

לקט קטעי עיתונות – יוני 2013





אראלה טהרלב בן-ישחר • איוה: שירז פומן



יורים

עמותת הדיאטנים:

כדי להילחם בהשמנת ילדים חשוב לשים לב להתנהגויות שהם מאמצים

יור עמדה חדש של עמותת עתיד, עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל, חושף את העובדה שכדי להילחם בהשמנת ילדים אין די בלהשניח שיאכלו פירות וירקות ולא ישנו משקאות ממותקים. לא פחות חשוב לשים לב להתנהגויות האכילה שהם מאמצים, כמו למשל עם מי הם אוכלים, מתי ואיפה; האם הם בוחרים בעצמם מה לאכול או לא; ואפילו מתי הם הולכים לישון ולהתעמל - משתנים שלכולם יש קשר הדוק למשקלם במהלך החיים. "קראנו למסמך בשם 'הרגלי אכילה וקשיר האכלה לנדידה והתפתחות בריאה בילדות בבילאי 60 שנים', אמורת תרצה שני, דיאטנית המתמחה בילדים שהובילה את כתבת נייר העמדה, 'מתוך הבנה שהנורמים האלה קריטיים ושהם מתעצבים מוקדם מאוד בילדות'. אז אם עד היום שברתם את הראש איך לגרום לילד הושבני שלכם לזוז יותר או לזוז על הטליון הבומבסטי, אולי כדאי שתקדישו מחשבה גם לקשירים שאתם מנהלים איתו סביב האוכל. לפיכך כמה דוגמאות מנייר העמדה:

- ← **הנהיגו ארוחה משפחתית לפחות שלוש פעמים בשבוע.** ילדים שמסבים לארוחה משפחתית נוטים פחות להשמנה ואוכלים יותר ירקות ופירות.
- ← **שמחו כמודל.** כשאתם אוכלים יחד עם הילדים אתם בעצם מספקים להם מודל לאכילה מגוונת ומאוזנת. ואם גם לכם יש בעיה, טפלו בה.
- ← **אל תנידו להם מה לאכול.** כשהורים אומרים לילדים מה לאכול, אפילו אם מדובר בירקות ופירות, הילדים לא פעם עושים את ההפך.
- ← **וגם לא כמה.** כשהורים אומרים לילדים כמה לאכול, הילדים מאבדים את היכולת לדעת מתי הם שבעים או רעבים, מה שעלול להוביל לאכילת יתר או להפרעת אכילה.
- ← **תנו להם אוטונומיה חלקית.** חלוקת האחריות האידיאלית היא זו שבה ההורים מחליטים מתי אוכלים ומה ויגש בארוחה, והילדים מצדם צריכים לשבת ליד השולחן אך יכולים לאכול מה וכמה שהם רוצים מההיצע.
- ← **אל תציגו להם אוכל או ממתק כפרס.** זה גורם להם להימנע לממתקים ומרגיל אותם לאכול גם כשהם אינם רעבים.

סובלים מלחץ דם גבוה? צריכת מזונות עשירים באשלגן כמו בננות, אבוקדו, תרד, קטניות ופירות יבשים יכולה להפחית

בכ- **25%** את הסיכון לשבץ מוחי, כך עולה ממחקר שפורסם בכתב העת BMJ. כמה לצרוך? על פי מחקרים קודמים,

