

לקט קטעי עיתונות – אפריל 2014



וואלה בריאות

קמח לבן וירקות לקימח



הודות לכמות גדולה של סיבים תזונתיים במזונות מהצמח - תזונה טבעונית נוטה להכיל פחות קלוריות בהשוואה לתזונה מהחי. זהו אחד היתרונות המרכזיים בטבעונות עבור אנשים בוגרים, אך לפעמים וילדים (במיוחד הפחות זללנים שבהם) היתרון הזה עלול להיות חיסרון. קיבתם של ילדים היא קטנה יחסית והם עלולים לשבוע לפני שקיבלו את כמות המזון שאופם זקוק לה. מסיבה זו, אין חובה לשלב דווקא דגנים מלאים בתזונה פעונית טבעונית ואפשר בהחלט להעדיף דגנים לבנים.

כמו כן, אם אתם רואים שהתינוק נעשה שבע מהר יחסית, כדאי להעשיר את התזונה במזונות דחוסים מבחינה קלורית. "שקדיה" ומחית טופו, ורק לאחר מכן הציעו את הירקות.

כך תקנו לילדים הרגלי תזונה בריאים שיעזילו להם בשלב מאוחר יותר בחיים. ילד שיתרגל לאכול קטניות וירקות בגיל צעיר, קרוב לוודאי שיאהב אותם גם בבגרותו.

הכי חשוב B12

בנוסף לתוסף ברזל וויטמין D שמשרד הבריאות ממליץ לכל תינוק לקבל (ברזל מגיל 4 חודשים ועד גיל שנה וחצי, וויטמין D מלידה ועד גיל שנה) - התוסף היחיד שממלץ בעיקר (אך לא רק) לטבעוניים הוא ויטמין B12. יש לתת אותו לתינוק אחת לימיים-שלושה מרגע שהתינוק עבר למזון מוצק. כדי להקל את נטילתו ניתן לפרר אותו או ליטול תוסף בטיפות.

טיפים לשיפור ספיגת המינרלים



ספיגת ברזל, סידן ואבץ נוטה להיות נמוכה יותר בקטניות ובדגנים בהשוואה למזונות מהחי, אך ניתן לשפר את רמתה באמצעות שיטות פשוטות:

בישול ממושך - לעיכול טוב יותר ומזינת גזים כדאי גם להחליף את מי הבישול לאחר הרתיחה.

שילוב ירקות ופירות טריים המכילים

תזונת ילדים

התינוק הטבעוני

מאת: אביטל כרם, מאמר אורח
יום שלישי, 1 באפריל 2014, 8:07

שתף

גם טבעונים שבטוחים בצדקת דרכם נתקפים חוסר ביטחון קל כשהם מגיע לתזונה של הילדים שלהם. אז האם טבעונת בריאה לתינוקות וילידים, ואיך עושים את זה נכון?

תגיות: תזונה, טבעונות, תינוקות



אל תיכנעו להפחדות מסיבב (אילוסטרציה: Shutterstock)

ישראל היום, 6.4

כתבה על אימוני כושר חדשים בהשתתפות איילת וינשטיין

63



ספורט, תזונה ואתם *

מה מומלץ לאכול לפני אימון?
4-3 שעות לפני האימון רצוי לאכול ארוחה מלאה דלה בשומן, בדגש על שתייה מרובה. שעה לפני האימון יש לאכול בעיקר פחמימות ומעט חלבונים, לדוגמה: פרוסת לחם עם קצת בניה. רבע שעה לפני האימון אפשר לאכול בעיקר פחמימות דגמת בונה או תמר.

מה מומלץ לאכול אחרי אימון?
אחרי האימון יש לאכול ארוחה מלאה, המלצת פחמימות וחלבונים. כ-48 השעות שאחר האימון יש לאכול תפריט מאוזן ושגרתו. יש להקפיד על שתייה מרובה.

