

לקט קטעי עיתונות – יולי 2014



המחקר, שפורסם על ידי המכון האוסטרלי לחקר המשפחה, בחן למעלה מ-4,000 ילדים מכל רחבי אוסטרליה, בין הגילאים 8 ל-11. החוקרים גילו כי יותר מחצי מהילדים רצו מבנה גוף רזה יותר מהממוצע. וכי אי שביעות הרצון היתה גדולה יותר אצל ילדים קטנים יותר. לפי המחקר, לפחות שניים מכל חמישה ילדים בגילאי 8 עד 11 רוצים גוף רזה יותר מהממוצע.

בקרב ילדים בתת משקל, 16% מהבנות ו-11% מהבנים רצו גוף רזה אף יותר, וחצי מהנבדקים רצו להישאר רזים מאוד. חוקרים בחנו את התפיסה של הילדים את מבנה הגוף שלהם בגיל 8-9, ולאחר מכן שוב בגיל 10-11. ההורים של הילדים שהשתתפו במחקר תושאלו לגבי הרגלי האכילה שלהם. בקרב הבנים והבנות שמרגישים רע עם הגוף שלהם, אחוז האימהות שמודאגות שהילד שלהן אוכל יותר מדי או אוכל לא בריא היה גבוה יותר בקרב בנים (55%) מאשר בנות (49%).

החדשות הטובות במחקר, אם אפשר להתייחס לזה כך, הן שכלל הילדים גדלו הם העריכו את מבנה הגוף שלהם ומשקלם בצורה מדויקת יותר, והיו יותר מרוצים מהמראה שלהם. עם זאת, רוב הילדים הבוגרים במחקר (10-12) דיווחו כי ניסו לשמור על המשקל שלהם בשנה האחרונה. 61% מהבנים פעלו על מנת לשפר את המראה שלהם, לעומת 56% מהבנות. לדברי החוקרים, הרבה בנים ניסו לשפר את מסת השריר שלהם, ולא דווקא לרדת במשקל. זאת בניגוד לבנות שדאגו בעיקר לירידה במשקל.

למחקר המלא

מי אשם באובססיה של הילדים שלנו?



גאליס. הרבה דמויות רכות על המסך

"הילדים של הדור הזה נחשפים לתכנים בעייתיים בעבורם לפני הזמן, ולכן הם מפתחים דאגות ודימוי גוף בעייתיים. ילדינו חשופים לתמונות מרוטשות על ידי הפוטושופ, לסדרות טלוויזיה ולכוכבים בעלי מראה אידיאלי", אומרת ענת תבור, יו"ר פורום תזונת ילדים בעמותת הדיאטנים בישראל, "בנוסף לחשיפה התקשורתית, חלק מהילדים נולדים לתוך תא משפחתי שבעצמו מתעסק בדיאטות, והם חיים בתוך מציאות שבה סופרים קלוריות ומוודדים אנשים לפי אמות מידה של היקפים".

לדברי תבור, כמעט בלתי אפשרי למנוע את החשיפה הזו, אבל בהחלט אפשר להקטין את נזקה באמצעות סינון ותיווך של מבוגרים. "לדוגמה, אפשר להראות כיצד התמונה של הדוגמנית עברה שיפוץ ואיך בלתי אפשרי להגיע במציאות למודל שבתמונה", אומרת תבור, "ניתן לשוחח עם הילדים על קבלה עצמית ועוד נושאים רגשיים חשובים הקשורים בדימוי עצמי ובדימוי הגוף".

ילדים בגילאים גדולים יותר, תבור ממליצה, אפשר להסביר מה הוא מצב בריאותי ומה אנו שואפים להשיג באמצעות תזונה מאוזנת. "תפרטו מי המרוויחים העיקריים במכירת 'הדיאטה המושלמת' בפרסומות ובכך תעלו לתשומת לבם את ההבדלים שבין דיאטה לאכילה נכונה. תוכלו להסביר לילדים ברמה המתאמת לגילם מהו מצב בריאות אופטומאלי ומה אנו שואפים להשיג באמצעות תזונה מאוזנת", היא מוסיפה.



אופטימאלי ומה אנו שואפים להשיג באמצעות תזונה מאוזנת", היא מוסיפה.

וואלה בריאות

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

תזונת ילדים

ילדים מודאגים מהמשקל כבר בגיל 8

מאת: יפעת טי, מערכת וואלה
יום ששי, 4 ביולי 2014, 9:10

מחקר אוסטרלי מגלה כי שניים מכל חמישה ילדים בגילאי 8 עד 11 רוצים גוף רזה, ומעדיפים גוף רזה יותר מהממוצע. את הדיאטות הם מתחילים כבר בשלב הזה. למה זה קורה?

תגיות: תזונת ילדים

עמוד ראשי

חדשות הבריאות

הבריאות שלי

תזונה ודיאטה

דיאטות

תזונת ילדים

תזונה מונעת

בלי בשר

הריון וילדה

הרצות וילדים

טיפת חלב

בריאות הילד

תזונת ילדים

להיות הורים

מילה של אמא

יופי, טיפוח ופינוק

כשר וספורט

גוף ונפש

סקס ותפקוד מיני

הגיל השלישי

מגיע לכם

לחצן נצוקה

מאמרים ובלוגים

כתבו לנו

וואלה! בריאות גם בסלולרי

הגדלה

נכנסים למעגל הדיאטה מוקדם מדי (אילוסטרציה: Shutterstock)

תזונה מיוחדת ביפו העתיקה

גלרית לורנס - בסמטאות הרומנטיות של יפו העתיקה, מקום לחתונות מיוחדות

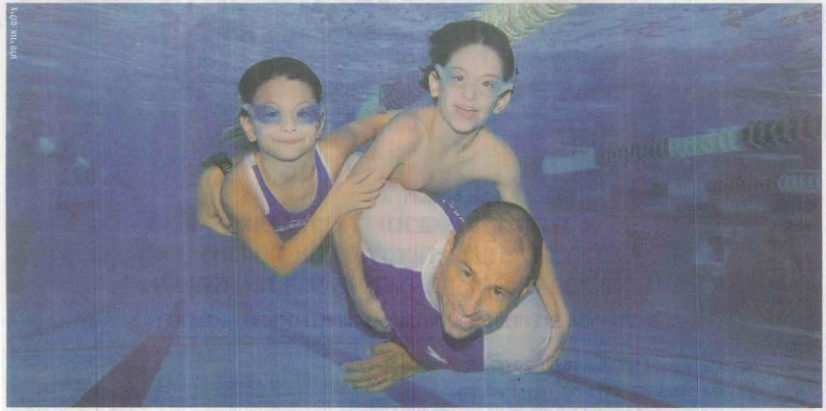
laurens.best-offers.co.il

מדת Google

העובדה שרוב המבוגרים לא מרוצים מהמשקל שלהם אנחנו מכירים, אבל מחקר חדש מגלה שהבעיות שלנו עם מבנה הגוף והמשקל מתחילות כבר בגיל 8. לפי המחקר, רוב הילדים בגילאי 10 עד 11 מנסים "לשמור על המשקל".