1,600 מיליגרם אשלגן ביום - כמות המצויה בשלוש בננות גדולות



צילום: Thinkstock



צילום: איתן דובננט, מנכ"ל חברת האיכר

תכונה

עגבניית העל

א להכיר: יובל, עגבניית שרי המכילה פי שלושה ליקופן לעומת העגבנייה הרגילה. העגבנייה, שמשווקת על ידי חברת האיכר ותוצג ב־11:12 בחודש בתערוכת החקלאות הבינלאומית אגרו משוב 2013, נוצרה על ידי חברת טופ זרעים באמצעות זיווג של כמה דורות של עגבניות עשירות בליקופן, ויטמין C וויטמין E. הפריית העגבנייה לא הייתה כרוכה בהנדסה גנטית אלא רק באבחון גנטי לאיתור זרעי עגבניות משובחות. האם אכן שווה לעשות מאמץ לקנות אותה? "אין ספק שליקופן, ויטמין C וויטמין E הם נוגדי חמצון המסייעים להאט תהליכים דלקתיים וטרשתיים, ובמחקרים נמצא שצריכת ליקופן עשויה להפחית את הסיכון לסרטן הערמונית ולשבץ", אומרת אורית אופיר, דיאטנית קלינית, עמותת עתיד. "אבל כדאי לזכור שגם עגבניות רגילות מכילות כמויות נאה של ליקופן וויטמינים וכי ניתן להעלות את ספיגת הליקופן על ידי בישול העגבנייה וצריכתה עם מעט שמן זית". העגבניות נמכרות ברשת חצי חנים ואצל הירקנים המובחרים תחת התווית "פי 3 ליקופן".

אראלה טהרלב בן-שחר

הארץ, 4.6 נייר העמדה בנושא תזונת ילדים

חדשות בריאות טיפ של בריאות

השיטות שיגרמו לילד שלכם לאכול בריא

הילד נרתע מירקות ומאוכל מזין ולא מוכן להתיישב לאכול? הנה כמה דרכים נעימות, פשוטות ומוכחות שיגרמו לו לגשת לשולחן. כתבה שנייה בסדרה

רונה מור | 08:21 | 04.06.2013 | 8 | הוסף תגובה

6 people recommend this.

הורד עכשיו ללא תשלום הארץ android | הורד עכשיו ללא תשלום הארץ iPhone

הילד מתמרד למשמע מלפפון ועגבנייה? מעוות את פרצופו למראה הסלט? אל ייאוש. אפשר לגרום לו לאכול תזונה בריאה ומאוזנת. בשבוע שעבר עסק המדור בחשיבות הרבה שיש לארוחה המשפחתית ולהשלכותיה ולתפקידם החיוני של ההורים בה בכל הנגע לתזונה בריאה ולתקשורת בין בני המשפחה. השבוע, עוד לפני שנושיב את הילד ליד השולחן, נסקור כמה שיטות שלכולן מטרה זהה – לגרום לילד לאכול מאכלים מזינים, גם כאלו

הוסף לרשימת הריאה

העיקר הבריאות
כל החדשות, המחקרים, החידושים ואפילו טיפ שבועי לחיים בריאים במדור הבריאות החדשו

קנה מנוי דיגיטלי
קנה מנוי לעיתון
פרסם אצלנו
מהדורה מודפסת

להורדת אפליקציית חוסף הארץ
MA בניהול ציבורי בספיר

125%
08:57
02/07/2013

הארץ, 5.6 בלוג לתיעוד יום העבודה של זוסמן

קובץ עריכה תצוגה מועדפים כלים עזרה

אתרים מוצעים

אפשרויות הבא הקודם חפש את: C883

15:00

ישיבת הוועד המנהל של עמותת עתיד – היא עמותת הדיאטקנים. אסנת סטון, המנכ"לית, מנהלת את הישיבה ברכות אך בנחישות, וכל ההחלטות מתקבלות בד"כ מתוך דיונים, אך גם עם האמוציות הנלוות.

125%

08:52
02/07/2013

מוסף מיוחד
ויטמינים, מינרלים
ותוספי מזון

ליטול או לא ליטול?

האם תזונה מודעת ומאוזנת עשויה לספק לאדם המערבי את כל הוויטמינים והמינרלים הנוצרים לבריאות? מומחים חלוקים בדעתם בנושא, אך אין עוררין על שתי הנחות: חשוב לערוך בדיקות דם כדי לאתר חוסרים, ואין ליטול תוספים בלי להתייעץ עם מומחה. הציבור הרחב אינו יודע שיש ויטמינים ומינרלים מקובלים שעלולים לסכן את הבריאות בגלל השפעה ישירה על מערכות הגוף, בגלל אינטראקציה עם תוסף אחר, תרופה או אפילו מזון. תורת התוספים