מהו 'מלון ההרמוניות'?
למי שצוקן זה מתאמן חיוב לאכול מיד בעת האמון כדי לטמק אנרגיה לצורכי התאוששות השרירים ובנייתם. אצל מתאמנים חובבים המתאוששות ותורחת בין האימונים, ובנוסף שכל הארוחות יהיו מאוזנות ולכן אין הכרח לאכול משהו מיוחד או מיד אחרי האימון.

האם שייק חלבונים מדיק לבריאות?
אבקת חלבון מיוצרת מאבקת בניה או סויה, ולכן אינה מזיקה לבריאות ומתגלים ויש בהן תורמים שמותית ומקור לחלבון מלא.

מה לגבי משקאות איזוטוניים?
משקה איזוטוני הוא מים מחולל עם מלח, היחיד להשבת אנרגיה ומלוחים במאמצים ממושכים. במרבית המקרים הוא מיותר.

האם יש לצרוך יותר עלויות ביום של אימון?
ברוך כלול לא יש לשמור על רגמיים מאזן וקובץ ככל ימות השבוע. במקרים של אימונים ממושכים (יותר מחמש שעות), מומלץ להוסיף מזון במהלך האימון ומיד אחרי.

כתוספת לירידה במשקל, מה חשוב יותר - אימון או אימון כוח?
בירידה במשקל הגורם המכריע הוא תזונה. תזונה של אימון ארוכי קטנה יחסית ומתבטאת בטווח הקצר בטוח הארוך אימון כוח המפחית היקף חומרים בנה האישיר ירידה במשקל או שמירה עליו.

התשובות נכונות למתאמנים חובבים. באריות איילת וינשטיין, כותבת עמודי תזונה, ואש מודר תזונה, מרכז לרפואת כושר המוסק, מנן וינשטיין



EMs

מעלים את הדופק
האמן, השרירים בין זליות הגב ועד ירכבו - יעבדו כל חסון השיטה תוספת הליטרות, מלטה מתחלפת על הגוף כמעיכת שלמה ומסרתה ללמד את המערכת' מחדש. כפיך השיעור הבגתי מה זה אמר - הצי' בה של הגוף טוב יותר, הגב מרגיש חום הישיבה וקופה. כפיט כמו אחרי סמאן אינטנסיבי הליק הגוף כאליו חודרים ללעיסה נופשו מרגישים שוב יותר. אני יצאתי מהשיעור בה רגשה נרדח, אבנאם לא התאמצתי במיוחד, אבל תשומת הלב שנית' נה לכל נשימה ולכל שריר ומפסק העניקה לי תחושה של עצמה ושל שלווה.

אימון studio eight, תל אביב מסודר והדפס לטע, והיה במחיר 70-250 ש' (תלוי אם מרד בר בשיעור פרטי או כחלק מקבוצה ובכרטיסיה שרובשים).

למי מתאימה? לכל אדם, בעיקר לזמן שכולל מכאי' גב, מי שמי תאמש מפעולה נופשו אחרי לילה.

הביקורת: האפשרות לצמצם גולים בעצמם רב עלולה לטרום לפ ציעות, על כן עדיף להתחיל באימון אישי ולא כחלק מקבוצה.

לפרטים נוספים:
www.studio8.co.il
www.romyperry.com

יש חשמל באימון EMS
"שמענו לברזינות תוך כדי אימון ואני עוד אגורה לתג' סת בוח' חשפני' לעצמי ברז' לפרטים נוספים נשמע שרובם ציעים לזמן שכולל מכאי' גב, מי שמי תאמש מפעולה נופשו אחרי לילה.

הביקורת: האפשרות לצמצם גולים בעצמם רב עלולה לטרום לפ ציעות, על כן עדיף להתחיל באימון אישי ולא כחלק מקבוצה.

לפרטים נוספים:
www.studio8.co.il
www.romyperry.com

מאפשרות הן מפילות ארוכות והן נעדרות כוח לפעור ים מברז' נוספת ולא פחה חובביה היא העלמת הגלוליים. בזמן הריכוכה נוצר חיכוך בין הגוף לזמן, אדמו ודי כוך כאלו מחליק את העור ומסייע בהפתחה של הגלוליים ותופעת 'הודורים הגוליים' כביסומו רב, השיעור היה נעים ולא קשה מדי, תחושת הירוש כביסומו היה הילדות. היתה עוד התקעה אדמ - מברז' ששכנינו כמיט' נשים לוח קצת עם האופניים.

