

## לקט קטעי עיתונות – נובמבר 2013



# מנטה, 1.11

## מחקר של ד"ר ניק רלסטון שהוצג בכנס עתיד



אראלה טהרלב בן שחר • איהו: שירז פומן



תכונה

### האם אפשר לאכול דגים ללא חשש מהרעלת כספית?

הבריאות כסותר תהליכי חמצון והתפתחות סרטן וכמספר את פעילות המערכת החיסונית והפעילות במוח.  
מחקריו של ד"ר רלסטון, כמו גם של הבאות נוספות בעולם, מוכיחים לא רק את הסיכון הכימי בין סלמון לכספית, אלא גם את העבודה ששנים הרות שצרכו כמויות גדולות של דגים שמכילים כמות גבוהה של סלמון, אין שיש בהם גם כספית, ולרות ילדים שזוכים בצינוי אי קיו הגבוהים ב-3 נקודות לעומת ילדים שאמותיהם נמנעו מצריכת דגים בתקופת הריון.  
במילים פשוטות, השאלה הרלוונטית היא לא כמה כספית יש בדג, אלא מה יחס הסלמון לכספית, ולא, אין צורך במחשבוך, כי הדגים סכנות הכספית בהם גדולה מכמות הסלמון הם סוגים מסוימים של כרישים ולווייתנים שאינם נאכלים בישראל, לעומת זאת, הדגים הנצרכים לרוב בישראל, נהגם בור, סלמון, טונה, גם ועוד, מכילים כמויות גבוהות של סלמון, ותכונה המנסלת כאמור את רעילות הכספית.

הגבלתם עד היום את צריכת הדגים בשל חשש מהרעלת כספית, ייתכן שאפשר להוריד את מפלס החששות - גם אם אתן נשים בהריון. דגים אמנם מכילים כספית, חומר רעיל שעשוי לזרום לרובם בריאותיים, אך החדושה הוא שחלקם מכילים גם כמויות גדולות של סלמון, מינרל המנטרל את הרעילות של הכספית.

**תוכנה זו נחשפה לראשונה בכנס השנתי של עמותת עתיד - עמותת הדיאגנוס בישראל, בהרצאתו של ד"ר ניקולס רלסטון, שהתארח בישראל מטעם חברת טונה סטארקיסט. ד"ר רלסטון, מומחה לנושא סאנובריטיס צפון דקסוה, חוקר בעשור האחרון את הקשר בין סלמון לכספית בעשרות מחקרים שונים. "הדושה לטובה המולקולרית הדומה להפליא של שני החומרים, הסלמון כולא להעשה את הכספית ומנעו את השפעתה הרעיסנית על הנוף", מסביר ד"ר רלסטון. "הבעיה היא שכשהסלמון עסוק בשמירה על הכספית, גם הוא כבול ואינו יכול להפעיל את השפעתו**

#### כאבי ראש

#### סובלים ממיגרנה? חמש שאלות שכדאי לשאול את הרופא

- אף אדע להבחין בין מיגרנה לכאב ראש סמוג אחר?
- האם אני יכול לנסות להימנע מתרופות ולהסתפק בשניים באורח החיים (כמו אכילה, שתייה, ספורט ושינה)?
- מה יכול להיות המחיר הבריאותי של טיפול תרופתי רק בשעת התקפים, והאם נטייל מטאבי כאב באופן כמעט יומיומי עלולה להחמיר את מצבי או לרמם לתופעות לוואי?
- האם יש טיפול מונע שאינו כרוך בבטלות כדורים באופן יומיומי?
- הן הבעיות הרפואיות שללולת להשיג על בחירת התרופה למיגרנה, והאם לחץ דם נמוך הפרעות קצב, בעיות במערכת העיכול או דיכאון עלולים להרדוד בעקבות הטיפול?

יישוע מקצועי: ד"ר רחל הרינגל, נוירולוגית, מומחית לכאבי ראש, מנהלת מרפאת כאבי ראש במרכז הרפואי מאיר

אראלה טהרלב בן שחר



## 8 דרכים להתמודד עם הכמיהה למתוק

03.11.13 רונית ציוני 2 תגובות

26k



Like

Recommend 30 people recommend this

הירשמי לניוזלטר עכשיו:

הרשמה

336

Share

כמה פעמים קרה לך שהחלטת לפתוח בדיאטה אבל נשברת כשנשנשת מהגלידה במקרר או מהעוגה שנשארה משבת? הנה כל הדרכים שיפחיתו את הצורך במתוק

אנשים רבים מנסים מדי יום לפצוח בתהליכי דיאטה ולהוריד ממשקלן, בדרך כלל עם הרבה מוטיבציה, אך רובנו נשברים מהר מאוד. אחת הסיבות הנפוצות לכך היא הכמיהה הבלתי נשלטת למתוק. הסיבה העיקרית היא בקבלת החולשה כפגם באישיות והימנעות מבדיקת העניין לעומק וניסיון לפתרון.

