

## לקט קטעי עיתונות – ספטמבר 2013



# מנטה, 1.8 אורית אופיר, אייטם על תפוחים





**למה כדאי שתאכלו תפוח**

**נ**כלים תפוחי דק בראש הגנה כדאי שתפחיתם לאכול יותר ביום כשהלך כל השנה. התפוח עשיר בסוכרים ותועמים. ובפיקו כסבי סוכים בלבן. סוכין, המסייע לאיזון רמות הסוכר בדם, להפחתת רמת הכולסטרול, לתחושת שובע ולבטיח נעימות.

כמו כן מסוגל קשר בין עריכת תפוחים לירידה בסוכר ולרמת כולסטרול בגוף חומר באם קורוציטין ואסבא בחמוץ הוא נגד הסוכר וצבר דלקת. סוכרים אין גילו קשר בין עריכת תפוחים להחתרת הסוכר למחלת אלצהיימר. הראשונה היא שנגודי התפוח המסומים אכתומם הסייעים בהגנה על הערכת הפעילות התפוח האדום מסוגל בפיתוח סוכר שהיא עשיר באנתוציאנינים, פרי החומן חומרים כדודוד בעלי אפקט אבטו איילינג בכל הקשור במחלת דמומת גל המוח.

**ישו תפוח אורית אופיר: דימונית קבירה וטורשומה, מבדו ונעמת עשיר**

קבוצות	ערכים תזונתיים לתפוח בעיני
95	קבוצות
21 גרם	פחמימות
4.4 גרם	סוכים תזונתיים
1.8 מ"ג	סידן
195 מ"ג	אשלגן
10.9 מ"ג	סידן
5.5 סק"ג	המגנזיום
4 סק"ג	אשלגן
49 סק"ג	בגמ קרמון
52.8 מ"ג	לוגאן
156 גרם	זרחקסאטן

\* ערכים משוערים

**אויז'אספלאמבר בריא**

אורית אופיר, מנטה, עמית עמית וטורשומה למוסד

**16-28** **תפוחי דבש**  
**פיקו במכרות:** ליל ראש הגנה נועמת הדבש חמומת את הפיקו לבקר במכרות ברחבי הארץ. ללא דבריות, לאום סוג דבש נעים ולהשתתף בפעילות החתוקת.  
 מידע על השלוחות במכרות והשתתפות: [honey.org.il](http://honey.org.il)

**22-29** **סוכין**  
**Gong Life Festival:** אירוע הביציות והליין סטייל של סופר פארם יפתח במידות נעים במלטה סקציה 81 ק"מ, 4 ק"מ ו-1 ק"מ למשתתף, ויכלל פעילות כמו סמינר, עוגה הפי 500, עיסתיות, סיד גוף, גלידה מסעדות. פתח חמומת, חוקנית, חוקנית, בלא חוקנית.  
 מורטום: [www.super-pharm.co.il](http://www.super-pharm.co.il)

**25** **אמנות**  
**הניתה אמנותיים בעיר:** 4 הסלוליס לויך הרוסי, בנורח חיל איבב צומתני אילון 50 ק"מ לויבס חמומת, 30 ק"מ למשתתף כבאוק, 9 ק"מ למשתתף מורחלות רחש ק"מ לויזר כלידים.  
 חוקי-טי יתומה, חיל איבב, 80 שקל למשתתף (לדו שקל למשתתף על איכות).  
[www.soveth.org.il](http://www.soveth.org.il)

**27** **סוכרת**  
**הגנה למוכרת נעורים מוקימת מסת התרמה באופטיים:** סוכרל למשתתף (6 ק"מ), עשיר (12 ק"מ), בעיני (24 ק"מ) וסוכרל לזוכרים סוכרים (36 ק"מ), המספיק יתרוטו הסוכר התמומת: סיד יוראל, סירוס שקל (150 לחברי האגודה), למושתת: [www.massat.co.il](http://www.massat.co.il)

**30** **מוסד התרמה**  
**אירוע התרמה מוסדי של אגודת "בקה" לכבוד שופט, לזכר החינוכות סירה חורש דיל:** הפעה של מוסד החינוכות סירה חורש דיל בארבעה לוי שופטת בארבעה חמומת ליל עיסים ואערות שיער 20,000, חידוד 9, גול חיל איבב, 500 שקל

10 הדיברות טיפול בסרבנות אכילה בפעושות וילדים קטנים

עמוד 1 מתוך 3



### בואו, בואו לשולחן: 10 הדיברות לטיפול בסרבני אכילה

הילדים אוכלים במשפחה מודרנית כאשר הם יושבים לשולחן יחד עם הוריהם או אבותיהם. זהו צורה של לימודים ושל התנהגות. הילדים לומדים מההורים מה צריך לאכול, מה לא לאכול, וכיצד לנהוג עם המזון. התנהגות זו היא אחת מהדרכים הטובות ביותר לטיפול בסרבנות אכילה.

