שווארמה מלהכין ארוחת צהריים אמיתית - או המכילת רכיבים תזונתיים בריאים.

או מה עושים?

- חשוב שנמשיך להכין לילדים סנדוויצ'ים לארוחת ערב גם אם הם ישינים עדיין כשיצאנו מהבית. אפשר אפילו להשאיר פתק נחמד ליד. אפשר גם להתקשר ולהכיר להם לאכול לפני שסתם יוצאו מהקופסה עוד דגני בוקר או טלוויזיה.

באורות החופש לא מעט הורים משחררים את אחריותם מתזונת ילדיהם וחוסר הסדר מתחיל להשתלט. ארוחת הערב נערכת באיחור ניכר, לא מתקיימת או נפתחת בממתקים. ארוחת הצהריים מתרחשת בעיקר בחוץ ולא באופן מסודר ועל ארוחת הערב בכלל מזמן כבר מרגלים. וכשאין ארוחת מסודרת, הילדים הופכים לרעבים יותר ואז מתחילה "מחלת הנשנש" אשר משפעת גם מעורף זמן פנוי, משמשים ומשערת רבות מול המחשב או הטלוויזיה.

מסד 1 סרוך 2

1654, 08.13

health ynet **בריאות+**

שלום לרופאה

ברזל בדם: למה נוצר חוסר ואיך לשפר הסיפוג?

מחוסר בגופו הברזל יכול לגרום לבעיות בריאות חמורות. איך יודעים כמה עדי זוסמן לקוות בזמן האם אכילת בשר יכולה לרצות על צרכי ברזל, ומה השפעת אית ספיגתו של הברזל הכי חזק במטבח? ד"אמנית הסביבה עדי זוסמן

אנמיה (חוסר דם), יכולה לקרות בגלל מחסור בשני רכיבי תזונה עיקריים לגופנו: **ויטמין B12** (הנמצא בפולenta) ו**אנזים הברזל**. המחסור בגופו זה יכול לנבוע ממנה סיבות חסר ספוגה מתמשך, בשל הרעילות במשקל העיסוי, או בגלל מחסור ברזל, או אולי בגלל בעיות הורמונליות של אישה. הסיבה הנפוצה ביותר היא מחסור בברזל, לאט לאט הגוף פוחתק ממוארי הברזל שלו.

ערכבים מספיק בעמוד **המסיבות של המזון**

אחת הסיבות להידלדלות מאגרי הברזל היא כאשר אילים בעיקר מחזק מתמשך, מהיר, ומשכך, ולא מקדיש על בריחה מאילים טבעיים עשירים בברזל, לאט לאט הגוף פוחתק ממוארי הברזל שלו.



מה ברזל אנו צריכים לטרוף ביחד? צילום: Shutterstock

למה כן לנגיל הסקס?

- עוד נכתבו בריאות: **ברזל: המחסור שישם לחומים בראות וספוג ברזל?**
- לא חייבים בשר - תזונות שישפוע לרם ברזל**
- אנמיה: איך האבחונים, למה זה שורה ומה הטיפול**

איך מרגישים אנמיה?

הסינים מלרם עיפות, חוסר ריח, טאכי קאש, ענבנות יתר ואף כחוד שינה. אבל לרם **אנמיה** יכולה לרם לחוסר ראובן וערכב גדילה ותפתחות תקדם

כמה ברזל עלינו לצרוך ביום?

הקצונה הימית עומדת על 18 מ"ג ברזל ליום לאישה בגיל הפריון, 27 מ"ג - לאישה הרות, 8 מ"ג ליום לגבר. בהתקד אפסר להחפוק כ-8 מ"ג ליום (מאשר שכן וסוד בתקופה זו).

קודת בגולא 14-18 זקוקת ל-16 מ"ג ברזל ליום, ומלמדת משרד הבריאות לרם הרות ממוארת על המספר של 100 מ"ג ברזל מהמבוע ה-9 לריון ועד 8 מסוקת לאחר הלידה.

מה המקורות של הברזל במזון?

המקורות של הברזל במזון נחלקים לשניים: **מקור מומי** - בשר אדום של בקר ודגה, חלקים פומים, דגים **מקור צמחי** - העשירים ביותר הם קטניות, אגוזים ושוקדים, סויה נאמית, יקווק עליים וקוסם כמו סורדלית.