DrugStore.co.il

בריאות ויופי עד הבית



הכל אני יכול בכוח בחופש הגדול

בין צפייה בטלוויזיה לביילי על שפת הים, כדאי לראו גם שהילדים יעסקו בפעילות גופנית

חופשה פעילה

מכון כושר לילדים

רשת מועדוני הכושר Go Active מפעילת לה תוכנית אימונים לילדים ברשת מועדונים כושר 1,000 ברחבי הארץ. התוכנית מיועדת לילדים בגילאי 6-18. לאורך השנה יתקיימו סדנאות חינוך ופעילות גופנית. הילדים יתחברו לרשת מועדוני הכושר Go Junior, שמאפשרת להם ליהנות מכל מה שיש במועדון הכושר. הילדים יתחברו לרשת מועדוני הכושר Go Junior, שמאפשרת להם ליהנות מכל מה שיש במועדון הכושר.

במוסדות מועדוני הכושר מתקיימות סדנאות חינוך ופעילות גופנית. הילדים יתחברו לרשת מועדוני הכושר Go Junior, שמאפשרת להם ליהנות מכל מה שיש במועדון הכושר.

במוסדות מועדוני הכושר מתקיימות סדנאות חינוך ופעילות גופנית. הילדים יתחברו לרשת מועדוני הכושר Go Junior, שמאפשרת להם ליהנות מכל מה שיש במועדון הכושר.

מטרת ביטחון לילדים, כך שירצו מיוזמתם לעי... שפת פעילות טיפית או צורך לבחור בפעילות שורשת הברכה לקלויות. אפשר לשחק שעה מרוגל עם הברב או לשחק תופת.

הקניית הוא התנסות הטובה ביותר ללמוד שחייה, להתאמן ולשפר את היכולת. לילדים שטרם למדו לשחות כראוי לפנות מנצחים, משקפת ובגנה. מנופים לא מאפשרים למנוע את הוריים והם מנגילים את התנועה.

רצוי הוא פעילות מוטלת גם לילדים עם השתתפות להנחלה הוא התגבר. יש להשקיע לפחות שלוש שעות בשבוע עם הילדים.

במוסדות מועדוני הכושר מתקיימות סדנאות חינוך ופעילות גופנית. הילדים יתחברו לרשת מועדוני הכושר Go Junior, שמאפשרת להם ליהנות מכל מה שיש במועדון הכושר.

הילאי יעקביהנדלסמן

בילוי על שפת הים או בלונה פארק ילדים נותנים לאבול יותר חופש הגוף ורוח ולצורך קלויות יתרות. כך קורה שהמנופים שורקים במהלך החופשה כל עול גם על הצלחה.

אסנו עורבם, הוריים, מה ענות אשר יטיעו לכם וילדים לשמור על גודתם ועל בריאותם במהלך חודשי הקיץ. עניין לילדים עם גטייה לעורך משקל חשוב לשמור על מנטרת של ארוחת כבד. עת, ולא, הם עלולים להתעורר מאוחר בבוקר, לרואת את ארוחת הערביים ולאכול חטיפים. מומלץ שלא להתמזג על האוכל שמוגש בקייטנות, בדרך כלל אכלים עם להמניה עם שישלר ושותים מים. הוריים חייבים לראו שילדיהם לא יישאו רכבים מכונית. קניין שורקים איבול משהו ברת לפני שהם יוצאים, אפילו אם זה משהו קטן. כך הם לא יגיעו למצב שאבודות. עשה הם מורעבים - ויאבול פוחת בקייטנה עצמה.

ילדים אורבים מתקנים ואין למנוע אותם מהם, שכן זה עלול להיגרם בכבי והתמסל. את זאת, יש להגביל את הבמית ולהגדיר לילדים את הכללים. למשל, אכלים חטיף או מתקן בין החופשה ולא לפני האוכל.

כסויצאם מהבית כראו לישות מיוחדת קיץ, זה עורך על פני כל מתקן. אפשר להתנדד היקרת בעזרת כיפיתו יותר כף לאכול מקלות גור או ענבניות שרי. מאשה גור וענבניות שלמים. מותר לאכול חטיפים, אך כראו לבחור מאלו שירוקים יותר למצבם הטבעי. קניין ארצית המנופים על פני מנופלות התולאה מוכיח ובשוקולד. אם בכל זאת מוריים בכליית מתוקה מסוג זה, עורך בכמות קטנה כגון מיני שלטון. פעילות גופנית וטובה מאוד גם לילדים וכראו לעסוק בה שעה בכל יום. עורך ליעוד

צילום: אורן פנין, גני סוויסה וראו נורף

ביום ובשבת. פעילויות לילדים בקיץ

מחקר בריטי: תנו לפעוטות ירקות - הם ילמדו לאהוב אותם

צילום: עמי שומן



"הפעוטות מתרגלים לטעם הירקות"

"אם אתם רוצים לעודד את ילדכם לאכול ירקות, ודאו שאתם מתחילים מוקדם ולעיתים קרובות", אמרה פרופ' מריון הת'רינגטון מאוניברסיטת לידס. תרצה שני, דיאטנית וחברת פורום הילדים בעמותת הדיאטנים בישראל, הוסיפה: "המחקר מחדד נקודה, והיא שיש חלון הזדמנויות לחשיפה למוזנות".

מיטל יסעור בית-אור,
כתבתנו לענייני בריאות

רוצים שהילדים יאכלו ירקות? מומליץ להאכיל אותם בכמה שיותר מהם לפני גיל שנתיים, כי אחר כך לא בטוח שהם ירצו לטעום מהם. כך עולה ממחקר שנערך באוניברסיטת לידס שבבריטניה ושפורסם בכתב העת המקוון "plos one".