הנהגת הילדים לשולחן היא אחת מהדרכים הטובות ביותר לטיפול בסרבנות אכילה. הילדים לומדים מההורים מה צריך לאכול, מה לא לאכול, וכיצד לנהוג עם המזון. התנהגות זו היא אחת מהדרכים הטובות ביותר לטיפול בסרבנות אכילה.



ילד יושב לשולחן עם הוריו. צילום: אילוסטרציה

במסגרת סרבנות אכילה, הילדים לומדים מההורים מה צריך לאכול, מה לא לאכול, וכיצד לנהוג עם המזון. התנהגות זו היא אחת מהדרכים הטובות ביותר לטיפול בסרבנות אכילה.

הטיפול בסרבנות אכילה הוא תהליך שבו הילדים לומדים מההורים מה צריך לאכול, מה לא לאכול, וכיצד לנהוג עם המזון. התנהגות זו היא אחת מהדרכים הטובות ביותר לטיפול בסרבנות אכילה.

הנהגת הילדים לשולחן היא אחת מהדרכים הטובות ביותר לטיפול בסרבנות אכילה.

**1. עקב אכילה**  
כאשר הילדים אוכלים, הם לומדים מההורים מה צריך לאכול, מה לא לאכול, וכיצד לנהוג עם המזון. התנהגות זו היא אחת מהדרכים הטובות ביותר לטיפול בסרבנות אכילה.

**2. זמן ארוחה**  
הילדים לומדים מההורים מה צריך לאכול, מה לא לאכול, וכיצד לנהוג עם המזון. התנהגות זו היא אחת מהדרכים הטובות ביותר לטיפול בסרבנות אכילה.

**3. מודעות והתנהגות**  
הילדים לומדים מההורים מה צריך לאכול, מה לא לאכול, וכיצד לנהוג עם המזון. התנהגות זו היא אחת מהדרכים הטובות ביותר לטיפול בסרבנות אכילה.

# מאקו, 3.9 מיכל נוי, קלוריות מאכלי ראש השנה

כמה קלוריות יש בארוחת ראש השנה?

עמוד 1 מתוך 2

מקצועי

הדפסה | חזרה לדפדפנה |

**אוכל טוב**  
eatwell.co.il

### לפני שיהיה מאוחר: טבלת קלוריות לראש השנה

כמה קלוריות יש בטונת דבש? ובגפילטע? ומה עם העוף הנחמד הזה, עם הפירות היבשים? לפני שיהיה מאוחר מדי - בואו להתעדכן בתוכנים הכי חשובים של החג

אוכל טוב | תורגם 03/09/13 06:48:51

ענת דבש של חיקי שמו. רק תמיד לם שב כמה קלוריות זה?  
צילום: דניאל לירון

אז מחר ערב **ראש השנה** הבשולים, לפחות רובם, כבר מאתוורכים, והארוחה הגדולה ממש מעבר לפינה. עכשיו נגמר החלק של ההכנות ומתחיל החלק - הלא פחות ארוך ולא פחות מתיש - של הלילה. הרי מה עוד אנחנו יכולים לעשות עם עצמם ארבעה ימים ענשי, שבהם המשפחה מתקשה אותם מכל הכיוונים ומיזי מטעמים קוראים אליהם מכל פינה.

אל תבינו לא נכון, זה לא שאנחנו מתקשים לפרוק לכם (ולעצמנו) את הלילה הזאת, אנחנו פשוט רוצים להזכיר לכם (ולעצמנו) גם את היום שאחרי החגים. היום הזה שבו עלינו בכל שנה על המשקל ונורב תדרומה לא מצליחים לרדת. בקיצור, הכנו לכם טבלת קלוריות. תדפיסו אותה, תשמרו אותה לידכם, והכי חשוב - אל תשכחו להציץ מדי פעם, כדי לחשוב עם הגפילטע השלישי באמת שווה את זה. ועכשיו - שיהיה חג שמח!

### ראש השנה: הקלוריות

קלוריות	גודל המנה	המאכל
22	דבש יחידה כיטנית	חמץ
60	2 כמות	דבש



אופי של שינוי

### רוצה לרוץ? 10 המזונות שכדאי לאכול

10.09.13 | יליה פריליק 12 תגובות | 287

✔

הרשמי ליחולטר עכשיו:



הושלמו

יתקיים בחול המועד

הקרוב - קבלו את 10 המזונות שיעזרו ויקדמו אתכם באימוני הריצה שלכם. גם אם עדיין לא התחלתם אותם בכלל

"נולדת לרוץ", הספר המפורסם של כריסטופר מקדוגל, הפך מאז שראה אור ב-2009 לרב מכר עולמי וזוכתה הפכה בספות כריסה רבות לאנשים ולאנציות זריזים. כחלק מאורח החיים הספורטיבי, עוסקים לא מעט רצים ורוצות במה כדאי לאכול, מתי, כמה וממה להימנע. התזונתית הבכירה **איילת ויינשטיין מעמדתה "ענדי" ואסנת בוגרוב**, תזונאית קלינית וספורט של "לייף" מבית סופר-פארם, ממליצות על 10 מזונות שכדאי לכלול בתפריט. למקומות, היכן, רץ:

עד כאן לייף

• [המטות כריסה לאנצית חוד 30 יום](#)

**1. קטניות**

קטניות משמשות כאלטרנטיבה לפחמימות. יש בהן אבץ, ברזל ומגנזיום ולא פחות חשוב, מזכוכר בתזונה ים תיכונית שמתאימה לאזור שלנו ולמערכת העיכול שלנו. החיסרון: לא כדאי לאכול קטניות ממש לפני תחרות כי הן מכבידות.

## הגורמים שמשפיעים על חילוף החומרים

18.09.13 | לימור בן חיים 8 תגובות

782



הרשמה

ז והפירחת? מסתבר

שלא רק מה שאתם אוכלים ישפיע על חילוף החומרים שלכם

חילוף חומרים - מטבוליזם, הוא סך כל התהליכים והשינויים הכימיים שמתרחשים בגוף ומאפשרים את קיומו, תפקודו והתפתחותו. תהליכים אלה משפיעים על כמות האנרגיה הנדרשת לנו ביום לצורך קיומנו. משקל הגוף שלנו נקבע בהתאם ליחס שבין ההוצאה להכנסה האנרגטית שלנו מהמזון. ככל שחילוף החומרים שלנו גבוה יותר, יותר קל לנו לשמור על המשקל. אם כך, חשוב לשמור על חילוף חומרים יעיל ומיטבי.

עוד ב- onlife:

- [8 טיפים לטיגון פחות מדיק](#)
- [הקשר בין עומס יתר ואכילה מופרזת](#)
- [המאכלים שגורמים לכאבי ראש](#)

שני גורמים מהותיים משפיעים על קצב חילוף החומרים: [מגדר](#) - חילוף החומרים מקיים אפליה בין גברים ונשים. בגלל מסת שריר גדולה יותר, גברים הינם בעלי חילוף חומרים גבוה יותר בהשוואה לנשים. וגיל - עם הגיל יש ירידה טבעית בחילוף החומרים שלנו.

על גיל ומין (לרוב) אי אפשר להשפיע. אבל הנה כמה טיפים לא שגרתיים שיעזרו לכם להשפיע על חילוף החומרים ולשמור על המשקל:

1. ישנתם פחות - שרפתם פחות

## איך להבטיח צריכת ברזל נאותה בטבעונות

שנמצאת בירקות ירוקים רבים, כמו עלי מנגולד ותרד; חומצה פיסית - שנמצאת ברגלים מלאים וכן במשקאות כמו קפה, תה (גם ירוק) ושוקו, כמוצרי חלב ובכיצים. הקפידו על תזונה מגוונת, עשירה בירקות ובפירות, בורעים ובאגוזים, כדי ליצור איוון טבעי.

- ליטול תוספים: אם בדיקות טראות כי רמות ההמוגלובין או מאגרי הברזל נמוכות מהנורמה, מומלץ ליטול תוספי ברזל. קיימים תוספים טבעיים, וגם אותם מומלץ ליטול בצמוד למין או לאכילת פרי טרי.

קטניות, ובמיוחד ערשים כתומות וירקות, עשירות בברזל. כדאי להשרות או להבשיל אותן כדי להקל על העיכול ועל הספיגה. גם אגוזי סלך, שקדים ולא קלויים, פטרוזיליה, טרנגו, תאנים, צימוקים שחורים וטחינה גולמית מלאה עשירים בברזל.

- לצרוך ויטמין C: הברזל המגיע ממקורות צמחיים זקוק לוויטמין C כדי להיספג בנוף, אכלו פרי או ירק עשירים בוויטמין C בצמוד למאכלים עשירים בברזל.
- מה מפריע לספיגה תקינה של הברזל במעי: חומצה אוקסלית,

רבים מאמצים לאחרונה את הטבעונות כדרך חיים. לצד היתרונות הסמונים בתפריט טבעוני, אומרת הדיאטנית עדי זוסמן, חברת עמותת הדיאטנים עתיד, טבעונים בתחילת דרכם עלולים לסבול מאנמיה שמקורה בחוסר בברזל. סימני האנמיה הם עייפות, נהודי שינה, חוסר ריכוז וחולשה של מערכת החיסון. כיוון שגוף האדם יודע לאגור ברזל אך אינו מסוגל לייצר אותו, חשוב להבטיח שנקבל אותו מהמזון. הגה עצותיה:

- לצרוך מזונות עשירים בברזל:



**זמנים בריאים**  
**גם ב"24 שעות"**  
איך חדעו  
שזהאינפורמציה הרפואית  
באינטרנט אמיתה