האם אכילת בשר מספיק את כמות הברזל הנדרשת? (צילום: דן ברזל)

קובץ עריכה תצוגה מעדפים כלים עזרה

אתרים מוצעים

חפש את: אמריקן

אפשרויות

הקודם הבא

הבלוג של מגזין מנטה

סוכריות מנטה

בלי להיכנס לנשמה: איך לגרום לילדים לאכול בריא?

תזונת ילדים מעוררת אינספור דילמות: איך מחנכים אותם לאכול ירקות בלי להכריח, וכיצד דואגים שלא יאכלו יותר מדי בלי להעליב? גישת "חלוקת אחריות בהאכלה" מסייעת למנוע התערבות מוגזמת מצד ההורים ולהטמיע בילדים הרגלי אכילה בריאים

אראלה טהרלב בן-שחר

13:20, 04.07.13

0 תגובות

שתפו

Like 75

רוצים RSS? לחצו כאן

הסנדית לבריאות ויכוחות הילדים

מנטה

כך תרכשו או כוח ראון **בכל יום** (נגד כל פיתוי)

לעשות או לא לעשות? ילדים זיכור בנפיש הדבור

מה אדם יכול לעשות על השולחן? ערכים

13:58 29/07/2013

onlife



רעיה ויינשטיין

דאטנית ומאמנת לבריאות –
חברת עמותת ערדי, עמותת הדאטנים והחזונאים בישראל
[לפרטים נוספים](#)

הקשר בין עומס יתר ואכילה מופרזת

14.07.13 | [בעיה ויינשטיין | תגובות](#)

Show

כמה פעמים מצאתם את עצמכם מדלגים על ארוחת צהריים בגלל עומס בעבודה ובלי לה מתגפלים על המקור? ריכזנו עבורכם את כל הטיפים החשובים שימנעו אכילה מופרזת

כמה פעמים קרה שהחלטתם לעשות דאטה? קבעתם לעצמכם 'עדים', התארגנתם ו... העומס לא אפשר לכם לבצע את המתוכנן, כי לא הספקתם להכין או לשבת ולאכול, חספתם 'משהו על הדרך' ובערב מצאתם את עצמכם מתגפלים על חפיסת שקולד או על העוגה שנשארה מביקור האורחים? אם כן, יכול להיות שאתם סובלים מעומס יתר והאכילה הפכה להיות ה'פתרון' לתחושת העומס. החדשות הטובות: יש מה לעשות בידון.

עוד באותו ליק:

- [חמור: טיפס בריאות גבוה לטיפול בהתמכרות אכילה](#)
- [7 מחמשים שאינם מחמשים בסתיו](#)
- [חולצת ביליג' 7 טיפים להספקת](#)

החיים שלנו תובעניים למדי. אגתנו חייבים להיות זמינים תמיד ועבור כולם. להיות גם עובדים ממשיכים וגם הורים למופת, לזכור, לארגן, לטפל. כל זה דורש מאיתנו ריכוז מנטלי אדיר, כדי לנהל את העומס הזה בצורה הטובה ביותר.

הנקודה המעניינת היא, שאם אם נחליט ל'לעשר את המרוץ', אפילו לרגע, נגלה שזה לא כ"כ פשוט ושהתמכרות לעומס. כמה מאיתנו יכולים לנהל שיחת טלפון ללא התעסקות נוספת? כמה מאיתנו יכולים לא לבדוק מייל או לא להיכנס לייסביק אם שלום? להתמקד רק בדבר אחד?

onlife

אכילה רגשית: לפתור כאב באמצעות אוכל

22.07.13 | [בנית ציוני2 תגובות](#)

[Share](#)

האם אתם נטים לפתור עצבות, כאב או חרדה באמצעות אוכל, למה אכילה רגשית מסכנת בריאותם ואיך נמל לשלוט בה?

יש ימים כאלו, כולנו מכירים אותם. יום ארוך בעבודה, הרבה מסלות, עומס ולחץ. דברים לא זדים כפי שהיינו רוצים או כפי שהיה מצופה מאתנו. ודאי הייתם רוצים לחסוף איזה ממתק שוקולד קטן. זה לא פתור את בעיות היום ולא יגרם לכם פתאום להיות טובים יותר, אבל זה בהחלט יתן לכם כמה רגעים של הנאה וסעינת כוחות להמשיך את היום. מוכר לכם? זוהי אכילה רגשית. אכילה שמגיעה בעקבות רגש מסוים: חרדה, עצבות, כעס, שעמום ועוד.

