

## לקט קטעי עיתונות – אוקטובר 2014





## הכרס של הגברים הישראלים בריאה יותר מזו של האירופים

מחקר פורץ דרך בישראל, הממפה את השומן בגוף האדם, מנפץ כמה מוסכמות שגדלנו עליהן, משווה בין שומן "גברי" ל"נשי" ומסביר למה כדאי להיות ילד רזה

נאוה רוזנפלד | 08:23 | 25/10/14

[Recommend](#)
[Share](#) 30
 [Tweet](#) 1
 [Share](#)

השומן, כן, השומן בגופנו. אילו היינו יכולים להיפטר ממנו - עולמנו היה נראה הרבה יותר טוב. זהו אחד המיתוסים שאני נתקלת בו מעת לעת בשיחות עם מטופלים ובהרצאות. איך שורפים שומנים והאם יש מזון ששורף שומן. אלו הן שאלות שמעסיקות רבים. אנחנו מתייחסים לשומן כאל דבר לא בריא ובדרך כלל גם לא אסתטי. אבל מתברר שהשומן בגופנו הוא נושא הרבה יותר מורכב משאלת קו הסיום של כל מי שעסק בסיסין הקשה והמתסכל להיפטר ממנו.

אחד המחקרים המסקרנים והמאתגרים ביותר בתחום זה מתנהל בארץ, באוניברסיטת בן-גוריון שבנגב, ועוסק בהבדל בין רקמות השומן ומיפוי בגוף. **המחקר הוצג לאחרונה בכנס השנתי של עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל שבו השתתפו 550 דיאטנים ואנשי מקצוע. לצד גישות טיפוליות, הרצאות עסקיות ותכנים תזונתיים הוצגו גם מחקרים חדשים.**

המחקר, שעסק במיפוי סוגי השומן בגוף, הוצג על ידי פרופ' איריס שי. היא מהדיאטניות הבודדות בישראל בעלת תואר פרופסור, ובאופן כללי היא אדם מעורר השראה. עבודתיה מתפרסמות בכתבי עת אקדמיים יוקרתיים והיא גם יועצת נשיאת אוניברסיטת בן-גוריון, פרופ' רבקה כרמי, לקידום נשים באקדמיה.



פרופ' שי. צילום: דני מכליס, אוניברסיטת בן גוריון

פרופ' שי הציגה תוצאות של מספר מחקרים תוצרת כחול-לבן שנערכו בשנים האחרונות באוניברסיטת בן-גוריון, שבה קיים אחד המוקדים המובילים בעולם של ניסויים ארוכי טווח בתזונה. באופן גס ניתן לחלק את השומן לשניים: שכבת שומן תת-עורית ושכבת שומן ויסצראלית. השומן התת-עורי הוא השומן הקרוב לשכבת העור שלם וניתן להרגיש בו. השומן הויסצראלי הוא זה הקיים בתוך הגוף, עוטף את האיברים הפנימיים ואינו נראה לעין.

## לייף סטייל

מחקר חדש מנפץ מוסכמות על השומן בגוף  
נאוה רוזנפלד | 25.10.14 | 08:23



ירקות או לא להיות: הגזר והקישוא במרכז המנה  
פסקל פרץ-רובין | 23.10.14 | 21:26

חוות צוק: שירות חובבני, ארוחת בוקר נעימה  
אלון צרפתי | 23.10.14 | 21:26

ראפא'ס: המיקום מנצח. אז איפה הלקוחות?  
אלון צרפתי | 23.10.14 | 15:00

**מדוע הכרחי מעקב של דיאטנית לצורך הרזיה בגיל ההתבגרות?**

- בכל גיל במהלך הנהורים ולכל דרגה של עודף משקל יש המלצה מיוחדת שמתייחסת לקצב הירידה במשקל, כדי שלא תהיה פגיעה בגדילה. הדיאטנית, שמכירה את המלצות, תעקוב ותוודא שהתהליך נעשה בצורה מבוקרת ובהתאם להן.
- דיאטנית תתאים ולבתכם תפריט לירידה במשקל שמכיל את כל רכיבי המזון בכמות המומלצת לגילה ובמידת הצורך תדע להמליץ על תוספי מזון.
- דיאטנית מנסה יכולה, על סמך תשאול, לאתר התנהגות אכילה בעייתית שלעיתים ההורים אינם מודעים אליה. בנוסף, היא יכולה לתווך במקרים שיש צורך לתחם לתקשורת חיובית בנושא התזונה ולקבוע טווח משקל תקין וריאלי.

