

לקט קטעי עיתונות – אוגוסט 2013



טרנד מה חם ועכשיו והאם זה בריא לנו?
אראלה טהרלב בן-שחר

קוקוס בפוקוס

אחרי שנים שבהם שימש ללחלוח העור שמן הקוקוס הוא הדבר הכי חם היום במטבח הטבעוני. לשכות משמן הזית ולהחליף אותו בקוקוס?

ל הטבעונות ששוטף אותנו והשפעות על הסגלות הבריאותיות שלו מרחמנים את מעמדו של שמן הקוקוס וגורמים לשמנים האחרים לפנות לו מקום מרכזי על מדף חנויות הטבע. "פעם היה אפשר למצוא בקושי צצנת אחת", מספרת שירי מזוך, שפית וטורופתית שמתמחה בסדנאות בישול בריא, "אילו כיום יש כשבעה סוגים על המדף. פעם גם היה נהוג להשתמש בו בעיקר לשימושים קוסמטיים, היום לעומת זאת, אנשים אומרים: 'אני צריך צצנת אחת לאמביה וצצנת נוספת למטבח'."

אבל הוא לא מצא את דרכו רק למטבחים הפרטיים. "גם שפים של מסעדות טבעוניות (כמו אבא ניל, משק ברזילי meze) עובדים איתו ומנפיקים מתכונים שהופכים אותו לדייף של קבע במסבחי הטבעונים", אומרת הרקחת ציפי מוסרי מחברת פוקה, יצרנית אבקות ופורמולות אורגניות, ומספרת שאפילו בשוקולד מקפא אורגני מתחבא שמן קוקוס.

הסיבה להתלהבות בסצנת הטבעונות נובעת מהצורך למצוא תחליפים נאותים למטון מתכונים, ובהם סאלה המכילים חמאה. מאחר שמדובר בשמן שנטה להתמצק, ושבוהרף הוא דומה הרבה יותר לחמאה מאשר לשמן זית, רבים משתמשים בו כסוג של מורת. "הוא אידיאלי למתכונים לעגיות ועוגות", אומרת מזוך, "וגם חובבי הרואו פוד משתמשים בו כשהם רוצים לקבל איכות של קרם באוכל ומתקשים להשיג זאת בדרך אחרת".

בריא או לא בריא לנו: ברשת האינטרנט תמצאו אינספור סגולות רפואיות המיוחסות לשמן הקוקוס. טוענים שהוא אנוס בקטריאל, מאיץ חילוף חומרים בגוף, מיטיב עם חולי סוכרת, משפר את תפקוד בלוטת התריס וצפוי לנוד לחולי אלצהיימר. אבל מה אמר המדע? "לכתרים הרבים שנקשרים לשמן הקוקוס אין כמעט כל בסיס מחקרי וכרגע הם בגדר סיפורים אנקדוטליים חסרי נוב", מצנת נטלי שמש, דיאטנית קלינית והחברה בעמותת ערית, את ההתלהבות. "השמן הזה עשיר במיוחד בשמן דהי, ואף שיש הטוענים שהוא שכן רוי מסוג טוב. גם זה לא זכה למספיק ניבוי מחקרים אכן הצלחו להוכיח שלשמן הקוקוס יש השפעה טובה על רמות המולסטרוול המיו (HDL), אך עם זאת הוא מעלה גם את רמות הכולסטרוול הרע (LDL), ומכאן שלא ברור אם בסיסו של דבר השפעתו על הלב טובה או רעה".



"לכתרים הרבים שנקשרים לשמן הקוקוס אין כמעט כל בסיס מחקרי"

נטלי שמש, דיאטנית קלינית

השורה התחתונה: שמן הקוקוס עשוי לשמש תחליף נאות לחמאה ולמרגרינה, אבל אל תדוודו להמיר את בקבוק שמן הזית או שמן האבוקדו בשמן הזה.

אנליזות: שאנון סוסקו

דה מרקר, 8.8 מאמר של טלי סיני בנושא ביטחון תזונתי





06:30 רביעי-שישי

הבוקר

26.8.2013 | יריעות אודיונות | 24 שעות 19

**מחנכים
קסביב
לשעו**

שומרים על הילדים



לומדים לאכול בריא

החזרה לבית הספר יכולה לסייע להורים וילדים לחזור לשגרת תזונה בריאה. בעזרת מעט מאמץ של ההורים ניתן למנוע השמנה מיותרת. אך עושים את זה? מדריך.