עד כאן לידי:

- [אכילה בסט"ש: איך לא להיטם](#)
- [10 טיפים להימנע מהחלטות של רגש](#)
- [אכילה רגשית: איך לתמוך שאיננו נאמרת נוספת?](#)

כבר מגיל ינקות הורגלנו שהמזון מתקשר לנחמה ורגע. תוך כדי ההקנה מעטילת האם את דמקה ונוחנת לו את תחושת הביטחון הגדולה ביותר שאפשר לביקש. ילד שנמל ונחבל. מקבל חיבה ויחד עם זה ממתק מנחם. ילד שיצא מרופא שיניים ומקבל סוכריה (כמה שזה ארוזי, תודה לאל על מדבקות הסמיילי הקיימות היום). ילד קטן בעלה טובה לתשומת לב, וההורה נותן לו במבה על מנת לדאוג להסקתו ושמירה על השקט. לרוב מעשים אלו נעשים מתוך כוונה טובה להיטיב עם הילד, אך התוצאה וההרגל בהריון כאינם מיטיבים. השתרשה בנו ההתניה שמזון משמעותו נחמה, חיבוק חם.

סכנה אמיתית לבריאות

משאלת השאלה מה מקום האכילה הרגשית בחיינו כעת, עד כמה היא משמעותית וחשובה להישרדות היומיומית שלנו ומה התדירות בה היא מתרחשת. לרוב, אנשים שנטים לאכול בכל פעם שהרגש מופיע למעשה נותנים הצהרה סמויה לעצמם ולמגיבה. אני לא מעוניין כרגע לחוות את הרגש ולהתמודד מולו.

אם ההרגל שכזו מופיעה לעיתים תכופות מתעוררות 2 בעיות: הראשונה- הקושי בחיינו אינו נפתר אלא זוכה להתעלמות, ובר"כ הוא מתעצם וחוזר על עצמו שוב ושוב. הבנעה השנייה מתבססת באכילת היתר. בזמן אפיוזות האכילה הרגשית אם לא אוכלים בתגובה לצורך

כלכליסט 23.7

חוות דעת של נירה אולנד בכתבה על מיצי פירות

10 שנים, פיוז'אב השני | 23.7.2013 | כלכליסט



מאחורי משקה הבריאות ערכים חזקיים בחי' ליטר משקה

סוג	קלוריות	ממיינות*	חלבונים
שייק ירוק (כוס וחצי דחוסה של עלים ירוקים עם גזע וחצי סוכר מלון, ללא חלב)	135	27	3
שייק סגור (כוס וחצי דחוסה של עלים ירוקים עם גזע וחצי סוכר מלון, ללא חלב)	160	34	3
שייק פירות (כוס וחצי דחוסה של עלים ירוקים עם גזע וחצי סוכר מלון, ללא חלב)	220	50	4
שייק פירות עם חלב (כוס וחצי דחוסה של עלים ירוקים עם גזע וחצי סוכר מלון, ללא חלב)	270	60	4
שייק פירות עם חלב (כוס וחצי דחוסה של עלים ירוקים עם גזע וחצי סוכר מלון, ללא חלב)	300	50	8

*הערכים הנתונים הם ערכים משוערים

הדעה היא לחבט על מיצים ושיקים מתבנה ורומנטיזציה. אסיר דוד נהגבטתי אף אהם יש להם באתר ערך חזקוני בנת' 'אשתי יש להמיר בין מיצים לשיקים', אסיר נירה אולנד ריאצית קלינת הבריז מפורסם במועצת המערכת של עמותת הריאניס ועוד... 'ברשאה אלוטריטיוטית נהגים להשתמש במיצים במקום מנוחות ופירות לבריאות' אכן, עיסת אלו, ורשתי אהנו במיצים הרבה כשאנחנו חוסמים פרו' למיו, כיון שחלק גדול מהפירות המודרניות שאריות במימיהם צבעה וכו' בוד' הריאניס הוותיקים והמדינות שבהן אנו נמצאים בממוצע 10% מהמיצים העולמיים כשי' פרו' אן בריק' אף היסטוריה נוסף אלו' כמקרה, אבל רק מיצים מסוימים בנות גדולה של יוק' אן בריק' לטו' גוד' לשלש בורשים המודרניים גורים אשיות מסיבות ידיו לבריאות, ואת לפחות בריק' הריאניס שפיתח של ירשת ופירות. את מרכיבי השיקים כגיבים בלי