**אילו דגשים תזונתיים חשובים במיוחד בגיל ההתבגרות?**

- לאכול תפריט מגוון ומסודר ובו חמש-שש ארוחות ליום לצורך אספקת האנרגיה לגדילה המואצת.
- אכילה של כמה שפחות מזון מהיר קטני, תכנון מראש והכנה מראש יכולים לחסוך הרבה קלוריות ובעיקר לתחם לתפריט בריא.
- האחריות ההורית היא לדאוג לתכולת המזון בבית ולהכנת המזון. עצמאות בהכנת ארוחות הופכת להיות לגיטימית ומבורכת בגיל ההתבגרות.

**טיול מאורגן לדרום אמריקה**  
כולל 14 לילות שיט באוניית פאר  
23 ימים • יציאה: 2.1.15, 27.2.15



**לפרטים**

• צמחונות וטבעונות מחייבים התאמת תפריט אישי ויעוץ מקצועי.

- יש לשים דגש על אכילת מזונות עתירי ברזל למניעת אנמיה למשל: בשר בקר/ הודו/ דג/ עוף ומהצומח: קטניות, שומשום, שקדים, גרעיני דלעת וחמניות, פרות יבשים, ירקות עליים, בורגול, קינואה. למקורות מזון מהצומח יש להוסיף מזון/משקה חומצי לשיפור ספיגת הברזל: מיץ תפוזים/ פרי/ עגבנייה וכו'.

- יש לשים דגש על צריכה מספקת של סידן לבניית העצמות: חלב ומוצרי, סרדינים, ומהצומח: קטניות, טופו, שומשום, שקדים, גרעיני חמניות, דגני בוקר מועשרים, ירקות עליים ירוקים: כרוב, כרובית, ברוקולי, משמשים ותאנים מיובשות.

- אבץ הוא מינרל שממלא תפקיד חשוב בגיל ההתבגרות ודרוש לגדילה והתפתחות תקינה של מערכת המין, השלד והשריר. אבץ נמצא בסוגי בשר, ביצים, דגנים מועשרים, קטניות קטיש וגרעיני דלעת.

**הכנתה היא דיאטנית קלינית מומחית לתזונת ילדים, חברת עמותת עתיד - עמותת הדיאטנים בישראל**

**parents**

קהילות הורים • המומחים • תאומים • הריון ולידה • סמכות הורית • הפרעות קשב וריכוז • חדש לילדים • גני

**כך תדעו: האם בתכם בסיכון להפרעות אכילה?**



דמי גוף, נושא מרכזי בעולמם של מתבגרים  
shutterstock: צילום

פרסומות, תוכניות טלוויזיה וכמובן החברות שמסביב - כולם מעבירים לבנות צעירות את המסר כיצד על גופן להיראות. אך המציאות כמעט תמיד שונה - והניסיון להשיג את הגוף "מושלם" עלול לגבות מהן מחיר כבד. דיאטנית מסבירה כיצד תזהו שיש בעיה - ואיך צריך לנהוג כשהילדה מחליטה לפצוח בדיאטה

יעל חן רביע | פורסם: 21.10.14 08:37 | [Recommend](#) 3

יום אחד את מסתכלת על הבת שלך ושמה לב שהיא מתחילה להפוך קטנה לעננה מתבגרת. ההבחנה הזו מתגלה גם לבתך האהובה, והיא מתחילה לחקור את גופה החדש. היא מסתכלת על חברותיה לספסל הלימודים וההשוואות מתחילות. למי כבר צמח הזוהר, למי הגוף התעגל, מי רחנה, מי שמנה ומי כבר קיבלה ווסת.