אימון? fit&slim, דרום בול 34, תל אביב
מחיר? 125-43 ש' לשיעור, תלוי בסוג המיני/כרטיסיה
למי מתאימה? בגלל הקושי לה תמר כריכה לאורך זמן ובעת מסיים נבדוים כמים, קשה היה לשה' שיעור משמעותי מטכנולוגיה

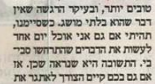
לפרטים נוספים:
www.standslim.co.il
hebrew/default.asp

הנעתי למכון הרפואתי פתח אביב והסתכלתי לכיכבי מקט פשוט כלי התחממות ועם נשים גורמים שבו לעבור. כלי פחה כלי לילדות ולחיות, חלק רובי אנגליות, לזלום רעל בעיניים ומרדח אתה ללח' כרמא. מברז' רב השריר פשוט לאתגר את הגוף באמצעות תרגילים העולה לטרום לפ ציעות, בעיקר כגב לפרטים נוספים:

מדיעין - crossfitmodi.co.il
תל אביב - crossfiteliv.co.il

הנעתי למכון הרפואתי פתח אביב והסתכלתי לכיכבי מקט פשוט כלי התחממות ועם נשים גורמים שבו לעבור. כלי פחה כלי לילדות ולחיות, חלק רובי אנגליות, לזלום רעל בעיניים ומרדח אתה ללח' כרמא. מברז' רב השריר פשוט לאתגר את הגוף באמצעות תרגילים העולה לטרום לפ ציעות, בעיקר כגב לפרטים נוספים:

אם נכנסים ביום החדר לאתר את



שולחן עורך

בישראל יש מודעות גדולה לתזונה • הבעיה היא השמנת הילדים, אומרת התזונאית סיוון ורקר פלג, ומסבירה איך אפשר לעבור את חג הפסח בלי להשמיד

ארין הלל-מזרחי

- שם: סיוון ורקר פלג
- גיל: 29
- מגורים: גבעתיים
- מצב משפחתי: נשואה
- לימודים: מדעי התזונה בפקולטה לחקלאות באוניברסיטה העברית
- התמחות: דיאטנית קלינית Bsc. Rd
- ותק: שלוש שנים
- תפקיד: דיאטנית קלינית במכבי, דיאטנית ברשת מכוני הספורט גו אקטיב ובעלת קליניקה פרטית בגבעתיים.
- למה בחרתי ללמוד דווקא את התחום הזה: "התחלתי בתור מדריכת אירובי והעיסוק הזה הוכיל אותי לעסוק גם בתחום התזונה".
- הדבר שאני הכי אוהבת במקצועי: "זה מקצוע מדהים בעיניי. הוא מאפשר את הנגישות לבני אדם. התזונה משלבת בין פן רפואי קליני לבין פן אישי".
- הדבר שאני הכי שונאת במקצועי: "לפעמים יש תחושה שהמקצוע לא מספיק מוערך כארץ. גם מבחינת תגמול כספי, ובעיקר כש עובדים מול רופאים וצוותים רפואיים אחרים,



סיוון ורקר פלג. לתכנן את סדר היום

שלא מעריכים את הדעה של התזונאית ולא מבינים עד כמה היא חשובה".

● מצב התזונה של הישראלים כיום: "בגדול יש מודעות מאוד גדולה. ישראל נחשבת למדינה מובילה בכל הקשור למודעות בתזונה, אך עדיין יש כאן בעיה של השמנת ילדים, בעיקר

בעשור האחרון. התפתחו גם המון ענפי רפואה בישראל וכן המון התמחויות לדיאטניות. פעם היו רק דיאטניות כלליות".