המחקר מצא כי ילדים שאוכלים ירקות לעיתים קרובות בשנתיים הראשונות לחייהם צפויים לפתח הרגלי אכילה בריאים יותר בהמשך חייהם. במסגרת המחקר קיבלו 332 ילדים עד גיל 38 חודשים מחית ארטישוק. ככל שהפערת התרגלו לטעם, כך הם אכלו כמויות גדולות יותר מהירק.

מה אתם אוכלים? כאשר האכילה היא רגשית, כלומר אכילה שמטרתה להרגיע, לנחם או לפצות על רגשות קשים, לרוב הנטייה היא לאכול מזונות שמבוססים בעיקר על פחמימות (לחם, שוקולד, עוגות ועוגיות, תפוחי אדמה ועוד) ושמיילים אחוז גבוה של שומן (חטיפים מלוחים, פיצה, בורקס, פיצוחים ועוד) ולא למזונות בריאים ומזינים כמו ירקות, פירות, קטניות ודגנים מלאים.

אז איך לא מוציאים את העצבים על המקרר?



הגדלה
אם אתם כבר סגורים בבית, נצלו את הזמן לחתוך סלט (צילום: נמרוד סונדרס)



1. לשמור על מחשבה בריאה: בראש הגוף שלנו ועל עצמנו. כשהפיתוי לוותר ולהיכנע לפחד לחוש לי באוזן, אני מבינה שזו בדיוק הנפילה המוראלית שצריך להיזהר ממנה, ושאם אני רוצה, כמו כלנו, את השגרה שלי בחזרה, אני זו שיכולה כמיטב יכולתי לשמור על השגרה, למשל לעבוד מהבית במקום מהמשרד, לקיים פגישות עבודה שתוכננו במידת האפשר, לשמור על שגרת הארוחות והמקלחות של הילדים, וגם שלנו המבוגרים. דווקא הרגעים האלה שבהם לכאורה אין לנו שליטה במצב, הם הרגעים שהכי דורשים מאיתנו לסובב לפול-ווליום את כפתור העוצמה הפנימית והנחישות. לא למסור את הגוף שלנו לידיים הבלתי נראות של האדזעקה, אלא לשמור עליו ועל ההרגלים הנכונים.

2. ללכת ולגבש את המשפחה: מה שבאמת עושה לנו וילדים טוב על הנשמה הוא שנמצאים ביחד, מדברים, משתפים מה כל אחד מרגיש, ולא אכילה של עוד איזה חטיף.

מרחב מוגן ממוצקה: כך תבלו עם הילדים גם בזמן מלחמה

3. להכיר ברגשות שלנו: ככל שנצליח להבחין ולהגדיר לעצמנו מה אנחנו מרגישים - דרך זה שפשוט נשאל את עצמנו מה אנחנו מרגישים - כך נפחית את עוצמת ההשפעה של הרגש השלילי עלינו, ובכך גם את הפנייה האוטומטית לאוכל.

4. לסנן את מה שאנחנו וילדינו רואים בטלוויזיה וברשתות החברתיות: אין שום טעם לצפות שעות בדיווחי החדשות מעוררי המתח בטלוויזיה ובמקבץ הפרסומות שמשודרים במהלך. בשביל לעצור את הטילים אנחנו צריכים כיפת ברזל, אבל את הפצצת התודעה שלנו בשודר חדשות ובפרסומות לחטיפים ואוכל מיותר - רק אנחנו יכולים לעצור במוח.

5. לשמור על שגרת האכילה ולבחור במוזעזע באוכל בריא: אולי לא בכל דבר נצליח לשמור על השיגרה כמו בימים נתיקונם, אבל לא חייבים לשנות את שיגרת האכילה, ואולי זו אפילו הזדמנות ליצור שיגרת אכילה נכונה למי שלא היתה לו שיגרה כזו: שיגרה שיש בה תכנון מה קונים, מה אוכלים, שיש בה ארוחות מסודרות ולא רק חטיפים ואוכלים את מה שנשאר או מה שיש. דווקא כשמבלים יותר זמן בבית יש זמן לחתוך סלט, לבשל ירקות וקטניות, אפילו לאפות לחם בריא.

המטרה שצריכה לעמוד נגד עיני כלנו היא לעבור את התקופה הזו במינימום נזקים, ולצאת ממנה אפילו מחוזקים, בלי להצטרך להיכנס למשטר דיאטה עם החזרה המיוחלת לשגרה.

אילה אורי היא דיאטנית קלינית ומטפלת באכילה רגשית חברת עמותת עתיד - עמותת הדיאטנים בישראל

וואלה בריאות

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

תזונה ודיאטה

סיקור מיוחד מבצע צוק איתן

מבצע "צוק איתן"

לעבור את המלחמה בלי להשמיץ

מאת אילה אורי, מאמר אורח
10 במרץ 2014, 7:33 יום

רעות המלחמה שמנשבות באוויר גורמות להרבה אנשים רצון עד להתנתק במשהו מתוק, אבל כדי שלא תהיה לכם עוד סיבה להרגיש רע, עדיף להימנע מאכילה רגשית עד כמה שאפשר. כך תעשו את זה

תגיות: מבצע צוק איתן, השמנה

הגדלה

זה לא באמת יעודד אתכם (צילום: אפיק גבאי)

ניתוח קטרקט? הזדמנות לתיקון הראייה לרוחך ולקרב. השאר פרטים וקבל ייעוץ טלפוני ראשוני

מדינת קטרקט? הזדמנות לתיקון הראייה לרוחך ולקרב. השאר פרטים וקבל ייעוץ טלפוני ראשוני

cataract-info.co.il/ניתוח_קטרקט

DrugStore.co.il

בריאות ופיני עדי הבית

שילב

בטיחות בשילב עד 50% הנחה!

ס.ס	0.4	סיביות תזונתיים
1.5	1	נתרן
168	112	אשלגן
12	8	ויטמין C
6,798	4,532	ליקופן
454	303	בטא קרוטן
117	78	בטא קריפטוקסנטין
140	91	מים

סורבה אבטיח

באדיבות מועצת הצמחים

החומרים ל-6 מנות:

- 5 כוסות אבטיח
- מיץ מלימון אחד
- 2 כפיות סוכר
- עלי נענע לקישוט

אופן ההכנה:

1. מרסקים את האבטיח במעבד מזון עד לקבלת מרקם אחיד. מסננים, מוסיפים את מיץ הלימון ואת הסוכר ומערבבים עד שהסוכר נמס.