onlife

אתר חורו וכוונות ליועץ

## לעיסה: כמה היא משפיעה על המשקל?

07.11.13 ענבל שילה 3 תגובות

26k



Like

Recommend

25 people recommend this

הירשמי לניוזלטר עכשיו:

הרשמה

101

Share

מה קורה בגוף במהלך תהליך הלעיסה ומה הקשר בין לעיסה למשקל? ענבל שילה עם המדריך המלא ללעיסה בריאה

בתהליך הלעיסה המזון נטחן על ידי השיניים לחלקיקים קטנים. הקטנת גודל חלקיקי המזון מסייעת למזון להתעכל טוב יותר בהמשך דרכו בקיבה ובמעיים, החלקיקים הקטנים הם בעלי שטח פנים גדול יותר המאפשר למיצי העיכול ולאנזימים שבמערכת העיכול לפרק את המזון בצורה טובה יותר. במקביל לטחינת המזון מתרחש ערבוב עם הרוק הגורם לריכוך וחימום המזון והכנתו לקראת בליעה. אבל בזאת לא נגמר תפקידו של הרוק. ברוק שלנו יש אנזים המפרק חלק מהפחמימות שבמזון עמילני. בסיום הלעיסה המזון מוכן לבליעה.

## 13 הדג כספיון

אין סכנה בחשיפה לכספית באכילת דגי ים שהינם בעלי ערכים תזונתיים גבוהים

מחקר שנמצא בשלבים מתקדמים בארה"ב, קובע שכרכ דגי האוקיינוס, כולל זנים שונים של טונה, יש ריכוז של נוגד החמצון סלניום הנקשר למולקולות הכספית, וכך מבטל ואף מגן באופן טבעי מפני השפעות החשיפה לכספית. לפיכך, עפ"י החוקרים, גם נשים הרות, מיניקות וילדים יכולים לצרוך דגים ללא חשש, וליהנות מהערכים התזונתיים הגבוהים שבדגים: חלבונים, ויטמינים ואומגה 3. המחקר, שבמסגרתו נדגמו למעלה מ-10,000 דגים, נעשה במימון ה-EPA, ארגון איכות הסביבה המסונף ל-FDA, מנהל המזון והתרופות האמריקני, ובוצע ע"י ד"ר רלסטון מאוניברסיטת צפון דקוטה, שהגיע לאחרונה לישראל כדי להציג בפני דיאטניות ורופאים בכנס השנתי של עמותת עתיד.





**מחקר: עובדים שאוכלים מזון בריא פרודוקטיביים יותר**

יותר ויותר משרדים בישראל מאמצים תכניות בריאות הכוללות פעילות גופנית ותזונה נכונה במשרד, במטרה להפוך את העובדים לבריאים יותר - ויעילים יותר. פלטת ירקות במקום בייגלה, משהו?

דפנה ברמלי | גלובס | פורום 18/11/13 11:13:05

עובדי מטה קבוצת הפארמה ומוצרי הצריכה כצט בהוד השרון נתקלים בכל בוקר בארגזי הירקות שנפרקים במטבחונים שבמשרדים. העובדים הממונים שוטפים, קולפים ופורטים מגשי ירקות של קולרבי, גזר, עגבניות שרי ושאר ירקות, שזמינים לעובדים במשך כל שעות היום. המקררים במטבחים מציעים לעובדים חלב סויה, חלב עזים או חלב 1% - לבחירתו של כל עובד.

בעמדת השתייה החמה יש כמה סוגים של תה ירוק. את התה וגם את הקפה שותים בחברה מכוסות זכוכית, וגם את האוכל אוכלים בכלים רב-פעמיים בלבד. בשעות הצהריים יכולים העובדים להזמין, בסבסוד החברה, ארוחות צהריים ממסעדות שונות וגם ממסעדות טבעוניות.

לדברי רויטל לוי פסי, מנהלת תחום גינקולוגיה ואורולוגיה בחברה ודיאטנית במקצועה, כצט כיום דוגלת באחריות חברתית, שבאה לידי ביטוי בין היתר בדאגה לעובדים ובמתן סביבת עבודה נעימה יותר. "ב-2010 החלטנו על שנת בריאות ומיינו פורום תזונה", אומרת לוי פסי, "קיימנו הרצאות בכל האתרים שלנו - במטה בהוד השרון, ובשלושת המפעלים בצפון ובקרית מלאכי. הצענו לעובדים פגישות אישיות, וההיענות הייתה גבוהה. הבאנו שף שעשה לנו סדנאות לבישול בריא משולב עם גיבוש חברתי. הפורום פרסם בכל שבוע ניזלטר בנושא ובו מידע וטיפים לאכילה בריאה".