● למי בעיקר את מייצצת ביום יום: "אני עובדת עם ספורטאים כהעלאת מסה וירידה כמשקל, עם נשים כהיריון, נשים אחרי לידה או אנשים אחרי ניתוחי לב, ובכלל אנשים שרוצים לשמור על אורח חיים בריא וניגשים אליי באופן עצמאי. אני גם חברה פעילה בעמותת 'עתיד', עמותה שמקדמת ודואגת למעמד הדיאטנים בישראל. יש לה חשיבות גדולה בריכוז ודאגה למעמד החוקי של הדיאטנים בארץ".

● איך עוברים את חג הפסח בשלום? "ההמלצה הראשונה שלי היא לתכנן הכול מראש. פסח הוא חג משפחתי עם הרבה מסורת, עניין ותוכן. לכן לא הייתי ממליצה להימנע מאכלים מאכלים מסוימים. תכננו נכון של סדר יום יכול למנוע את העלייה במשקל שממנה כולם חוששים".

● גם אם 'נהרס' ככיכול יום אחד בחג לא קרה כלום. אסור להשתמש ביום 'ההרוס' כתירוץ להרוס את השמירה על המשקל ולהתחיל את התהליך רק לאחר החג. אף אחד לא יש

מין מיום אחד שבו הוא אכל לא מסודר. צריך ללמוד לסלוח על טעויות, זה חג שמגיע רק פעם בשנה".

● מה לגבי מצוות? "מי שאוהב מצות שיאכל אבל חשוב לזכור כי בהחלט אפשר לשלב תחליפי לחם אחרים בחג ולהישאר שבעים ומרוצים. תפוחי ארמה ואורז אם לא שומרים על איסור אכילת קטניות בפסח, ירקות, פירות ומצות 'קלות'".

● לגבי ערב החג, הדבר הכי גרוע שאפשר לעשות זה לצום ביום הארוחה. הרעבת הגוף והציפייה לארוחה הגדולה המתקרבת יגרמו לאכול הרבה יותר בארוחה עצמה ולסבול במהלך היום. לכן רצוי לפני ליל הסדר לתכנן ארוחות קטנות עם מרווחים הגיוניים.

● אני גם ממליצה לא לוותר על שגרה של אימונים גופניים, גם אם חופשת הפסח משרה אווירה של עצלות ומנוחה, שלא תבוא על חשבון הפעילות הגופנית".

● חלום מקצועי: "פשוט לעזור לכמה שיותר אנשים ובכמה שיותר תחומים".

● עצה לחיים בריאים: "לאהוב את עצמך קודם כול, זה אי.ב. מי שאוהב את עצמו גם ידאג לעצמו טוב יותר".

וואלה בריאות

פסח הוא בעיה רצינית לכל מי שמנסה לשמור על **דיאטה**, או אפילו רק לשמור על המשקל. בגלל שפע הארוחות, המפגשים המשפחתיים והסילונים, הרבה מאוד אנשים מרימים ידיים מראש ומחליטים להפסיק את הדיאטה בחג, ולחזור אחרי. אבל כל מי שהתנסה בקשיי דיאטה ידע כמה קל להשמין וכמה קשה לרזות, וחג הפסח מבחינה זו קשה מיתר החגים.

למה פסח משמין יותר מחגים אחרים? ראשית, זה החג הארוך ביותר, ושנית, מאכלי החג הזה פשוט עתירי קלוריות. חלקם אף מכילים רכיבי מזון שצריכתם בכמויות גדולות לא מומלצת. במצה אחת, לדוגמה, יש 140 קלוריות (כמו שתי פרוסות לחם), ב-100 גרם קוקוס יש 62% שומן, ובכוס יין מתוק - 170 קלוריות.

מצות

במצה יש המון קלוריות. בעוד מעט מאוד אנשים נוהגים לאכול בארוחה אחת שלוש פרוסות לחם, הרבה אנשים עשויים לאכול בארוחה אחת מצה וחצי. זה בדיוק אותו דבר. בנוסף, הרבה אנשים מכינים במהלך החג מאכלים שונים המבוססים על מצות, ובדרך כלל נעשה בהם שימוש במספר רב של מצות, ולכן הם עתירי קלוריות במיוחד.