2. מקפאים במשך ארבע-חמש שעות בכלי כדוגמת תבנית קוביות קרח.

3. מוציאים מהמקפיא ומרסקים במעבד מזון, מוזגים לכוסות, מקשטים בעלי נענע ומגישים.

סלט אבטיח, מלון וגבינת פטה

באדיבות מועצת הצמחים

החומרים ל-4 מנות:

- 2 כוסות עיגולי אבטיח
- 2 כוסות עיגולי מלון
- 3 מלפפונים מקולפים למחצה, חצויים וחתוכים לחצאי עיגולים
- 200 גרם גבינת פטה כבשים
- התוכה לקוביות (עדיף עד 5%)
- שומן ומופחתת (נתרן)

לרוטב:

- מיץ מלימון אחד
- 1 כף חומץ בן יין לבן
- 1/2 כוס שמיר קצוץ

אופן ההכנה:

1. מערבבים בכלי הגשה את עיגולי האבטיח, המלון והמלפפונים.

2. מוסיפים את קוביות הפטה ומערבבים.

3. בכלי קטן מערבבים את כל חומרי הרטב. יוצקים על הסלט, מערבבים קלות ומגישים מיד.



דיאטה

דיאטת החורף • חצי שירה • הדיאטה שלי

המלך האדום



מומלץ לאכול את האבטיח עם החלק הלבן של הקליפה שילום: shutterstock

נשק אדום נגד סרטן: כל הסיבות לאכול אבטיח

אבטיח מכיל פי שניים ליקופן מאשר עגבניות, עמוס ברכיבים התורמים למניעת סרטן וכולסטרול ולהפחתת דקי קרינת השמש - וגם מרענן במיוחד בימי הקיץ החמים. מה עוד יש בו ולמה לא כדאי לוותר על הקליפה הלבנה? כדאי להכיר

מרב מור-אפיר | פורסם: 10.07.14, 12:08 | [Recommend](#) 43

המרענן האדום של הקיץ הוא גם כוכב בריאות של ממש: עם שפע ליקופן, ציטרולין וויטמין C, המלווים בתכולה אפסית של נתרן, האבטיח יכול לסייע בהפחתת רמות לחץ הדם, במניעת סרטן ואפילו בהגנה על העור מפני קרינת השמש - בהתאמה משולמת לעונה החמה.

- עוד סיפורים חמים - בפייסבוק שלנו

עוברים לתזונה נכונה:

- השיטה האמריקנית למנוע השמנה במסעדות
- בונר, אבל מרזה: למה בריא לאכול פלפל חריף
- מומחים מגלים: 15 עצות הדיאטה הכי טובות

האבטיח שייך למשפחת הדלועיים, שאליה שייכים גם המלפפון, הקישוא, הדלעת והמלון. מוציא באפריקה, דרומית לקו המשווה, והוא מוכר במצרים כבר מתקופת הברונזה. אז מה יש בו שמועיל לנו כל כך?

ציטרולין נגד לחץ דם

ממחקרים חדשים עולה כי האבטיח (בלטינית: Citrullus lanatus) מספק כמות משמעותית של רכיב ייחודי המכונה ציטרולין, חומצה אמינית הופכת בגוף לארגינין, חומצה אמינית נוספת ההופכת בסופו של דבר לחנקן חמצני. לחנקן חמצני תפקיד חשוב בתקשורת בין-תאית, והוא תורם להרפיית כלי הדם ולהפחתת לחץ הדם המהווה גורם סיכון משמעותי ביותר להתקפי לב, שבץ מוחי ומחלות כליה.

בשנים האחרונות עוסקים חוקרים מאוניברסיטת פלורידה בהשפעות הציטרולין שמקורו באבטיח על רמות לחץ הדם ועל גמישות כלי הדם. בסדרת מחקרים שביצעו על גברים ונשים הסובלים מיתר לחץ דם או מצב המכונה "סרטן יתר לחץ דם", הם מצאו כי לאחר שישה שבועות של נטילת תמצית אבטיח העשירה בציטרולין חלה הפחתה משמעותית בלחץ הדם ובקשיחות העורקים.

כדי להפיק את המרב ממנו מומלץ לאכול את האבטיח עם החלק הלבן של הקליפה, העשיר גם הוא בציטרולין.

חשוב לציין שהאבטיח מהווה גם מקור לאשלגן והוא בעל תכולת נתרן אפסית, הרכב החשוב גם הוא לאיזון רמות לחץ הדם.

ליקופן נגד סרטן

מבין הירקות והפירות, אבטיח הוא העשיר ביותר בקרטנואיד ליקופן - 100 גרם אבטיח מכילים 4.5 מ"ק"ג ליקופן, כמעט פי שניים מעגבניות. ליקופן תורם להפחתת הסיכון לסרטן הערמונית, יש לו השפעה נגדת שגשוג תאים, הוא משפר את תפקוד מערכת החיסון ומפחית דלקות.

ליקופן תורם גם לשמירה על בריאות כלי הדם והלב, לעיכוב חמצון LDL ("הכולסטרול הרע"), להפחתת רמות הכולסטרול בדם ועוד. בכלל, ליקופן נחשב אחד מנגדי החמצון היעילים ביותר, לכן מומלץ לנצל את עונת האבטיח ולצרוך אותו באופן יזימוי.

שתף בפייסבוק

הדפסה

שלח כתבה

הרשמה לדיור

תגובה לכתבה

עשו מני לעיתון



ynet פייסבוק

מה חדש בלונדו?
סופסו ישיר



שלחו לווט אוניון
לחץ לפרטים

קבלו מכונת קפה



הכותבת היא יועצת מדעית למועצת הצמחים, דיאטנית חברת עמותת עתיד - עמותת הדיאטנים בישראל, סייע בהכנת הכתבה: שמשון עומר, מנהל אגף ירקות, שה"מ, משרד החקלאות. המתכונים באדיבות מועצת הצמחים.



רק מהסוג הביתי (צילום: נמרוד סונדרס)

פופקורן בהכנה ביתית עם מעט שמן (לא פופקורן של שקיות המיקרוגל שעשיר בשומן כמו חמאה או מרגרינה) ואדממה מהווים חטיפים יחסית בריאים, דלים בשומן ובעלי נפח גבוה. בנוסף הם עשירים בסיבים תזונתיים. השילוב הזה יוצר חטיף משובע יותר שלוקח זמן רב יותר לאכול בהשוואה לביסלי, צ'יפס וחטיפים דומים.