עלה על הגג. מעל מסעדת האקליפטוס החכמי, שהמועדים יכולו לקטוף בו את הפירות לכסל



דוקי סלח מחזיק מחבר וויסוסט

התפתח לפני מס' חודשים ארבעה רבירי, 'אשקליוט' מסרת לרשתות והוצג בני' תי' לו' גן העלמים קסן על הגג ארויים ריבון ססוף על הגג ביקש לרשת את הגג המודרני והספקו של הרי' בעשירי ש' סוף י' ו' הירשת, ואת התחלת להשגב להם אל להדסיף על הגג שולחנת הכיבנת הפרי'. כהן, ומכרם גם בן בוקי אכיל' תגנ', מככר' כ' 'חלק גדול מהדפוסים של בית הקפה מתבסס על מנהגת גני' והמדינות במסגרת הירשת שיספשו

לחיות נכון | רעות ברנע

הוויטמינים בורחים

מיצים ושיקים מפירות וירקות הם חלק מטרנד הבריאות. כלכליסט שמע ממומדי חזונה כמה כדאי להתייך שיקק על מיץ וכמה כדאי להכין את המשקה בבית



דודו נחמ ויכסון, מיצים בתפריס היומיומי

הדעה היא לחבט על מיצים ושיקים מתבנה ורומנטיזציה. אסיר דוד נהגבטתי אף אהם יש להם באתר ערך חזקוני בנת' 'אשתי יש להמיר בין מיצים לשיקים', אסיר נירה אולנד ריאצית קלינת הבריז מפורסם במועצת המערכת של עמותת הריאניס ועוד... 'ברשאה אלוטריטיוטית נהגים להשתמש במיצים במקום מנוחות ופירות לבריאות' אכן, עיסת אלו, ורשתי אהנו במיצים הרבה כשאנחנו חוסמים פרו' למיו, כיון שחלק גדול מהפירות המודרניות שאריות במימיהם צבעה וכו' בוד' הריאניס הוותיקים והמדינות שבהן אנו נמצאים בממוצע 10% מהמיצים העולמיים כשי' פרו' אן בריק' אף היסטוריה נוסף אלו' כמקרה, אבל רק מיצים מסוימים בנות גדולה של יוק' אן בריק' לטו' גוד' לשלש בורשים המודרניים גורים אשיות מסיבות ידיו לבריאות, ואת לפחות בריק' הריאניס שפיתח של ירשת ופירות. את מרכיבי השיקים כגיבים בלי

וכי המיץ והשיקים נהגים נהגו פיתוח של מרכז הבריאות הוותיק נהגבטתי אף אהם יש להם באתר ערך חזקוני בנת' 'אשתי יש להמיר בין מיצים לשיקים', אסיר נירה אולנד ריאצית קלינת הבריז מפורסם במועצת המערכת של עמותת הריאניס ועוד... 'ברשאה אלוטריטיוטית נהגים להשתמש במיצים במקום מנוחות ופירות לבריאות' אכן, עיסת אלו, ורשתי אהנו במיצים הרבה כשאנחנו חוסמים פרו' למיו, כיון שחלק גדול מהפירות המודרניות שאריות במימיהם צבעה וכו' בוד' הריאניס הוותיקים והמדינות שבהן אנו נמצאים בממוצע 10% מהמיצים העולמיים כשי' פרו' אן בריק' אף היסטוריה נוסף אלו' כמקרה, אבל רק מיצים מסוימים בנות גדולה של יוק' אן בריק' לטו' גוד' לשלש בורשים המודרניים גורים אשיות מסיבות ידיו לבריאות, ואת לפחות בריק' הריאניס שפיתח של ירשת ופירות. את מרכיבי השיקים כגיבים בלי

40 שנות ניסיון של טכנולוגיה
עכשיו בישראל עם סדרת ממשיך הכושר המוביל בעולמו
החברה הוותיקה ביותר בעולם בתחום מכשירי הכושר עם 40 שנות ניסיון וקשר נאמני עם לקוחותיה בכל העולמות
הכניסה בעולם במוקדם ביותר של מכשירי כושר המולדת מלח ורומנטיזציה ורומנטיזציה של המיץ
אולפיקים אסון אשית הברית נסיון כושר וריאניס ונשקפת אסון אשית עיקר גלגל את ורשת השימוש המוביל ביותר לרשת
אף ממוסד בלום הריאניס הוותיקה גדול הישראל לרומנטיזציה ורומנטיזציה של המיץ ורומנטיזציה של המיץ