היא מתחילה להתעניין בכוכבות ומפורסמות ולחקות את צורת לבושן והמראה החיצוני שלהן. את אט ונסנסים לבתך הקטנה רעיונות חדשים כיצד היא "צריכה" להיראות. היא וחברותיה עוסקות במראן יותר מתמיד. הן מושפעות זו מזו ובמידה רבה הן מושפעות מהמדיה. יש נערות שאצלן בעיות רגשיות יבואו לידי ביטוי בעיסוק בגוף ובמשקל, אבל גם אחוז לא מבוטל מהנערות שאינן סובלות מבעיות רגשיות או נפשיות הזקוקות להתייחסות מיוחדת. חוות התמודדות חדשה עם מראה הגוף המשתנה.

**<< כל החדשות, הטורים, המדריכים והכתבות בעמוד הפייסבוק של ynet הורים >>**

המראה החיצוני דמינו הגוף הוא אחד מהנושאים המרכזיים בעולמם של המתבגרים וכמעט כל נערה שואפת להיות במשקל תקין ולהרגיש טוב בהיבט זה. בעוד יש כאלו אשר שוקדות על גוף חטוב ודקיק, בצדו השני של המתרס ישנן דווקא מתבגרות אשר מתחבאות מאחורי כמויות של אוכל ובגדים רחבים.

התמודדויות רבות בגיל ההתבגרות באות לידי ביטוי באמצעות האוכל, וכל התנהגות אכילה קיצונית ומשקל חריג לכשעצמו עלול לגרום לדימוי גוף מוטעה ואף בעיות בריאות עתידיות: עודף משקל בגיל צעיר הוא גורם סיכון לעליה ברמות סוכר, גולסטורל לחץ דם ואפילו מחלות לב בברגרות. גם משקל נמוך מהנורמה הוא גורם סיכון לבעיות בריאות במידה והוא תוצאה של צמצום קלורי, לדוגמה הפסקת המזון החודשי.

המרידה הכללית בהורים ובמוסכמות שמאפיינת את גיל ההתבגרות מתבטאת לעיתים גם בהרגלי האכילה - אכילה לא סדירה, השתתפות פחותה בארוחות משפחתיות ואכילת מזון מהיר וחסר-יפים עתירי שומן וסוכר בתדירות גבוהה - כל אלה תורמים לעליה במשקל ולמגפת ההשמנה בקרב בני נוער. מאידך, אידיאל הריון והנטייה להתנסות בדיאטות שונות, לאו דווקא מוגזנות ומאזנות, עלולה להיות גורם סיכון להפרעות אכילה.

אנורקסיה, בולמיה והפרעות אכילה אחרות מופיעות לעיתים קרובות, אצל בנות יותר מאשר אצל בנים, וכדאי להיות ערים לכך ולאתר בהקדם התנהגויות אכילה חריגות כמו צמצום הדרגתי אך עקבי של כמויות וסוגי מזון, דילוג על ארוחות, אכילה של כמויות מזון גדולות במיוחד או פעילות גופנית אובססיבית.

**נחשפות:**  
כך נראית צעירה שהופכת אנורקסית  
סמדר שיר

לרוי יעריאלוב ושמלה רכמיני 30 יולי. יחידות ושאל לא

- שתף בפייסבוק
- הדפיסה
- שלח כתבה
- הרשמה לדיוור
- תגובה לכתבה
- עשו מניו לעיתון

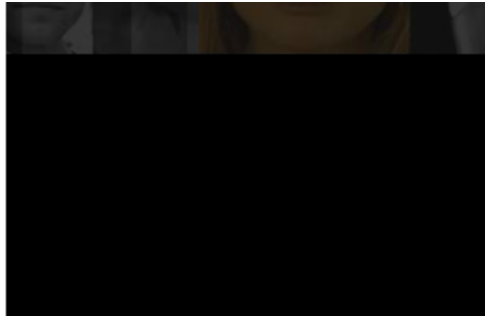
**ynet ספיישל**

סובל מבעיות בתפקוד המיני?  
פריצת דרך מדעית!  
ללא זריקות או כדורים!  
לפרטים לחץ <<

**תמי Family**

נפרדים מהבוקרים!  
תמי Family 4 ב-99  
שן לחודש במסלול הכללי  
לפרטים ספייס





**ספייסי מיונד:** מכיל בעיקר מיונד, צ'ילי ושמן שומשום. הכמות הגדולה של המיונד ברוטב זה הופכת אותו ללא מומלץ בלשון המעטה. מיונד עשוי מחלמוני ביצה ועל כן מכיל כמויות גדולות של שומן רווי וכולסטרול, ומומלץ לצרוך ממנו כמה שפחות.