כך תכינו פופקורן מושלם
בריאות ומגניבות: עוגיות פופקורן לילדים

בארזחות ביניים: תפוחי עץ



(אילוסטרציה: Shutterstock)

בואו להרכיב תואר באוניברסיטה הפתוחה
ההרשמה לסמסטר סתיו בעיצומה



לחצו לפרטים >



תפוחי עץ עשירים בסיבים תזונתיים גם בתוך הליבה וגם בקליפה. מחקר שהשווה בין תפוחי עץ לבנות מצא שתפוחי עץ משובעים יותר, והדבר נובע כנראה מהמרקם ומתכולת הסיבים שלהם. כשהשוו בין צריכת תפוח עץ, רסק תפוחי עץ ומיץ תפוחים נמצא שהפרי השלם תרם את אפקט השובע המשמעותי ביותר, בעוד שהמיץ הקנה את תחושת השובע הנמוכה ביותר. גם תוספת סיבים תזונתיים למיץ לא שיפרה את הממצאים.

התפוח לא נופל רחוק: עוגת תפוחים וקמל
איך בוחרים תפוחים?

נטלי שמש היא תזונאית קלינית בבית החולים איכילוב וחברת פורום צמחונות-טבעונות בעמותת עתיד, עמותת הדיאטנים בישראל









ערוצים נוספים >
VOD
בריאות
תירות
אוכל
בית ועיצוב
אופנה
ניו אייג'

תזונה ודיאטה

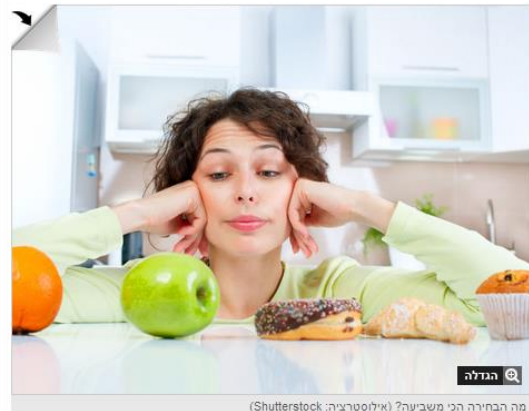
מפסיקים לנשנש: 8 המאכלים שישאירו אתכם שבעים

מאת: נטלי שמש, מאמר אורח
יום ראשון, 20 ביולי 2014, 8:43

אם אתם מוצאים את עצמכם חושבים במשך כל היום על אוכל, כנראה שאתם פשוט לא אוכלים את הדברים הנכונים. הנה כמה מאכלים שיבטיחו לכם שעות ארוכות של שובע

תגיית: דיאטה



מה הבחירה הכי משובעת? (אילוסטרציה: Shutterstock)

מאת: Google

דיאטת דש נבחרה מס 1 בעולם
ניסוי קליני מחמיר הראה שאוכלים אותה כמות קלוריות אך יורדים פי 2.5 במשקל
www.dash.org.il

יש ימים שבהם נראה שהעיסוק עם אוכל פשוט לא נגמר. שעה אחרי ארוחת צהריים דשנה, אנחנו כבר חושבים על הנשנש הבא, וכשהוא מאחורינו – אנחנו מתחילים לתכנן ארוחת ערב מוקדמת. כשאנחנו כבר מחליטים לעשות דיאטה, אנחנו כל הזמן רעבים, ושוקים בעיקר בלחשוב על אוכל אסור. כדי שתוכלו להימנע מנשנש מתמשך לאורך כל היום, וכדי שלא לגיעו למצבי רעב מיותרים, הנה כמה מאכלים שיבטיחו לכם שעות של שובע.


בבקרים: דיאטת שיבולת שועל

עמוד ראשי

- חדשות הבריאות <
- הבריאות שלי <
- תזונה ודיאטה >**
- דיאטות
- תזונת ילדים
- תזונה מונעת
- בלי בשר
- הריון ולידה <
- הורות ילדים <
- יופי, טיפוח ופינוק
- כושר וספורט <
- גוף ונפש <
- סקס ותפקוד מיני
- הגיל השלישי
- מגיע לכם
- לחצן מצוקה
- מאמרים ובלוגים <
- כתבו לנו
- וואלה! בריאות
- גם בסלולר

שילב

בטיחות בשילב
עד 50% הנחה!



DrugStore.co.il

בריאות ויפי
עד הבית

Google
וואלה בריאות

ניו אייג'ל
אופנה
בית ועיצוב
אונל
תירות
בריאות
VOD
ערצים נוספים

תזונת ילדים

אמא, אבא - אני שמנה?

מאת: ענת תבור, ממאר אורח
יום שני, 21 ביולי 2014, 8:32

דף
+
+
+

דימוי גוף חיובי חשוב מאוד לבריאות הנפשית של הילד ושל האדם שיגדל להיות. חייו של אדם שדימוי הגוף שלו חיובי שלמים ומאושרים יותר. מה התפקוד שלנו, ההורים, בסיפור הזה?

תגי: תזונת ילדים, דימוי גוף



אל תשלימו עליהם את חרדות המשקל שלהם (אילוסטרציה: Shutterstock)

מבצעי קיץ לבורגס
מרת: Google

דיל באישור מידי ובמחיר ללא תחרות המיני עכשיו בקווי חופשה.
www.kavei.co.il/מחפשה-בורגס-קיץ

11 הגיעה אליי עם אביה. הדבר הראשון שאביה אמר הוא שחשוב לו שבת תראה ותרגיש טוב וציון כמה הוא מודאג מהעלייה שלה במשקל. גם הילדה אמרה שהיא חייבת להיכנס למשטר של תזונה ופעילות גופנית והייתה משונענת שהיא זקוקה לזה בדחיפות. שהיא בעודף משקל גדול ונראית רע. לאחר בדיקה התברר שעודף המשקל של הילדה קל בלבד. הוספנו לשוחח וגילית שהורי הילדה גרושים, ואביה, המשמש זה שנה במאמנה האישי של הילדה בענייני ספורט ותזונה. הוא שהחליט להגיע ליינוץ לצורך ירידה במשקל. הוא עצמו סבל פעם מעודף משקל רציני ובשנים האחרונות החל לבצע פעילות סדירה ושינה לוחיו את הרגלי הכנייה שלו וניד רוטטל