מלבד השמנה, המצה עלולה לגרום גם לעצירות, לשלשול ולגזים. העצירות נובעת מכך שהמצה יבשה ואחח המים שבה נמוך בהשוואה לחם. לכן, לסובלים מעצירות מומלץ לשתות הרבה מים או נחלים אחרים בסמך לאכילת המצה.

בשנים האחרונות משוקקות בישראל מצות מסוגים שונים שעברו עיבודים מגוונים. אם אתם שומרים על המשקל, כדאי שתשנו את טבלאות הערכים הקלוריים של המצות השונות. כדאי גם להימנע ממצות עם ציפוי (שוקולד לדוגמה). באחרונה פותחו מצות קלות המכילות פחות קלוריות מהמצות הרגילות. מומלץ לצרוך מצות אלה, אבל אין להגזים גם בצריכתן.

מתוקים

בחג הפסח נהוג לצרוך עוגות ועוגיות קוקוס, אגוזים למיניהם, וכן ממתקים המקובלים גם בימי חול - שוקולד וכדומה. חשוב לשים לב כי ערכם הקלורי של כל אלה גבוה, וכי חלקם מכילים שומנים שלא מומלץ לצרוך בכמויות גדולות.

השוקולד והקוקוס למשל, מכילים כמות לא מבוססת של שומן רווי המעלה את רמת הכולסטרול הרע (LDL) בדם. כולסטרול זה עלול להצטבר בעורקים ולקחת חלק בתהליך סרשת העורקים. לעומת זאת, האגוזים השונים מכילים כמות גדולה יחסית של שומן חד בלתי רווי ואו שומן רב בלתי רווי. שומנים אלה מכילים חומצות שומן הכרחיות והם מסייעים בהורדת רמת ה-LDL בדם, לכן מומלץ למי שמחפש קינוח לארוחות החג להעדיף אגוזים על פני שוקולד ומאכלי קוקוס, אך אין להפריח בכמות הנצרכת.

סיקור מיוחד
עוברים את פסח בקלות



חוגים פסח בוואלה בריאות

1940 קלוריות בארוחה אחת?

מאת: עמית גנור, מאמר ארוח
יום ראשון, 13 באפריל 2014, 8:33





מצה משמנה כמו שתי פרוסות לחם, בקוקוס יש 62% אחוז שומן ועוד לא התחלנו לדבר על ארבע נוסות. כך תעברו את פסח בלי להשאיר רעבים

תגיות: דיאטה, פסח



עדיף רחה על יין מתוק (אילוסטרציה)





איכות חיים

מלכודת ארוחות החג: איך שורדים אותה?

טלי סורוג'ין 16.04.14

30k Likes

Recommend One person recommends this. Sign Up to see what your friends recommend.


הירשמי לניוזלטר עכשיו:

הרשמה

1 Share

איך נמנעים ונערכים לפיתויי החג? איזה קיזוזים, כמויות ובחירות כדאי לעשות? כמה טיפים שחשוב לדעת לקראת חג הפסח. שיהיה חג שמח

הצטרפי לעמוד הפייסבוק של און לייף



חג הפסח הוא ארוך במיוחד שנמשך כעשרה ימים. הפיתויים בו רבים: שפע של עוגות, עוגיות, ארוחות חג, המעבר מלחם למצות, חופש בילויי בית וטיולים. כל אלו עלולים לגרום לעודף עצום של קלוריות. כך שבתום החג אנו עשויים למצוא את עצמנו בעודף של 2-3 ק"ג. אבל, אפשר אחרת. איך?

<http://www.onlife.co.il/%D7%90%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%AA-%D7%97%D7%99%D7%99%D7%9D/%D7%AA%D7%96%D7%95%D7%A0%D7%94-%D7%95%D7%9B%D7%95%D7%A9%D7%A8/74482/%D7%9E%D7%9C%D7%9B%D7%95%D7%93%D7%AA-%D7%90%D7%A8%D7%95%D7%97%D7%95%D7%AA-%D7%94%D7%97%D7%92-%D7%90%D7%99%D7%9A-%D7%A9%D7%95%D7%A8%D7%93%D7%99%D7%9D-%D7%90%D7%95%D7%AA%D7%94>