מאת: שחר בן-פורת

אפשר לומר כמעט בבטחה כי בכל ביקור אצל דיאטנית, טרופרפית או תזונאית אנו צפויים לצאת עם המלצות תזונתיות וגם עם המלצה לתוספי תזונה שעלינו לצרוך בו בזמן. אף שהשימוש בתוספים נעשה נורמה תזונתית-בריאותית, יש המטילים בפק ספק. האם אפשר להסתמך על התזונה בלבד? האם יש סכנה בצריכה של אותם תוספים? האם תוספים תמימים עלולים לחולל תגובה לא רצויה עם התרופות שאנו צורכים? שאלות אלו מטרידות רבים. ככתבה זו יצאנו לבחון את הסוגיה הזו מכל היבטיה כדי להבין אם כדאי לצרוך תוספי תזונה, מתי כדאי לצרוך אותם ומתי לא.

הגוף אינו יכול לייצר

"תוסף תזונה מכיל רכיבים מעילים שונים כמו ויטמינים, מינרלים, חומצות שומן, אנזימים, חיידיקים חיים, מציוי צמחים ועוד הנלקח מלבד התזונה כדי להשלים חוסרים בתזונה, כדי ללכת רמת רכיב מסוים בגוף או כדי לגרום להשפעה פיזיולוגית רצויה", מסבירה הדיאטנית לימור בן חיים, חברת עמותת עתיד, עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל. "תוסף תזונה יכול להכיל רכיב אחד בלבד או תערובת רכיבים. אם יכול תערובת של ויטמינים, ייקרא מולטי-ויטמין. תוסף עשוי להיות משוקק כבמסה, ככדור, כנוזל או סאבוק".

תוספים מכילים לעתים קרובות שילובים כאלו ואחרים של מינרלים או ויטמינים הדרושים לפעילותו התקינה של הגוף. יש רכיבים חיוניים שונים שמגיעים ממקור חיצוני דוגמת אבץ, שהוא מינרל, או אומגה 3, שהיא למעשה חומצת שומן. "עד לפני עשרות שנים ויטמין נחשב לחומר שהגוף אינו יכול לייצר ולכן יש לצרוך אותו דרך התזונה בכמות הנדרשת לגוף או ממקור חיצוני בצורת תוסף תזונה", מסבירה דנה שטיינמן, טרופרפית מוסמכת, מרצה ומנחה סדנאות בתחום תזונה אינטגרטיבית בקמפוס ברושים באוניברסיטת תל אביב. "היום ידוע כי כמה מהחומרים שנחשבו פעם ויטמינים בעצם כן מיוצרים בגוף האדם, אבל לעתים לא בכמות מספקת או רק בתנאים מסוימים. לכן החלטת שלא לשנות את הסטטוס של אותן התרכובות ולראות בהן ויטמינים. למשל, ויטמין B3 מיוצר בגוף האדם מחומצת אמינו טריפטופאן. אדם שאינו מקבל מתזונתו טריפטופאן וגם לא ויטמין B3 עלול לסבול מחסר, המתבטא בתופעות חמורות, שעלולות אפילו לסכן את החיים. "מתעוררת בעיה נוספת בהגדרת: תרכובת שנחשבת ויטמין בבעל חיים מסוים אינה עונה להגדרת ויטמין בבעל חיים אחר, ולכן חומר זה אינו נחשב ויטמין עבורו.

למשל, רוב היונקים כן מייצרים בגופם חומצה אסקורבית, שידועה גם בשם ויטמין C. לויטמין C תפקידי מפתח בתהליכי יצירת קולגן, ולכן הוא חיוני לגדילה מהירה ולריפוי מהיר מפציעות וגם בתהליכים אנטיאוקסידנטיים השומרים על תפקוד תקין של הגוף".

מלבד מקרים יוצאי דופן, מרבית הוויטמינים שאנו צורכים מגיעים מהמזון. ויטמין A לדוגמה, המסייע לתפקוד המערכת החיטתית, שומר על בריאות העור והעיניים. הוא נמצא בגזר, בבוטטה, בלעלה, בתרד, בשמן דגים ועוד. ויטמין C, שתפקידו לסייע בבנייה של רקמות ועצמות, מחזק את המערכת החיטתית ושומר על השיניים. נמצא בין השאר בפירות הדר, בברוקולי, לגוף לספוג את הסידן והורחן מהמזון, ומכאן מסייע לבניית העצמות השיניים, נמצא בלמון, בכבד, בשמן דגים, בחלב מלא ובמרגריה, אם כי הגוף יכול לייצר אותו בעזרת חיפה לשמש.

