



לקט קטעי עיתונות – עתיד 2014



Radio 96
יום רביעי 10 דצמבר 2014

לצפייה נשדור החי

האזינו לשידור החי

רדיו שנוגע

קול רגע

91.5 FM 96

עכשיו בשידור: מספר אחד • התכנית הבאה: מדברים ברדיו

דף הבית / תכניות / נשנוש



נשנוש

עם אבי ריבי

זמני שידור:

א - ד' - 16:00-17:30
ה' - 16:00-18:00

ממש ככה, סוג של חטיף יומי שממשנש לכם את אחר הצהריים עם מבזקי רכילות, מוסיקה, תרבות, דיני משפחה, בריאות, טיפוח הגוף, התנהגות ילדים ועוד. מאזינות, מאזינים, נסיכים, אתם מוזמנים לנשנש אתנו עם מגזין אחר הצהריים הכי טוב שתמצאו בגלקסיה!

כתב אישום נגד האישה
שהעניקה שירותי מין לקטינים
שדלה לקוחות להימנע מאמצעי הגנה



שלוש תחנות בדרך אל האושר שלכם

04/12/2014

מרגישים שאתם סובלים בעבודה, בזוגיות או אפילו במראה שלכם? אבישי מתיה מאמן למנהיגות ותקשורת נותן לכם את התחנות אל האושר שלכם

התכנית

08/12/2014

שעה ראשונה

בריאות

health בריאות+

חדשות • מגזין מנטה • מחקרי בריאות • איכות חיים • דיאטה • חדר כושר מקוון • חודש המודעות לאיידס •

ברוקולי, סויה או חלב: ממה נקבל יותר סידן?

ההמלצה לצרוך שלושה מוצרי חלב ביום מעמידה אותנו בסיכון לסרטן, אומרים חוקרים מאוניברסיטת הרווארד - וגם כך הם משלימים רק מחצי כמות הסידן המומלצת ליום. אז מה צריך לאכול כדי לשמור על בריאות העצם שלנו? הדרך מתחילה בהרבה ירקות ירוקים, סויה וקטניות

Recommend 64

אורית אופיר | פורסם: 23.12.14, 11:40

החוקרים האמריקאים נגד מוצרי חלב: בסוף 2011 פרסמה אוניברסיטת הרווארד את "הצלחת הבריאה", גרסה משלה להנחיות התזונה של משרד החקלאות האמריקני שפורסמו תחת הכותרת "הצלחת שלי". ההבדל הבולט ביותר בין הצלחות הוא היעדרה של כוס החלב מהצלחת של הרווארד, שבמקומה מופיעה כוס מים.

חוקרי הרווארד חולקים על ההמלצה לצרוך שלושה מוצרי חלב ביום, וגורסים שיש מעט ראיות אם בכלל, שצריכה כזו מגינה מפני אוסטופורוזיס, ולעומת זאת צריכה מרובה של מוצרי חלב קשורה ככל הנראה בסיכון מוגבר לסרטן הערמונית וייתכן שגם לסרטן השחלות.

• [עוד סיפורים חמים - בפייסבוק שלנו](#)

עוברים לתזונה בריאה:

- [17 הגורמים שישפיעו - כמה תרזו בדיאטה?](#)
- [לאכול קטניות בלי תופעות הלוואי: השיטות והטריקים](#)
- [קשה לכם לשתות מים? הירקות שיצילו מהתייבשות](#)

במאמר שפורסם בסוף 2013 בכתב העת היוקרתי JAMA Pediatrics, הוסיפו החוקרים כי "ההשלכות של חשיפה אנושית לכל משך החיים לגורמי הגדילה בחלב לא נחקרו כראוי. צריכת חלב מעלה את ריכוזו בדם של גורם הגדילה IGF-1, הקשור לעלייה בסיכון לסרטן הערמונית ובסוגי סרטן נוספים. כמו כן, במשקים מודרניים מתועשים פחות מייצרות חלב במקביל להיווצר בהיווצרות עוקבים, כך שחלבן מכיל רמות גבוהות של הורמוני מין".

לאור נתונים אלו המלצת החוקרים היא "להגביל את צריכת מוצרי החלב לאחד-שניים ביום. יותר מכמות זו לא בהכרח תועיל לעצמות, וניתן לצרוך גם פחות מכך, כל עוד מקבלים די סידן ממקורות אחרים".

ירוק הוא הלבן החדש



צריכת 1,200 מ"ג סידן היא משימה מאתגרת הדורשת תכנון shutterstock: aifz

שתף בפייסבוק

הדפסה

שלח כתבה

הרשמה לדיוור

תגובה לכתבה

עשו מנוי לעיתון

ynet ספיישל

קרקעות הברון הנדיב



23.12.14

שיאני השכר: נתב מרוויח כמעט כמו הרמטכ"ל
הרופאים שוב בצמרת דו"ח השכר במגזר הציבורי. בראש: מנהל מרפאה מקצועית בקופת חולים כללית עם 124 אלף שקל. בכירי התעשייה האווירית מתבררים ברשימה עם 11 מקומות בין 100 השיאנים כמה מרוויח המפכ"ל? (כלכלה) לסיפור המלא...