וואלה בריאות



אל תוותרו על שמן זית (אילוסטרציה: Shutterstock)

מודעת Google

גיוס במשטרת ישראל

מחפש אקשן? תפקיד עם 100% אתגר, שליחות והשפעה? היכנס ושלח קו"ח!
www.police-jobs.co.il

חומצות שומן חד בלתי רוויות כמו אלה הנמצאות בשמן זית, אגוזי מלך, אבוקדו, דגים טחונה ושקדים עשויות להוריד את רמות הכולסטרול הרע (LDL) ולהעלות את רמות הכולסטרול הטוב (HDL). ככל שהיחס בין הכולסטרול הטוב לרע קטן יותר, כך פוחת הסיכון למחלות לב ולתהליכים הגורמים להיצרות עורקים.

5 סיבות טובות להכניס שומן לתפריט

מאת: דניל חרמון, מאמר אורח
יום חמישי, 24 באפריל 2014, 7:50



לאנשים שרוצים לרזות נדמה שהם חייבים להעלים את כל השומן מהמקרר ולחיות רק מחסה, אבל מחקרים מראים שדווקא דיאטה ים תיכונית - כזו שעשירה בשמן זית, דגים וגבינות - הכי בריאה

תגיות: דיאטה

למילה שֶׁמֶן יצא שם מאוד רע. כשאנחנו שומעים שהאוכל מכיל שמן אנחנו נרתעים והמוצרים העונים על ההגדרה דל שֶׁמֶן הולכים וממלאים את מדפי הסופרים. אבל האם השמן כל כך רע עבורנו?

לשומנים תפקידים חשובים. הם בונים את קרומי התאים, מגנים על אברים פנימיים, מהווים חלק מההורמונים ומהוויטמינים בגופנו, וכאשר לגוף אין מקור אנרגיה הוא משתמש בשומן להפקתה.

דיאטת דלת שומן מעלה את הסיכון לסוכרת



שומן עדיף על סוכר (אילוסטרציה: Shutterstock)



לא נעים להכיר: המזונות הגרוועים והממכרים ביותר

27.04.14 גל כהן | 1 תגובה

לפרטים נוספים

גל כהן | תזונאית קלינית וחברת עמותת עתיד

30k | Like | Recommend | One person recommends this. Sign Up to see what your friends recommend.

הירשמי לניוזלטר עכשיו: הרשמה | 1 | Share

מטבע הדברים לכל מזון יש יתרונות וחסרונות, אבל קיימים בעולם כמה מיני מזונות שהחסרונות שלהם - עולים פי עשרת מונים על היתרונות האפשריים

הצטרפו לעמוד הפייסבוק של ארו לייף

הם זכו לתואר המפוקפק "המזונות הגרוועים ביותר" כי בנוסף לנזקים הבריאותיים החמורים שהם יוצרים בגופנו - הם יוצרים בנו תלות/התמכרות אליהם. בנבחרת ה"מאשמים" יש 4 משתתפים: סוכר, מלח, שומן (בעיקר שומן טראנס) וקפאין, להלן "ציר הרשע" של עולם האוכל.

הפוך לעמוד הבית | המייל האדום

nrg מעריב

10:57 - יום א', כ"ד בניסן תשע"ד, 27/04/2014



מזיק, ממכר ונמצא בכל מקום - מלח. צילום: Shutterstock

קצת מלח על הפצעים?

המלח (נתרן כלוריד - NaCl) חיוני לבריאות הגוף, לתפקוד נכון של מערכת העצבים, השרירים, מחסור במלח מוביל לחוסר תפקוד של מערכות רבות בגוף, ליתר לחץ דם, למחלות וכלי דם, לבעיות במערכת העיכול, לאוסטיאופורוזיס (דלדול מסת עצם). הגורם הבעייתי במלח הינו הנתרן (Na). לנתרן חשיבות גדולה באיזון נוזלי הגוף אך בעל השפעה שלילית מובהקת על לחץ הדם שלנו.