המצוי לעומת הרצוי

מכיוון שכל אותם רכיבים חיוניים מגיעים בעיקר מהמזון, יש המאמינים כי המזון יכול לספק את כל צרכינו. "אדם בריא, ללא אבחון של חוסר מובהק בוויטמין כזה או אחר, יוכל להגיע לכמות הנדרשת של ויטמינים ומינרלים מהמזון בלבד, בהנחה שהוא שומר על תזונה נכונה ועל תפריט

צילום: שטיינמן, Alex Shabo, אילוסטרציה

מקור ראשון, מוסף מוצ"ש, 16.6 נייר העמדה בנושא תזונת ילדים

אל תהיו כבדים

כולנו יודעים כמה קשה להגיד "ממחר דיאטה" וגם לעמוד בהתחייבות. קל וחומר בשצריך להגיד את זה לילד השמנממד עם הרגולך ביד. אז איך בכל זאת שומרים לאוטוטים על הגזרה? מדריך מיוחד במשקל נוצה

ריקי רט

בגנה הציבורית, בכיתה, כחוג וגם בסלון הפרטי שלכם – אפשר לראות היום יותר ויותר ילדים שמגנדיים. עודף שעות מסך, מינימום של פעילות גופנית והמון חטיפים ואוכל תעשייתי עוד לא עשו טוב לגורד של אף אחד. ומה שעובד הוא שעל ילדים כאלו נגזר בכל ללא ריק בילדותם, מתוצאה מתקנת של ילדים אחרים, אלא גם סביר להניח שרובם יהפכו לבני נוער שמגנדים ולמבוגרים שמגנדים ולא בריאים.

כל מי שעבר תהליך של דיאטה יודע שמדובר בתהליך קשה, מתש ומתסכל, ואם אנוני כמבוגרים מתקשים לעמוד בפני הבילת לעוד או לצאת להליכה בתום יום עבודה, איך אפשר לצפות לכן מילדים? הרבה יותר קל להתמודד עם צמד המילים "שינוי תזונתי" מאשר עם המילה המרכאת "דיאטה", וכשדובר על שינוי תזונתי, כדאי לחילול אותו עם כל בני המשפחה ולא רק עם הילד שסובל מעודף משקל.



4 רצוי שההורים ובני המשפחה יקפידו על שיה חיובי סביב נושא האכילה וימנעו מעיסוק מרובה בנושא המשקל והמראה החיצוני. וכן שלמה וכן של ילדיהם בוטחות הילדים. נושא הריצה כלפי אוכל ואכילה אצל ההורים תהווה גורם סיכוי להתפתחות של הפרעות אכילה אצל בנות מתבגרות.

7 יש להימנע מרודות, הכוללת שליטה קיצונית והכחבה של סוג המזון והכמויות המאכלת על ידי הילד. ההנהגות כוונ עלולה לגרום להתנגדות לאכילת מאכלים בריאים, לטרנסת אכילה או לחילופין לאכילת יתר ולהוסר מודעות לתחושת הרעב והשובע הטבעיים של הגוף. עדיף לאמץ סגנון אורזת סמכותי, המאפשר לילד אוטונומיה בבחירת המזון והכמויות, תוך מתן אפשרות אכילה בהתאם להרגשת הרעב והשובע שלו.

8 סגנון הרוזת סמכותי מאופיין בהצבת גבולות מובנים, אך במקביל עליו להיות מתווך על ידי חום ואהבה. גמישות ומוכנות למשא ומתן לשם התאמה לצרכיו של הילד. נמצא קשר לעלייה בצריכת מוצרי חלב וירקות. לעומת זאת, סגנון הרוזת רודני נמצא קשר באופן הפוך לצריכת ירקות ופירות, כמו גם לסיכוי גבוה במעט פי חמישה להתפתחות עודף משקל בקרב ילדים בני שש בהשוואה לילדים שלהוריהם סגנון הרוזת סמכותי.