הסוקולר יש להכין רק פעם בשבוע וכן יש להקפיד שהסנדוויץ' לא יהיה מתוק מדי או חריף מדי.

ומה עושים בצעירות?

הארוחות בצערת הן מחברות קייטרינג, חברות אלו מספקות רשימה של מה שכן מגישות, כשהתפריט מתחלף כל שבועיים. כדאי שההורים יביקרו את התפריט, ואפילו יקשו כיבודים וראו מה מגישים. הכתום של ההורים להתעניין ולדרוש שלא יוגשו מאכלים מטוגנים ומרובי שמן. רצוי גם לשלוח את הילד עם ריקת טריים חמוכים.

אחרי הצהריים – שעת הפרי

אחרי הלימודים או אחרי הצהריים בדרך כלל ילדים ירצו לאכול "משהו מתוק". עדיף לנתב אותם לכוון פרי, פירות יבשים או חטיף בריאות, במיוחד לפני חג שכולל פעילות טופנית. חשוב לא ליצור אסר מחלט של מתוקים. שוגר אחריי סקרנות יתר חשק מוגזם.

ארוחת ערב לבית

מעבר לתקניית הרגלי אכילה בנערים ומאונס, לארוחת הערב חשיבות נוספת בניגוד המשפחה והרווח המשר שכי החררה לילה בארוחה זו יש להשתתף לאספק את כל מה שלא סופק במשך היום; למשל אם הילד לא אכל מספיק דקות, כדאי להשלים לו. יש לומר כי הארוחה הוא על בסיס שבועי ולא יומי, ולא חייבים לאכול כל יום אותו רבה. הגוף מספיק הכם להתגבר על הפערים.

המחברת אייר ריזמנט לזינת לילדים ולנערי הבית עמותת ענדי – עמדת הריאליזם והתזונאים בישראל

ענת מטיאש

חוזרים לשגרה ושומרים על הגורם – במיוחד של הילדים. אבל ארץ העיקרון המנהיגה ותנו הוא שהתפריט צריך להכיל את כל קבוצות המזון. עיקר הקלוריות צריכות להגיע ממוצות עשירי סטחמימות כמו דגנים ולחם, אורז, פסטה וכר) וקטניות ואפונה, עדשים, שעועית וכר). רוב המזונות צריכים להיות ריקות ופירות ובכמות קטנות יותר כשר ביצים, מוצרי חלב, ריב, הלכן ומוצרי עשירים בסוכר "סוכ", כמו שוק וית, מרובה, אגוזים, שרפים, אבוקדו וכר). יש להרגיל את הילדים כבר מגיל צעור לשתות בעיקר מים ולהעביר מסר חד משמעי של בריאות. השתייה הממותקת מעלה את הסיכון להשמנה ולהתפתחות הסרטן תזונתיים. על ההורים להיות ערים להרגלי האכילה של ילדיהם ולהקנות הרגלי אכילה שלא בנקבול לפשייה בטלוויזיה או גלישה במחשב, ובמידה חשוב לעודד פעילות טופנית ולהליכה לחוגים.

מחיללים את הבוקר עם ארוחת

מקריים טראים כי ארוחת בוקר מספקת את המקרר המוח והכירון. ילדים שאכלו ארוחת בוקר קיבלו ציונים טובים יותר בכמחצית מגולו שלא אכלו ארוחת בוקר מאונס. כוס חלב עם דגנים מלאים או גביע יוגורט עם פרי או פרוסת לחם עם סרחה כלשהוא או כוס שוקן עם שני קרקרים מומים מלאה או חטיף בריאות בחלתם יכולים להספיק.

לא מלגים על ארוחת העשר

ארוחת עשר צריכה לכלול סחמים, חלבונים, ויטמינים ומינרלים. את הסנדוויץ' המוכר עם מרחה



אינסטי'חופש

במהלך הקיץ פרסמנו את התמונות היפות ביותר שהציגו ילדי ביליטם בחופש. לצפייה בתמונות נוספות נכנסו לאינסטגרם והפשו אותו בשיריעות. בתמונה למעלה: יותם וטע לוי (@itamartoni) מנבעתים משחקים במכולת

יש לי שאלה

יש לי שתי בנות בגיל ארבע, תאומות קטנות שמסתדרות טוב זו עם זו ועומדות בקרוב להתחיל את שנתן הראשונה במסגרת של גן. רשמתי אותן לאותו גן ילדים, אולם בזמן האחרון שמעתי מתספר אנשים שזה לא מומלץ שהן יבלו באותה מסגרת. מה עצתכם?