ראשי « אוכל » תזונה ובריאות

גלוש ב- nrg מעריב מהסלולר

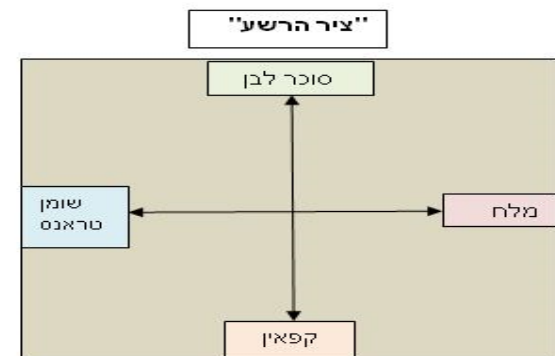
ציר הרשע

גם אתן מכורות למלח, או אולי לשילוב המנצח של סוכר וקפאין? הכירו את נבחרת המזונות הגרועים בעולם, ויש סיבה שהם כל כך ממכרים

0 | Recommend | 1

09:00 27/04/2014 | גל כהן-לס | onlife

הם זנו לתואר המפוקפק "המזונות הגרועים ביותר" כי בנוסף לנזקים הבריאותיים החמורים שהם יוצרים בגופנו - הם יוצרים בנו תלות/התמכרות אליהם. בנבחרת ה"נאשמים" יש 4 משתתפים: סוכר, מלח, שומן (בעיקר שומן טראנס) וקפאין. להלן "ציר הרשע" של עולם האוכל.



התלות/ההתמכרות שלנו למוצרים אלו, הוכחה לאחרונה כאשר התגלה במחקרים שונים כי מזון מעובד בעל ריכוז גבוה של סוכר, שומן, מלח וקפאין יוביל חלק מהאוכלוסייה לאיבוד שליטה על היכולת לאזן אכילה, בדומה להתמכרות לאלכוהול וניקוטין. המזונות שזוהו כבעלי פוטנציאל ממכר הם ממתקים, פחמימות, שומנים, שילובים של שומן וממתקים, וכן מזונות מעובדים ועשירים במלח.



הריון ולידה

לא בשביל שניים: כמה צריך לעלות במשקל בהריון

כבר אין כמעט מי שלא יודעת שבתקופת ההריון אין שום צורך לאכול בשביל שניים. אבל איך יודעים כמה קלוריות צריך להוסיף? ומה הסכנות לעובר כאשר האם עולה יותר מדי במשקל? הדיאטנית טובה קראוזה עם התשובות

Recommend 51

טובה קראוזה פורסם: 06:25, 25.04.14



דיאטה בהריון. עלולה לפגוע בעובר
צילום: shutterstock

לתזונה שלך יש השפעה עצומה על בריאות התינוק שלך, לא רק במהלך ההריון, אלא לכל החיים. מה שתאכלי במהלך ההריון יכול להשפיע על הסיכון של הילד שלך לפתח השמנה, סוכרת ומחלות נוספות. מחקרים שנערכו בעשור האחרון מראים שההשפעה של התזונה שלך בהריון לא נעצרת כאן, אלא ממשיכה גם בדורות הבאים. לכן לעליה שלך במשקל במהלך ההריון יש חשיבות גדולה מאוד: ברור שלא טוב לעלות יותר מדי במשקל, אבל גם לא מעט מדי. כדי לעשות את זה נכון, יש כמה עובדות שצריך לדעת:

לא כולן צריכות להעלות את אותו המשקל

ככל שאת רזה יותר, כך את צריכה לעלות יותר בהריון, ולהיפך:

- אם התחלת את ההריון בתת משקל, שמוגדר כ-BMI מתחת ל-18.5 כמו אישה בגובה 1.60 מ' ובמשקל 46 ק"ג ומטה, מומלץ לך לעלות 12.5-18 ק"ג.
- אם התחלת את ההריון במשקל תקין, שמוגדר כ-BMI של 18.5 ועד 25 (לא כולל), כמו

- שתף בפייסבוק
- הדפסה
- שלח כתבה
- הרשמה לדיור
- תגובה לכתבה
- עשו ממי לעיתון

ynet ספיישל



http://www.ynet.co