ENERGYM sport
אנרג'ים נהגים
09-9729181
אנרג'ים הרצליים
09-9729133

אם לא תאכל לא תגדל? הקשר בין המזון לגובה

האם יש קשר בין התזונה לגדילה? התשובה היא כן, חד משמעית. תזונה מהווה גורם סביבתי מרכזי המשפיע על גדילתם והתפתחותם של ילדים, לצד נתוניהם התורשתיים. הגדילה מושפעת מכמות התזונה ואיכותה בכל שלב ושלב בהתפתחותם של ילדים החל ברחם ועד לסייום הגדילה

ד"ר טלי סיני פורסם: 23.07.13, 08:44

100 Recommend

עקומת המשקל והגובה של תומר מראה כי קו הגדילה שלו הינו באחוזון ה-50, הן במשקל והן בגובה. מדידת המשקל בהיותו בן שבע וחצי לערך מצביעה על האטה בהשגת המשקל עוד ללא שינוי בקו הגדילה לגובה. מדידה נוספת בגיל תשע וחצי מצביעה על מגמת האטה בגדילה הן במשקל והן בגובה, שהתבטאה בירידה לכיוון האחוזון העשירי. בשלב זה הובא תומר לביורר מקצועי. נשללה כל בעיה בריאותית אולם הערכה תזונתית העלתה כי צריכת המזון שלו אינה מספקת ואינה מאוזנת.

עוד על תזונה נכונה:

- [בריאות מהבייס הראשון: 16 מזונות-על לתינוקות](#)
- [7 דרכים שיגרמו לתינוק שלכם לאהוב ירקות](#)
- [בריא במזון: למה טוב לאכול קטשופ ולשתות תה ירוק](#)

תזונה נכונה יכולה להשפיע לטובה על הגדילה אצל ילדים
צילום: shutterstock

125% 09:31 29/07/2013

29.7 Onlife

מאמר של ענבל שילה בנושא לחם

דגנים, קל או שיפון: איזה לחם הכי בריא?

[| ענבל שילה 3 תגובות](#)

ומה לא כל לחם כזה הוא בריא?

בחיים המודרניים המתגללים בהלך גובה הלחם מספק בסיס לארוחה מהירה ומדינה שאפשר לתפוס "על הדרך", בין אם זה כריך לילדים, כליו לחביתה, או פיתה ממולאת בכל טוב. שאלת השאלה, איזה לחם עדיף לאכול? מה ההבדל בין סוגי הלחמים השונים? ומה זה בכלל משנה, לחם זה לחם, לא?

ממה עשוי הלחם?

מרבית הלחמים עשויים מקמח, מים ושמרים. חלה פתוקה מכילה גם ביצים. הקמח הנפוץ ביותר הוא קמח חיטה, אך ישנם סוגי דגנים נוספים מהם מכינים קמח אותו מערבבים עם קמח החיטה.

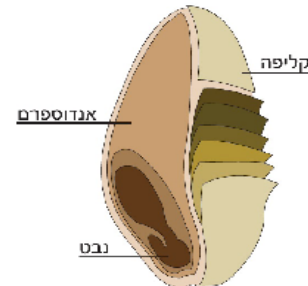
עוד באנן לייף:

- [דרכי הלחם בריא ביותר והמזיק ביותר](#)
- [מה בריא הוא הלחם הבריא](#)

קצת על גרעינים:

לגרעיני החיטה ובקנעם לכל גרעיני הדגנים ישנם 3 חלקים מרכזיים:

1. האנדוספרם - מהווה את רוב הגרעין, זהו האזור בו נאגרים העמלים (פחמימות) שבעת נביטה מדיים את הנבט. חלק זה הוא הנסחן לקמח.
2. סובין - הקליפה הנוספת את הגרעין. בקמח לבן חלק זה מופרד. הסובין עשיר בסיבים חזוניתים, טניד חמצון, וסמרים.



3. נבט החיטה - זהו החלק בגרעין אשר הופך לצמח כשהגרעין מובט. נבט החיטה מכיל מגוון רכיבי חזונה והוא עשיר במיוחד בשומנים. חלק זה גם מופרד בתהליך החחינה מכיוון שהשומנים שבו מקצרים את חי' המדף של המוצר.