מבצעי קיץ לבורגס

DrugStore.co.il

בריאות וזיפי
עד הבית

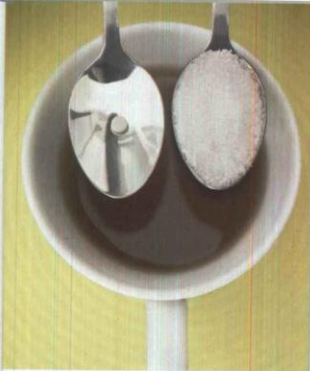
התמקדו בהשגים, לא במראה:

החמיאו לילד בעיקר על מעשיו ועל הישגיו ופחות על המראה החיצוני שלו. התמקדו בחיזון יכולותיו של הילד ובהעצמתו בכל תחום שבו יש לו כישרון כלשהו. כך תחזקו את הביטחון העצמי ואת אמונתו של הילד ביכולותיו. הסירו את המשקל ואת המראה החיצוני ממוקד תשומת הלב, גם אם יש בעיה אמיתית הקשורה במשקל. ילד שמאמינים בו ומאמין בעצמו יגיע להישגים גבוהים יותר בכל תחום, ויצליח גם לווסת את האכילה ולהגיע למשקל שמתאים לו.

זכרו שאתם מודל לחיקוי: ילדה שצופה באמה מתבוננת במראה ומעירה על עצמה הערות קשות כמו "אני נראית כמו בהמה" עלולה להפנים את חוסר שביעות הרצון מהגוף ואת התיעוב העצמי של אמה. גם אם אתם סובלים מעודף משקל ולא אוהבים את עצמכם, השתדלו לא לדבר על כך ליד הילדים. הורים שמביעים בנכחות הילדים את שמחתם המחבה על כל קילוגרם שירדו (ואת צערם על כל קילוגרם שעלו) עלולים להעביר לילדים מסר ולפיו שביעות הרצון מהחיים היא נגזרת של משקל הגוף.

שוחחו אתם על החומרים שהם נחשפים אליהם: נכעט בלתי אפשרי למנוע את החשיפה של הילדים לכוכבי הילדים. מגיל צעיר הם חשופים לאינסוף מסרים גלויים וסמויים בכל אמצעי התקשורת. הם צופים בתצלומים שעברו עיבוד פוטושופ אינטנסיבי, בסדרות טלוויזיה, בסרטים ובמשחקי מחשב שבהם מופיעים כוכבים אנושיים וכוכבים וירטואליים "מושלמים". עם זאת, ניתן בהחלט למזער את הנזק באמצעות סינון ושיחה. אפשר, למשל, להראות לילדים כיצד התמונה של הדוגמנית עברה שיפוץ ולהראות להם תמונה של הדוגמנית בחיים "אמיתיים". כדי לעזור לילדים לא להיגרר אחרי אידיאל היופי הבלתי מושג, חשוב מאוד להבהיר להם שיש שונות רבה בין האנשים במאפיינים הגופניים שלהם. כפי שיש ילדים עם עיניים כחולות ויש ילדים עם עיניים חומות, כפי שיש ילדים נמוכים ויש גבוהים, כך יש גם ילדים עגלגלים יותר ודקיקים יותר. אין יותר יפה או יותר מוצלח, יש מקום לכולם והעולם שלנו מעניין יותר בזכות המגוון.

ענת תבור היא יו"ר פורום תזונת ילדים בעתיד - עמותת הדיאטנים בישראל



Gettyimages/723111111

איך בקנהו?

קבנו 14 סוגים שונים של ממתקים המשווקים ברשתות השיוק (לא בחנויות סופר, חלקם מלאכותיים וחלקם טבעיים (מבוססי סטיביו). הדיאטן הקליני ניא שלמון וולחח את מרכיבי המוצרים ודיוג אותם.

שלמון: "הממתק הבטוח ביותר הוא הסטיביו. מדובר בממתק שמופק מעלוו הממתקים של כמח הסטיביו (נלא ערך קלווי). המרכיב העיקרי בכך שיש לו טעם לואו שלא בולם אוהביס. בטעם כל צדדי הממתקים משתמשים בסטיביו, שנחשב כיום לממתק המבוקש מכלול. לדברי עובד עובד קירש מנתלת חסיבת מון בחברת דנשר, שמוקת מוצרי סטיביו וסוכרול, הכירות של ממתקים מבוססי סטיביו עלו בשנה האחרונה ב-34% ולעומת זאת צריכת ממתקים מלאכותיים, שנחשבים לדור השני כמו סוכין ואספרטיים, ירדו ב-6% (לפי נתוני חברת השוקר סטרוקטסט). בעוד שוק הממתקים בול בשני אוחוס, הכירות של ממתקים מבוססי סטיביו עלו ב-34%. "בשנים האחרונות בולטת הטייה של הצדק הישראלי לחפש מוצרים מתקנים בטבעיים ובריאים יותר". אומרת טופי קריש, "צרכנים מקינים על שוק הממתקים הם אופיים המודעים לנזקא בריאות אשר רוצים להמחט את צריכת הסוכר היומית".

עמית נגור, דיאטנית קלינית ומנכ"לית עת"ד, עמותת הדיאטנים בישראל:

"מבין כל הממתקים הקיימים אני מעדיפה את הסוכרולו שעשוי מגלוקוז. ברור לי שהוא בטוח יותר מסוכין או מציקלמט"

ל

פני כורשרים אישר ה-FDA האמריקאי (מנהל המון והתרופות) ממתק מלאכותי חדש ומסוכן בשם אדבנטים (Advantame). הממתק אישר לאחר 40 מחקרים שהוכיחו שהוא בטוח לשימוש, והכשרת הישראלי - היא מתק יותר מכל ממתק מלאכותי אחר - כ-20 אלף סוכרים (בושיאה) לממתקים האחרים. סוכרים מומים 700:200 מסוכר, ולמה זה חשוב כיוון שאפשר לצרוך כמות זעירה מאוד כדי להמתיק את המון, מה שהופך אותו לממתק המלאכותי שנחשב הכי בטוח לשימוש.

אי כל זה לא שכנע מכל את הקול האמריקאי. התגובות להודעת ה-FDA, כמו שהצטיינה בתגובות הודעות במליוניו באמצעות הרשת ובאורי אינטרנט גורלים, מון אלה של הטיים והניו יורק טיימס. בינא את ווסר האמן של הציבור להודעת הבהויות. "ממתקים מלאכותיים הם רעיל", נכתב שם בין היתר, "כרצע ה-FDA אמר שהממתקים המלאכותיים מסוכנים, אבל בעוד כמה שנים יתגלה שום מסרטנים ועוד ועוד".