הקניידו על ארוחת בוקר הכרת פורום הילדים בעמותת הריאטנים והרזונים בישראל פרסמו לאחרונה נייר עמדה חשוב בנוגע להרגלי אכילה וקשרי האכילה לגדילה והתפתחות בריאה. הנה עשר עצות חשובות שבדאי לאמץ מנגד:

- 1 חשוב לפזר את הארוחות בשך היום בתאם לצרכי האכילה של הילדים. משך הזמן בין הארוחות משתנה בהתאם ליכולת האכילה של הילד וגילו.
- 2 יש להעדיף שתיית מים על פני שתיית מיצים. שתיית מיצים העשירים בסוכר מעלה את הסיכון להשמנת ילדים. ממתקים חרישים בתחום עילה כי ההשפעות השליליות של משקאות ממותקים ון מעבר לעליה במשקל, הם גורמים להצטברות שומן וסרלי והשומן הטטק איברימי חיוניים בחלל הבטן כמו כבד ולכליב והצטברות מאגני שומן ברקמות שונות כמו כבד ושרירים.
- 3 ארוחת בוקר חשובה לשבירת צום הלילה. יש עדידות מצטברות לכך שדילוג על ארוחת בוקר הוא גורם סיכון להשמנה, ובגילאי בית ספר אף לירידה ביכולות הריכוז, התמודדות עם מבחנים ותפקוד בכיתה.
- 4 חשוב ליוזם ארוחה משפתחית לפחות שלוש פעמים בשבוע.
- 5 מומלץ שלפחות אחד ההורים יאכל בשולחן עם הילדים, ויהווה מודל חיסי לאכילה בריאה, מגוננת ומאוזנת.



החמישייה הפותחת

הדוש הספר העברי בעיצומו, וההיצע מסביב מכליל, בחזרו להביא בפנים את החמישייה המומלצת שלנו, הפעם חוקא לחברה הגדולים יותר. נתיק מהאיפוי מובטח.

- 1 משחק הנסיכים, נארתי' ניקס
- 2 לנרדים באפלה, מיגלית דיל
- 3 האשפית, מיילק סקוט
- 4 אמא קסימה, אתי אלביים
- 5 קוביט של שוקולד, נאוה מקמלי-ענר



קובץ עריכה תצוגה מועדפים כלים עזרה

אתרים מועדפים

אפשרויות הבא הקודם

חפש את: CBB3

דיאטה | ynet

יריעות אחרונות

דיאטת החורף • חצי שירה • הדיאטה שלי

ללא דיאטה: 10 עצות לירידה במשקל בלי לסבול

אל תישקלו כל יום, ארגנו את הצלחת שלכם על פי ההעדפות ואל תפתחו ציפיות לא ריאליות. כדי לרדת במשקל לא חייבים להיכנס למשטר דיאטטי נוקשה. דיאטנית מסבירה איך תשילו את הקילוגרמים לקראת הקיץ - בלי הרבה מאמץ

נטלי שמש
פורסם: 17.06.13, 08:42

Recommend 221

כדי לרדת במשקל חייבים להיכנס למשטר דיאטה? לא בהכרח. לפי גישת ה- non-diet הגברת הקשב לגוף, לצרכיו ולתחושותיו, התיחסות בריאה לאוכל ולמשקל היא שתביא הצלחה לאורך זמן. מצרפים כמה טיפים פשוטים לשינוי הרגלים שיכולים לעזור לכם להשיג את המטרה בלי לסבול בדרך:

• עדכונים נוספים בעמוד הפייסבוק של ynet

1. הקדישו זמן לאוכל

אזכרים מהר, על הדרך, באמצע שיחת טלפון או מול הטלוויזיה? הגיע הזמן לשנות הרגלים. מומלץ להקדיש זמן לארוחה, ללעוס את המזון היטב, לאכול לאט ובנחת, בלי רעשיות דעת עיני ממשר. מליציה נוספת

פטרט ציפורניים?

איך נדבקים בפטרט ציפורניים?

למידע נוסף

Tern Clinic
Laser medicine and cosmetology clinic

facebook פעילויות גולשים החברים שלי

Log In Log in to Facebook to see your friends' are doing.

125%

08:49 02/07/2013