**איך אפשר להפוך ארוחת סושי לבריאה יותר?**

- (1) איכלו 1-2 רולים.
  - (2) שלבו סלט כתוספת לארוחה.
  - (3) מומלץ מאוד לוותר לחלוטין על טמפורה.
  - (4) השתמשו בכמה שפחות רטבים, גם כאלו לטבילה וגם מנה המכילה רוטב מראש
  - (5) אם כבר בוחרים רוטב, עדיף להשתמש בסויה מופחתת נתרן.
- אוריה בן שטרית הוא דיאטן קליני חבר עמותת עתיד - עמותת הדיאטנים בישראל**

**וואלה** בריאות

ניו אייג' אופנה בית ועיצוב אוכל תיירות בריאות VOD ערוצים נוספים

תזונה ודיאטה

## זה רק נראה בריא: כמה קלוריות יש בסושי?

מאת: אוריה בן שטרית, מערכת וואלה!  
יום שלישי, 7 באוקטובר 2014, 8:30

**הרבה אנשים שמחפשים אופציה דיאטטית לארוחה בחוץ בוחרים בסושי - מאכל עם תדמית של מזון בריא. אבל לצערנו, המאכל היפני הזה לא ממש טוב לדיאטה. הנה כל מה שמסתתר ברול**

תגיות: סושי, דיאטה, אוכל דיאטטי

הגדלה

400 קלוריות עוד לפני ששבעתם (אילוסטרציה: Shutterstock)

סוכרת - מגיע לי כסף?  
חולי סוכרת רבים זכאים לפיצוי כספי. בדוק עכשיו חנים אם מגיע לך כסף  
www.zhufi.co.il/diabetes

סושי הגיע לראשונה לישראל לפני כשלושה עשורים, והפך עם הזמן משיגעון קולינרי של יחידים למאכל נפוץ ופופולרי במיוחד. עם העלייה בפופולריות של המזון האסייתי הקלאסי, ובמקביל העלייה במודעות לתזונה נכונה, נשאלת השאלה המתבקשת - האם סושי בריא? כדי לענות על השאלה הזו, כדאי להכיר את הרכיבים שבהם משתמשים להכנת הסושי.

עמוד ראשי

חדשות הבריאות

הבריאות שלי

**תזונה ודיאטה**

דיאטות

תזונת ילדים

תזונה מונעת

בלי בשר

הריון ולידה

הורות וילדים

יופי, טיפוח ופינוק

כשר וספורט

גוף ונפש

סקס ותפקוד מיני

אופטיקה ועיניים

הגיל השלישי

מגיע לכם

מאמרים ובלוגים

ארכיון מדורים

כתבו לנו

וואלה! בריאות גם בסלולרי

**Oral-B**

מברשות חשמליות עד 50% הנחה

**Yes, Please!**  
חבית וואלה

השוואת בעלי מקצוע בכל התחומים לפרטים <<

**היזהרו מאכילת פיצוי**  
לאחר הצום, כאשר אנו מזינים את גופנו בכמות מרובה של מזון וקלוריות בבת אחת, גובר הסיכוי שחלק ניכר ממה שאכלנו ילך לאחסון ברקמת השומן ולא ינוצל ויישרף. הארוחה הגדולה מיד אחרי הצום, והידיעה שצמתי והתעניתי, יכולות לגרום לרבים לאכילת פיצוי שיכולה להימשך אפילו כמה ימים מעבר לצאת יום כיפור. אצל רבים מאתנו יצוצו מחשבות שעלולות לחבל בכל דיאטה. הרהורים כגון "צמתי, סבלתי ועכשיו מגיע לי" או "אני הולך לצום ולכן אוכל כמה שיותר בארוחה המפסקת", גורמים לנו לאכול כמות נדיבה למדי של קלוריות.