פשוט | אינטרנט | Google | f Like 771k | 22C | תל אביב | תחזית

"ניידים נגנבו מקציני שיטת"
הקצינים הפקידו את הטלפונים, אך משהדיון נגמר הם גילו כי המכשירים נעלמו. החשש: מידע דולף (חדשות)

"עובדי הרכבת חיבלו במנועים"
הנהלת הרכבת טוענת כי נציגי ועד העובדים הורו לעובדי המוסך בחיפה לחבל במנועים תקינים. למה? (רכב)

מאיפה זה דולף?
הפעול יום הציגה את אולם הכדורסל הכי יוקרתי בארץ. אז איך זה שבאמצע החורף הגג דולף? (ספורט)

"קשיי העלייה לא מפחידים"
226 עולים שברחו מאזור הקרבות באוקראינה הגיעו אתמול לישראל עם חששות הרבה מאד תקווה

חג הניויק הגדול
העיר רוונה באיטליה מציגה פסטיבל סמנטי וטעים במיוחד (תירות)

מלכי הסידן
בחלב אין בהכרח הכי הרבה סידן. איזה תחליף מפתיע יש? (בריאות)

מי הבוס
למה כשנתפס עובד לא חוקי בבית של סלב, רק האשה נאשמת?

רק בדצמבר 2015
עד 30% הנחה בביטוח מקיף לרכב + חודש מתנה בביטוח חובה

פוסטו סיליום | פיצה און ליין | קניית | בעלי מקצוע | דרושים | הכרזיות

קומפלט 99
מבון משקפי ראייה מסגרת ועדשות ב-99 ש"ח

מיוחד ב- ynet
אלקטרה | המזון של ישראל

עובר ושב – מינויים חדשים

אורי חיאק – לוקהיד מרטין



« אורי חיאק מונה למנהל תר-כניות ה-ICT בפעילות הטי בת מערכות המידע והפתרונות הגלובליים (IS&GS) של לוקהיד מרטין בישראל. חיאק שירת בצה"ל עד שפ"רש ב-2014 בדרגת אל"מ כמפקד "אופק", יחידת התכנה של חיל האוויר. חיאק הוא בעל תואר שני במינהל עסקים מאוניברסיטת בן גוריון ותואר ראשון במדעי המחשב מאוניברסיטת תל אביב.

חן הרצוג – זיו האפט



צילום: ולדימיר פאנדר

« חן הרצוג מונה לכלכלן הראשי ודירקטור Corporate Finance בחברת הייעוץ של BDO זיו האפט. בתפקידו האחד רון היה הרצוג סמנכ"ל ומנהל תחום מיקרו-כלכלה בחברת מודלים כלכליים. להרצוג ניסיון של כ-20 שנה בניהול עבודות ייעוץ כלכלי גרר לת ומורכבות. להרצוג תואר MA בכלכלה, ו-BA בכלכלה ובמרעי המחשב.

טל פלג – עתיד



« טל פלג מונתה לתפקיד יושי בת ראש עתיד – עמותת הת"זונאים והדיאטנים בישראל. לפלג תואר שני במינהל עסקים עם התמחות בשיווק מאוניברסיטת בר אילן ותואר ראשון (בהצטיינות) במדעי התזונה מדפקר לטה להקלאות של האוניברסיטה העברית. בעבר היתה פלג חלק מצוות פיתוח מוצר רפואי בחברת הס'טארט-אפ טוליפ מדיקל.

אוכלים בריא

יש חיים אחרי הביצים

לכל מי שרוצה להפחית או להוריד את הביצים מהתפריט - יש כיום לא מעט תחליפים בשוק. הדיאטנית נטלי שמש מעניקה טיפים לתחליפים ומתכונים נהדרים

תגיות: ביצים, אוכל טבעוני



נטלי שמש
יום שני, 01 בדצמבר 2014, 11:18



אפשר לזוטר על הביצים (צילום: shutterstock)

אוכל

אפשר גם בלי: יש חיים אחרי הביצים



- תבשיל ביתי ומזין בניחוחות מהמזרח
- ארוחה זוגית מוזלת אצל חיים כהן
- גדולה ומשודרגת: אואזיס נפתחת מחדש
- מהיכן הגיעו אלינו שבלולי הקינמון?

עוד אוכל <

מה אפשר לאכול במקום סופגניה אחת?