תשובת תקו החם של משרד החינוך: בגילים מתקדמים יותר דעת המומחים היא כי חשוב להפריד בין תאומים במסגרות החינוך אולם לילאי שלוש ארבע הרויות אנו חד משמעיות. ברויטנים הפסיכולוגים, והעודד על התפרדות מתחילה עוד בבית ובגיל צעיר יותר זה חשוב שיהן יסודות יפה, אך זה עדיין לא בהכרח מצבע על כך שנתן ששת נפרדות. לעיתים דווקא עימותים וריבים בין אחים תאומים יאותרו על נכרות בריאה. חשוב לציין כי ישנם מצבים שבהם ערבות והחסים בין תאומים מאופיינת בתחילת בנותה. במצבים כאלה מומלץ להיעזר באיש מקצוע ולהפחיל שיקול דעת באשר לזמן המשותף ולאמצעים שיש לנקוט על מנת לבצע תהליך נפרדות מעבר לך יש לקחת בחשבון את המרחק הפיזי בין בני הילדים – האם יזמיאשר לכל לישוט אותן בגנים במרחק סביר בישיבו שבו אתם מתגוררים? האם הילדים ימשי היגנים הללו מניעים בשלב מאוחר יותר לאותו בית הספר אם יש לך התלבטויות נוספות מומלץ למנות לרשת המיטולוגי החינוכי במקום מגוריך עם תמיכה ליעודר בכפייתלוגים אשר מכירים היטב את מערכת החינוך ביישוב.

onlife אתר תוכן ואקטואליה לנשים

קודם כל בריאות איכות חיים סגנון משפחה עבודה

איכות חיים

שייק ירוק: שדרוג התזונה בשלוק אחד

21.08.13 אתי בהט שפירר 4 תגובות

+1 2 Recommend 107 people recommend this. Like 24k Share

שמעתם על השייק הירוק? פצת אנרגיה שתעשה אתכם בריאים בצ'יק. מה צריך להכניס בפנים, מה השייק הזה עושה וגם הצעת מתכון פשוטה

[הצטרפו לעמוד הפייסבוק של אונלייף](#)

נכון ושייך לך? חיינו לשלב עלים ירוקים בסלט, אך רובנו מסתפקים בסלט המכיל ע

חסה, לעיתים גם כרוב, ולמעשה צורכים מעט מאוד עלים ירוקים



צילום: shutterstock

מתכון לשייק פירות ועלים ירוקים (2-3 מנות):

המצרכים: תפוח, בננה, תמר אחד, 4 אגוזי פקאן, 4 עלי חסה צעירים, 2 עלי מנגולד, חתיכת כרוב לבן וכ- 2 כוסות מים. (שילובים נוספים של פירות: מלון עם בננה, תפוח ומנגו, תפוח ואננס)

27.8 Onlife

מאמר של לימור בן חיים, המאכלים שיגרמו לכאבי ראש

אתרים מוצעים

חפש את: אמריק

אפשרויות

קודם כל בריאות | איכות חיים | סגנון | משפחה | עבודה

איכות חיים

המאכלים שיגרמו לכאבי ראש

27.08.13 לימור בן חיים 3 תגובות

+1 0 Recommend 33 people recommend this. Like 24k Share

נקניקים וגבינות מיושנות נחשבים למעדנים, אבל גם מכילים חומרים שעלולים לעורר מיגרנות וכאבי ראש אצל אנשים שרגישים להם

[הצטרפו לעמוד הפייסבוק של אונלייף](#)

למזון שאנו אוכלים השפעות רבות, הוא אינו משפיע רק על המשקל שלנו, רמות הסוכר או לחץ הדם, אלא גם על המוח שלנו. אוכל יכול ליצור מצב רוח, זה כבר ידוע. אכילת מזונות עמוסות סוכר עלולות לעלייה של רמת הסרטונין במוח ויחד אתו את מצב הרוח. אוכל