**טל פלג היא דיאטנית קלינית מומחית להרזיה וירידה במשקל, חברת עמותת עתיד-עמותת הדיאטנים בישראל**

**וואלה בריאות**

ניו אייג' אופנה בית ועיצוב אוכל תיירות בריאות VOD ערוצים נוספים

מצב הבריאות

## צום זה מרצה?

מאת: טל פלג, מאמר אורח  
יום חמישי, 2 באוקטובר 2014, 8:30

שתף

צום יום כיפור נתפס אצל הרבה מאוד אנשים כדרך טובה לרדת במשקל או כאמצעי להענשה עצמית על ארוחות ראש השנה השמנות. האם זה באמת עוזר?  
תגיות: צום, יום כיפור

הגדלה

לכפר על חטאים, לא לשרוף קלוריות (אילוסטרציה: shutterstock)

מיועדת Google

ניקוי רעלים - לחץ כאן  
למעלה מ-15 שנות ניסיון בניקוי רעלים מהגוף. מקצוענות ללא פשרות - היכנסו  
[www.sakerclinic.com/ניקוי\\_רעלים/](http://www.sakerclinic.com/ניקוי_רעלים/)

בימים שאחרי יום כיפור הרבה אנשים מספרים בהתרגשות שיום למחרת הצום הם ראו על המשקל ירידה משמעותית. האם צום באמת יכול לזרוק את הירידה המיוחלת במשקל? האם כדאי לנצל את יום כיפור לצרכי הרזיה? ואולי בכלל כדאי לאמץ את רעיון הצום ליותר מפעם בשנה?

**עוד בנושא:**  
[גם הגוף שלכם צריך טיפול עשרת אלפים](#)  
[צום מציג: הדרך לרזון עוברת בגיהנום](#)  
[10 טיפים שיעזרו לכם לעבור את הצום בקלות](#)

התשובה (לצערכם) לשאלה הראשונה, היא ממש לא. צום אינו כדאי ואינו מזרז ירידה במשקל. היכולת לצום או לצמצם מאוד את כמות האכילה נתפסת אומנם כהצלחה הרוחית, אבל בפועל אינה תורמת דבר לתהליך ההרזיה ובטח לא מקדמת הרגלי אכילה נכונה המאפשרים ירידה במשקל לטווח ארוך.

עמוד ראשי

חדשות הבריאות

מצב הבריאות

מחקרים וחדושים

הבריאות שלי

תזונה ודיאטה

הריון ולידה

הורות וילדים

יופי, טיפוח ופינוק

כשר וספורט

גוף ונפש

סקס ותפקוד מיני

אופטיקה ועיניים

הגיל השלישי

מגיע לכם

מאמרים ובלוגים

ארכיון מדורים

כתבו לנו

וואלה! בריאות  
גם בסלולרי

**Oral-B**

מברשות חשמליות  
עד 50% הנחה

טמ-טמ  
לקבלת קופון הנחה  
חיתולי לייף בייז

**Yes, Please!**  
חבית וואלה



1. אל תצומו לפני הצום. אין שום צורך לעשות "חזרה גנרלית" עד הארוחה המפסקת ובארוחה לזלול בלי גבול. ביום הצום מומלץ לאכול ארוחות קטנות, כמו כריך מלחם מלא או פירות ומוצרי חלב דלי קלוריות. ארוחות קטנות יעזרו לגוף לשרוף קלוריות במהלך היום, ויביאו אתכם לארוחה המפסקת במידת הרעב הנכונה.

2. יש להפחית קפאין ומלח לפני הצום. אם אתם מחובבי הקפה כדאי להקטין את הכמות כבר כמה ימים לפני הצום. בכך תחסכו כאב ראש ביום הצום. גם גמילה ממלח דורשת זמן ועוזרת לגופך להתמודד טוב יותר עם צום הנוזלים.

3. אל תוותרו על פחמימות בארוחה המפסקת, אך יש לבחור אותן בחוכמה, ולהעדיף פחמימות מורכבות ומלאות כמו אורז מלא, בורגול או פסטה מחיטה מלאה. אלה כוללים יותר סיבים תזונתיים שמאריכים את זמן תחושת השובע.