**- מה נהגתם לאכול בעבר במטבחים?**

"בכל מטבח חיכו לנו בבוקר צנצנות יפות מלאות עוגיות. סיימנו עם כל הצנצנות. הכיבוד בישיבות היה בייגלה, עוגיות ושתייה קלה - והפסקנו את זה. היום בישיבות יש רק ירקות חתוכים, מים וסודה".

גם משרד עורכי הדין מיתר ליקוורניק גבע לשם טל ושות', מספק לעובדיו ולאורחיו מגשים של ירקות ופירות המפוזרים בקפטריות ובחדרי המטבח ברחבי המשרד. אין במשרד עוגיות, עוגות וכיבוד אחר, רק ירקות ופירות. הם מגיעים שטופים, קלופים ונגישים כל העת, ומשמשים גם



## כלכלת בריאות: שווה להשקיע בבריאות העובדים

x6

שיעור ההחזר על ההשקעה של תוכנית בריאות הכוללת פעילות גופנית ותזונה נכונה לעובדים

↓ 3.27

## מחקר: עובדים שאוכלים מזון בריא פרודוקטיביים יותר

תוכנית בריאות הכוללת פעילות גופנית ותזונה יכולה להחזיר עד פי 6 מההשקעה בה, עלויות רפואיות של העובד יורדות, וכן העלות של היעדרויות מהעבודה ■ חלק מהמעסיקים בישראל כבר מיישמים ומעודדים

7 דפנה ברמלי 06:37, 18/11/2013

גלובס בסלולר <<

+1 0

Recommend 381

נושאים למעקב <<

מזון בריא פעילות גופנית קריירה תזונה תנאי עבודה





# הריון ולידה

## מדריך מצולם: איך להתעמל נכון בהריון

פעילות גופנית חשובה תמיד, אך בתקופת ההריון היא חשובה עוד יותר למרות זאת נשים רבות נמנעות ממנה, מחשש לפגיעה בעובר. בדקנו באמת מותר ומה אסור לעשות בהריון - ויש אפילו מדריך מצולם עם ו



התעמלו בהריון. מפחיתה סוכרת צילום: רונן טופלברג

להלן מספר תרגילים שניתן לבצע כחלק מתוכנית האימונים הכוללת:

### 1. חיזוק שריר רחב בטני בעמידת שש

44 תגובות

גיא שלמון פורסם: 20.11.13, 08:39



(צילום: רונן טופלברג)

כל אישה בהריון יודעת לומר שפעילות גופנית חשובה מאוד עבורה. אך נשים רבות פעילות לפני ההריון, מקבלות מהסביבה את המסר שכדאי להן לוותר עליה מחשש בעשור האחרון פורסמו המלצות, סקירות מדעיות, קווים מנחים ומחקרים רבים שב הנושא לעומק - ומצאו שלא כך הדבר.

[<< כל החדשות, הטורים, המדריכים והכתבות בעמוד הפייסבוק של ynet הורים >>](#)

על פי המלצות האקדמיה האמריקנית למיילדות וגניקולוגיה (ACOG) יש לעודד פנ גופנית כחלק מאורח חיים בריא במהלך ההריון. בין היתרונות השונים נמצא כי לפנ גופנית בהריון יש גם תפקיד חשוב במניעת התפתחות של סוכרת הריונית, ובקרב חלו היא מאפשרת להו לשפר את השליטה על רמת הסוכר בדם. בנוסף, חיזוק שר

שתף בפייסבוק

הדפסה

שלח כתבה

הרשמה לדיוור

תגובה לכתבה

עשו מני לעיתון

ker הארץ Haaretz.com

הארץ

יום ראשון כ"ח כסלו תשע"ד, 01.12.2013

חדשות בריאות חידושי בריאות

## הליקויים בתחקיר ערוץ 2 על המזון בצהרונים

תחקיר ערוץ 2 על איכות המזון שאוכלים הילדים בצהרונים מפחית מאחריות תעשיית המזון, הרשויות וההורים, ומעביר מסרים מבלבלים

אכנת טון | 28.11.2013 | 09:59 | 16 | [הוסף תגובה](#)

g+ 0 Recommend Send 67 people recommend this.

הורד עכשיו ללא תשלום הארץ android

הורד עכשיו ללא תשלום הארץ iPhone

לתגובות (16)

הדפס

שלח לחבר

שתף בטוויטר

בחודש שעבר נחשפנו לתחקיר חדשות ערוץ 2 בנוגע לאיכות המזון שמקבלים ילדינו במסגרת הצהרונים. הכתבה יצרה דיון ציבורי חשוב, במיוחד בנושא האוכל המעובד והמשמין שמקבלים ילדינו, ועל כך אין עוררין. אך עם זאת התחקיר יצר בלבול שמפחית מאחריות

Google Chrome