בכל יום רגיל לא הייתם מעיזים להכניס לפה שלכם סתם ככה 450 קלוריות. מנה פלאפל, סנדביצ'ים וארוחת בוקר שלמה. את כל אלה תוכלו לאכול במקום סופגניית סופר אחת פשוטה, ועוד תצאו שבעים

תגיות: חמוכה, דיאטה, סופגניות



וואלה!
יום רביעי, 17 בדצמבר 2014, 08:52



יעגל קטן שמשמין כמו ארוחה שלמה (צילום: נמרוד סונדרס)

עגולה חמודה, יושבת לה מבווישת בפינת המגש, עם ריבה במקום אודם ואבקת סוכר שעוטפת אותה במתיקות. סופגניה. אי אפשר איתה, וכנראה שגם אי אפשר בלעדיה. אבל שהיא לא תטעה אתכם, בתוך המבנה העגול הזה, והדי קטן יש לומר, מתחבאות להן בממוצע 450 קלוריות. או בקיצור, ארוחה שלמה. ועוד לא מזינה.

"סופגנייה פשוטה עשויה מקמח, סוכר, שמן, ביצים וחלב, והיא עונה להגדרה של מזון ללא ערך תזונתי", מסבירה לירון שמעוני, תזונאית קלינית וחברת עתיד - עמותת הדיאטנים בישראל, "המשמעות היא שהסופגניה אינה מועילה לגוף כלל מבחינת רכיביה התזונתיים".

עוד באותו נושא



לא תאמינו כמה שמן
אתם אוכלים ביום

דיאטות

משבר אמצע הדיאטה: למה המשקל מפסיק לרדת?

אתם נמצאים במגמת ירידה במשקל, אבל אחרי כמה שבועות המשקל ממאן לרדת. למה זה קורה? ואיך תצליחו להילחם בתופעה שמחזירה הרבה אנשים למקרר?

תמונת דיאטה

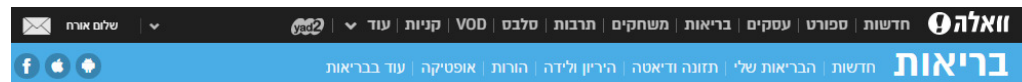


אמירה דני בן שושן
יום רביעי, 24 בדצמבר 2014, 08:22



נתקעתם על אותו משקל? זה קורה למלג (אילוסטרציה: Shutterstock)

התחלתם לאכול בצורה מסודרת, הורדתם חטיפים ושתייה מתוקה מהתפריט, אפילו התחלתם להתאמן והתוצאות לא מאחרות להגיע. המשקל יורד, הבגדים משתחררים ואתם מתחילים לקבל מחמאות. הכול הולך מצוין עד שיום אחד המשקל פשוט נתקע. עובר שבוע ועוד שבוע, אין תזונה במשקל ותחושות התסכול והייאוש מתחילות לכרסם במוטיבציה.



להשיג בית המרקחת של סופר-פארם

לפרטים <<

משטח גרונ



חיים של אבא
הנסים האמיתיים של חנוכה 2014



פדיחת משקפיים? ספרו לנו ותוכלו לזכות בפרס



ברוכים הבאים למשבר אמצע הדיאטה

אתם נמצאים במגמת ירידה במשקל, אבל אחרי כמה שבועות המשקל ממאן לרדת. למה זה קורה? ואיך תצליחו להילחם בתופעה שמחזירה הרבה אנשים למקרר?

אמירה דני בן שושן | 24/12/2014 08:22

דיאטות

כך תחגגו את הסילבסטר בלי להשמין

כמה קלוריות יש בצי'סר אחד, לאיזה משקה הכי כדאי לכם להיצמד, ומה אסור לכם לשכוח בערב הסילבסטר? כל הטיפים שיעזרו לכם לשרוד את ליל השתייה הגדול ולקום למחרת בלי רגשות אשם ובחילות

תגיות: אלכוהול, סילבסטר



אילת גור אריה
יום שלישי, 30 בדצמבר 2014, 09:00



אפשר לחגג ביי רגשות אשם (אילוסטרציה: shutterstock)

2015 מגיעה וכולנו מתכננים איפה נהיה כשהשנה תתחלף - במסיבה במועדון, בבר, או ערב זוגי בבית. מה שבטוח, שתיית אלכוהול היא חלק בלתי נפרד מהחגיגה. כולנו יודעים שאלכוהול מכיל קלוריות רבות, אז איך אפשר ליהנות בערב הזה וגם לא להרוס את הדיאטה? מתחילים בלדעת היטב מה אתם מוכנים לגוף.



הופך כל רופא טוב,
לרופא טוב יותר בשבילך!



לקראת הכרעה

מה יכנס לסל הבריאות ומה יישאר בחוץ?



פדיחת משקפיים? ספרו לנו ותוכלו לזכות בכרטיס



כך תחגגו את הסילבסטר בלי להשמין

כמה קלוריות יש בצי'סר אחד, למה הכי כדאי לכם להצמד, ומה אסור לכם לשכוח בערב? כל הטיפים שיעזרו לכם לשרוד את ליל השתייה הגדול ולקום למחרת לעבודה בלי רגשות אשם ובחילות

אילת גור אריה | 30/12/2014 09:00