4. בארוחה המפסקת העדיפו חלבון רזה כמו עוף, חזה עוף, הודו, דג או חלקי בקר רזים, וכן שומן בריא כמו טחינה או שמן זית.

5. אין טעם "להתפוצץ" בארוחה המפסקת. לקיבה יש את הזמן שלה עד שהיא מתרוקנת, סביב 3-4 שעות, לאחריהן נתחיל להרגיש סימני רעב. אם נדחוס יותר לא נצליח להיות שבעים יותר זמן אלא רק נרגיש רע.

6. מומלץ לסיים את הצום עם ארוחה קלה או עם כריך מזין ולא עם עוגות.

**עוד בנושא:**  
[צום זה מרזה?](#)  
[צום מיצים: הדרך לרזון עוברת בגיהנום](#)  
[סיבה בריאה מאוד להתחיל לצום](#)

1. אל תצומו לפני הצום. אין שום צורך לעשות "חזרה גנרלית" עד הארוחה המפסקת ובארוחה לזלול בלי גבול. ביום הצום מומלץ לאכול ארוחות קטנות, כמו כריך מלחם מלא או פירות ומוצרי חלב דלי קלוריות. ארוחות קטנות יעזרו לגוף לשרוף קלוריות במהלך היום, ויביאו אתכם לארוחה המפסקת במידת הרעב הנכונה.
2. יש להפחית קפאין ומלח לפני הצום. אם אתם מחובבי הקפה כדאי להקטין את הכמות כבר כמה ימים לפני הצום. בכך תחסכו כאב ראש ביום הצום. גם גמילה ממלח דורשת זמן ועוזרת לגופך להתמודד טוב יותר עם צום הנוזלים.
3. אל תוותרו על פחמימות בארוחה המפסקת, אך יש לבחור אותן בחוכמה, ולהעדיף פחמימות מורכבות ומלאות כמו אורז מלא, בורגול או פסטה מחיטה מלאה. אלה כוללים יותר סיבים תזונתיים שמאריכים את זמן תחושת השובע.
4. בארוחה המפסקת העדיפו חלבון רזה כמו עוף, חזה עוף, הודו, דג או חלקי בקר רזים, וכן שומן בריא כמו טחינה או שמן זית.
5. אין טעם "להתפוצץ" בארוחה המפסקת. לקיבה יש את הזמן שלה עד שהיא מתרוקנת, סביב 3-4 שעות, לאחריהן נתחיל להרגיש סימני רעב. אם נדחוס יותר לא נצליח להיות שבעים יותר זמן אלא רק נרגיש רע.
6. מומלץ לסיים את הצום עם ארוחה קלה או עם כריך מזין ולא עם עוגות.

**כל הסודות לארוחה מפסקת בריאה**

טל פלג היא דיאטנית קלינית מומחית להרזיה וירידה במשקל, חברת עמותת עתיד - עמותת הדיאטנים בישראל

Google **וואלה** בריאות

ניו אייג' אפנה בית ועיצוב אוכל תירות בריאות VOD ערוצים נוספים

**תזונה ודיאטה**

**6 טיפים שיעזרו לכם לעבור את הצום בשלום**

מאת: טל פלג, מערכת וואלה  
יום ששי, 3 באוקטובר 2014, 7:15

למה לא כדאי לשתות קפה, אילו מאכלים ישאירו אתכם שבעים לאורך זמן, ולמה עדיף לוותר על העוגיה שאחרי הצום? הטיפים שיעזרו לכם לעבור את יום כיפור בקלות יחסית

תגיות: יום כיפור, צום

הגדלה

דיאטת דש נבחרה מס 1 בעולם  
100 קלורי מתמירי הראה שאוכלים אותה כמות קלוריות אך יורדים פי 2.5 במשקל  
www.dash.org.il

זה נכון שצום לא אמור להיות קל, ושתענית היא חלק מהטקס, אבל רגע לפני יום כיפור כדאי לחשוב איך אפשר להימנע מקושי מיותר, כך שתוכלו להתרכז בצום עצמו. הנה כמה טיפים שיעזרו לכם.

**פסטיבל התרופות**

Oral-B מברשות חשמליות עד 50% הנחה