ניא שלמון, דיאטן קליני, איש יחיד נוסף ומיוולוג, כרצה לתונת במכללה האקדמית תל חי והעורך העיקרי של הספר "אנא מתקה" וחבץ פיקוס אינו שופק: "אני מקל בתגובת אלה כל המלאכותיים לכן תודעת הציבור ספביע ברגליים ולא באמן הממתקים המלאכותיים אכן מסוכנים".

● ברור כלל הציבור מאמין לרשויות הרביות. למה בכל הקשור לממתקים מלאכותיים הוא מספק?

"כיוון שמדובר בחומר לא טבעי וכמעט כל הוא - מלאכותי, אני מרצה לסרטנים, לציבור הרחב והתגובות והות - חוסר אמון

● פני עתשע למתוהא בתרומים, האם הממתקים המלאכותיים במדינת?

"באופן כללי אני לא בעד צריכה של ממתקים מלאכותיים כמון. לכל ממתק יש מסכילים סמלו וסוכין בריאותי אשפיר והאפיון אחרו באשר צריכים אותו בכמות מוגמת.

"ואולם אני אשפיר להדלעל נכר שבכסירות המחקרים המרניים שהעבירו בתרומם הממתקים המלאכותיים לא נמצא כנסת משיית לכני ארם בצריכה ככורה. עם זאת מדובר במספר קטן מדי של מחקרים קליניים, ודבר מחקרי תצפיות. פעילותם יש לי ביקורת רבה. לכן אני ממליץ לבעצא את צריכת הממתקים המלאכותיים למינימום לאור העובדה כי יש מחקרים שמדווחים כי צריכה מוגברת שלהם עלולה לחזק לבריאות".

גם עמית נגור, דיאטנית קלינית ונכ"לית עת"ד (עמותת הדיאטנים בישראל) ממליצה ליהודר בגריבת הממתקים המלאכותיים "לא היות ממליצה לנשים הדות לצרוך ממתקים מלאכותיים, כיוון שאור רי מידע בנושא זה ואף אחר לא יצור נסיונים על היותם".

● **אם בכל זאת צריכה לבחור בממתקים אחרים?**

● "מבין כל הממתקים הקיימים אני מעדיפה את הסוכרולו שעשוי מגלוקוז (מג של סוכר). ברור לי שהוא בטוח יותר מסוכין או מציקלמט".

גם שלמון מסכים שהסוכרולו הוא ממתק מלאכותי בטוח יותר מהאחרים, אך לטענתו באחרונה מסכרות ערויות פיזיולוגיות על הקשר בין סוכרולו לשיניים כמלורה של המני והקישורים הרסוליים בנת - שיניים שקיזין לא מוכן מה להיה העשפעים לאורך זמן.

● **מתי המלצה?**

שלמון: "אם צורכים ממתקים מלאכותיים כראי להשתמש בסוגים שונים, כדי להמחית חשיפה בזהה למוצר מסוים. שימוש מגוון ממתקים מאפשר צריכת מינימום נוסכים של כל אחד מהמוצרים".

צילום: חתומים/ניו יורק

בריאות ואושר

לטובת הדיאטה או בגלל מחלת הסוכרת, רבים מאיתנו משתמשים בממתקים. אבל איזה מחחתיק הכי בריא לנו? בדקנו 14 מוצרים פופולריים ודירגנו אותם לפי מרכיביהם.

הנה התוצאות

חמא דויטל מדובש

כמה

סוכרזית בשבילך?

© 2014

רדיו ללא הפסקה

פנינה רוזנבלום

פנינה רוזנבלום ראשי | התכנית האחרונה | צרו קשר | ארכיון התוכנית

האזינו לשידור החי

מצאו אותנו בפיסבוק

רדיו ללא הפסקה 103FM **103** **זמן הפסקה** **אהבתי** **זו ללא הפסקה**

15,838 אנשים אוהבים את 103FM רדיו ללא הפסקה.

מה כדאי לאכול בדייט?

הדיאטנית גל כהן לס מסבירה אילו מזונות כדאי לצרוך לפני ובמהלך הדייטים: "כדאי לאכול פחמימה לפני שיוצאים לדייט ומזונות שמורידים את החרדה" ואיזה פרי מחזק את החשק המיני? האזינו!
28 / 24/07/2014



00:03:40

vimmi

0 **g+**1 שתף / הטמע **אהבתי** 0

מגמות

התכנית הבאה:
יום חמישי
ב-23:00

מגמות

מכל עושה



קרימיטו	פלדמן	Ichoc	Gelato
קרימיטו צמחי בטעם וניל 1.33 ליטר	וניל בטעם כמו של פנס, שומן צמחי 1.3 ליטר	חלבית בשומן צמחי בטעם וניל 1 ליטר	חלבית בשומן צמחי בטעם וניל 1 ליטר
665	650	535	535
17	23.50	23.50	28
2.50	3.90	4.40	5.20
6.5	7	6	4
6	6	6.5	4.5
6.5	6	5.5	4.5
6.5	6.5	6	4

משהו קר להמתק את הימים הקשים

הטעם האופייני של גלידה הוא טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה. גלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה. גלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה.

הרכיב המזוהה
גלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה. גלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה.

דגשים תזונתיים
הגלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה. גלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה.

הגלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה.

מבנה המתיקות
הגלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה. גלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה.

מבנה המתיקות
הגלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה. גלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה.



מבחן הגלידות: בן אנד ג'ייס	לה קרמיה	Joya	בן אנד ג'ייס
תכולה משקל (גרם) מחיר	חלבית בטעם וניל איסקו, שומן צמחי	שמות אמיתיות	וניל, שמנת
מחיר 100 גרם	1.4 ליטר	700 מ"ל	500 מ"ל
ציון על טרמק	665	400	421
ציון על טעם	17	33	27
ציון על דרגת מתיקות	2.50	8.20	6.40
ציון כללי	6.5	7.5	9
	7	7.5	8.5
	6.5	7	8
	6.5	7.5	8.5

משהו קר להמתק את הימים הקשים

הגלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה. גלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה.

מבנה המתיקות
הגלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה. גלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה.

מבנה המתיקות
הגלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה. גלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה.

מבנה המתיקות
הגלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה. גלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה.

מבנה המתיקות
הגלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה. גלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה.

מבנה המתיקות
הגלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה. גלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה.

מבנה המתיקות
הגלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה. גלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה.

מבנה המתיקות
הגלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה. גלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה.

האם גלידה היא "ממתק" מומלץ?

לדברי כותבי, "גלידה" היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה. גלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה.

מבנה המתיקות
הגלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה. גלידה היא ממתק קר, המיוצר ממוצרים חלביים, ויש לה טעם מיוחד, שיש לו חשיבות רבה.

האם גלידה היא "ממתק" מומלץ?

לדבריהן-לס, "גלידה או שלגון הם חטיף סימפטי ועדיפות כצ'ופר על פני כדבר מתק חוי נתון ושומן חוי. בכל מקרה ההעדפה היא לגלידות או לשלגונים המבוססים על פרי ולא כאלה המכילים חספיות כמו אגוזים. שילוב של גלידה עם פירות טריים זה יופי של פינק שהוא גם בריא וגם מרענן לקיץ. העניין בגלידה הוא הגבלת הכמות, משום שלרוב אין בעיה לזלול קילו גלידה - זה מאכל אזורי שלא מעניק תחושה של שובע, ולכן אני מציעה לחלק גלידה בכמות אישית, עדיף בטוס ולא בגביע וופל".

כהן-לס ממליצה, כמו בכל מזון אחר, להציץ על רשימת הרכיבים הגלידות לפני שבוחרים מה לקנות. בגלידה תמצאו שתי מידות כמות, ליטר וגרם. היות ורשימת הרכיבים מונה כמות ביחס ל-100 גרם תכלה ממליצה כהן-לס להתייחס למידה הזו. בגלידות השמנת הפער בין התכלה בליטרים/מ"ל לתכלה בגרם הוא נמוך לעומת גלידות השומן הצמחי שבהן התכלה בק"ג נמוכה עד כדי מחצית מזו שבליטרים, לדוגמה בלה קרמריה תכולת המאחר היא 1.4 ליטר ו-700 גרם. המשמעות היא גלידה אזורית ופחות דחוסה.

דגשים תזונתיים

- העדיפו גלידת יוגורט/על בסיס צמחי על פני גלידת שמנת.
- בדקו את כמות הקלוריות.
- העדיפו שומן טראנס נמוך ככל האפשר.
- העדיפו צבעי מאכל טבעיים המופקים מתבלינים תורמי צבע.
- מומלץ להעדיף גלידות ללא חספת שוקולד ואגוזים.
- גלידת סורבה אמנם אינן מכילות שמנת אך מכילות סוכר. יש לשים לב לכמויות הנאכלת.
- עדיף לצחך גלידה במנה אישית.



התחבר שירותים • חדש הכירות



FEEDER	גלובס TV	נדליין	פורטל פיננסי	גלובס
שיק תיק	דעות	תרבות	נחה שוק וצרכנות	שוק ההון

עמוד הבית > נחה שוק וצרכנות

בן אנד גריס גלידות נסטלה גלידת שטראוס קרמיסמו האגן דאז

<< נושאים למעקב >>

משהו להמתיק את הימים הקשים: איזו גלידה הכי טעימה?

בן אנד גריס דורגה ראשונה במבחן הטעימות של "גלובס", שכלל 8 גלידות וניל תעשייתיות ובחן את מרקמן ואת רמת המתיקות שלהן ■ אחריה מדורגות ג'יה ולה קרמריה, ואחרונה גלאטו המיובאת ע"י רשת מגה

מיל-ה-תימוכין 08:05, 25/07/2014

in, g+, f Recommend, 16, 16

Print, Email, -N, +N



גלידות פרמיום משפחתיות / צילום: יחצ

גלידת הווניל של בן אנד גריס היא הגלידה שזכתה לציון הגבוה ביותר במבחן הטעימות של "גלובס", שבדק 8 גלידות וניל תעשייתיות הנמכרות במרקולים. הגלידות הגושו ל-12 טועמים, חמישה מתוכם ילדים (בגילאים 10-14) והיתר מבוגרים.



חברת הגלידות:	בן אנד גריס	JOYA	הלקרמריה	האגן דאז	קרמיסמו	מלרון	Iceberg	Gelato
קלוריות	197	197	217	217	197	197	197	197
חלב	10.5	10.5	10.5	10.5	10.5	10.5	10.5	10.5
חלב מלא	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1
חלב קרמ	4.3	4.3	4.3	4.3	4.3	4.3	4.3	4.3
חלב חמוץ	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4
חלב יבש	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7
חלב יבש מלא	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9
חלב יבש חמוץ	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9
חלב יבש חמוץ מלא	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9
חלב יבש חמוץ מלא מלא	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9
חלב יבש חמוץ מלא מלא מלא	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9
חלב יבש חמוץ מלא מלא מלא מלא	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9

מה כוללת קריאת החומרים בנוגע לניתוח בריאטרי?

אמנם לאחר הניתוח תיראו בדיוק כפי שנראיתם לפניו, אך החוויות, התחושות ומהלך היומיום הולכים להשתנות (לפחות בחודשים הראשונים). אל תהססו לגלוש לאתרים של אנשי מקצוע ולקרוא חומר אמין ועדויות של מנותחים, על מנת לחזות מראש, עד כמה שניתן, את התהליך הפיזי שעתידי לעבור על גופכם.

למדו מהן תופעות הלוואי שהגוף חש לאחר ניתוח, מהן התוצאות הפיזיות של התנהגויות אכילה שונות ואיך ניתן להתמודד איתן, למדו איזה קשיים מחכים לכם בדרך ומהם הטיפים של המנותחים הוותיקים להתמודדות.

קראו מה עליכם לשנות בחייכם, כיצד תוכלו להגיע למקסימום תוצאות ואיך תוכלו למזער טעויות הקורות, כחלק בלתי נפרד, מתהליך למידה ושינוי הרגלי האכילה. הכנה טובה לפני הניתוח והתוודעות מוקדמת לעתיד הקרוב שלאחר הניתוח מובילות להתמודדות קלה יותר וחוויה חיובית של התהליך כולו.

רונית ציוני היא דיאטנית קלינית בריאטרית, חברת עמותת "עתיד" והוועד המארגן של פורום דיאטניות בריאטריה