

לקט קטעי עיתונות – יוני 2014



התחבר שיחתיים - חודש הכרות לעיני

גלובס זירת העסקים של ישראל

היום ועידת שוק ההון של ישראל

FEEDER גלובס TV נדל"ן פורטל פיננסי גלובס

שוק ההון וול סטריט נחש שוק וצרכנות דין וחשבון היי טק רכב תרבות דעות תיק אישי

עמוד הבית > נחש שוק וצרכנות

נושאים למעקב << גבינות חומר משמר מוצרי חלב סידן תזונה

לקראת שבועות: מה באמת מכילות הגבינות שעל המדף?

המודעות הבריאותית הגוברת מאלצת את המחלבות הגדולות לשפר את ההרכב התזונתי של הגבינות - החל מהפחתת כמות הנתרן ועד הוצאת חומרים משמרים ■ המגמה רק בראשיתה, וכדאי לקרוא בעיון את הכיתוב על האריזות

07:19, 02/06/2014 אפרת אהרוני

in twitter g+ Recommend 7



גבינה צהובה של טרה / צילום: אלי סרוך

שוק מוצרי החלב נתון בימים אלה תחת מתקפה כפולה: מחד, זו של צרכני לוח השנה העברי שעטים על מדפי הגבינות, ומנגד - של אלה המתנגדים אידיאולוגית, בריאותית או מוסרית, לצריכה של מוצרי חלב. גם עבור מי שאינם נוטה להימנות עם אלה, לא זיק לעצור ולברר - אם לא ערב החג, אולי יום אחריו - מה כדאי להכיר באותיות הקטנות על מוצרי החלב הפופולריים, ועד כמה קיימים הבדלים ביניהם.

הכינון הבריאותי

גשרית

הרשמה לאתר
כניסת משתמשים
להרשמה ליחידור הכניסו כתובת מייל
הצטרפו לאונלייף ב-facbook
לפתיחת בלוג - לחצי כאן

אתר תוכן ואקטואליה לנשים

עבודה משפחה סגנון איכות חיים פנאי נשים ועסקים בכר בלוגים

הכי נקראים

חגיגת שבועות טבעונית

ליבי גרינברג | 01.06.14

אני רבקה, נשאה ובהריון לא מתוכנן

מערכת | 01.06.14

מתכון למעדן חלב הציפורים

פנאי / שבועות

שבועות: מתכונים דלי קלוריות

דניאל חרמון

לפרטים נוספים

דניאל חרמון

דיאטנית קלינית חברת עמותת עתיד

31k

420 420 people recommend this.

הירשמי לנידולטר עכשיו:

הרשמה

420

Share

כתובת הדוא"ל שלך

עם פטסידות עתירות שומן, עוגות גבינה עשירות, ולא מעט בצק מכל הסוגים בין לבין, חג השבועות הוא חג הקלוריות העודפות. במקום להשלים עם הגזירה הכנו עבורן אלטרנטיבה חגיגית לא פחות - שגם מתחשבת בגזרה

חג **שבועות** מתאפיין באכילת מאכלים המבוססים על גבינות. פטסידות, פסטות, ירקות, פירות ועוגות. המאכלים האלה, להוב, מכילים כמויות גדולות של **שומן וקלוריות**.

עוד באון לייף:

- [שבועות זה רק תירוצי: מתכון לפחזניות](#)
- [פשידיה טובה וברחוקי טבעונית](#)
- [עוגת גבינה עם נשמה: מתכון לשבועות](#)

מתכונים לשבועות - מיקי שמו

מתכונים, לשבועות | bishullim.co.il/

מסע טעים וחגיגי של מתכונים לחמים ומאפים בימים היכנסו והתחילו לאפות!

אבל יש גם לא מעט יתרונות במוצרי **חלב**. ה**גבינות** מכילות **ויטמינים** מקבוצה B, ויטמין D, מגנזיום ובעיקר סידן החשוב למניעת אוסטאופורוזיס. במחקרים נמצא שמוצרי חלב דלי שומן מסייעים להפחתת **חמץ** ואפילו הפחתת משקל בזכות הסידן שגביר את תהליכי פירוק השומן. גבינות דלות שומן מהוות גם חלק מהדיאטה הים תיכונית הידועה בתרומתה לשיפור פרוחיל שומנים בדם. בריאות הלב ומניעת מחלות כרוניות. היום גם ברוך שמוצרי חלב הם מקור מצוי לסידן, B12, וחלבון איכותי.

<http://www.onlife.co.il/%D7%A4%D7%A0%D7%90%D7%99/%D7%A9%D7%91%D7%95%D7%A2%D7%95%D7%AA/76734/%D7%A9%D7%91%D7%95%D7%A2%D7%95%D7%AA-%D7%9E%D7%AA%D7%9B%D7%95%D7%A0%D7%99%D7%9D-%D7%93%D7%9C%D7%99-%D7%A7%D7%9C%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%95%D7%AA>

חיפוש מותגים אישית של Google™

אתר תוכן וקטגוריה לנשים **onlife** BETA

נש פנאי איכות חיים סגנון משפחה עבודה

איכות חיים

מלכודות הקלוריות של הקיץ

חנית ציוני 18.06.14

לפרטים נוספים

רונית ציוני

דיאטנית בריאטרית ומאמנת להרזיה –
חברת עמותת עתיד, עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל.



31k

Like

Recommend

16 people recommend this.

הירשמי לניוזלטר עכשיו:

הרשמה

כתובת הדוא"ל שלך

16

Share

הקיץ נתפס כעונה שבה קל לרזות. אבל בפועל, לכל עונה יש את המאכלים עתירי הקלוריות המאפיינים אותה. השנה הקיץ הגיע מוקדם מהצפוי ויחד איתו המכשולים להתמיד בדיאטה. הנה כמה טיפים שיסייעו לכם להתגבר על המכשולים

עוד באון ליף:

- [מה אונליס בעבודה?](#)
- [טריאתלון נשים 2014: כל אחת מנצחת](#)
- [כוסר מחוץ למכוון: 6 אימונים לקיץ](#)

מטיילים ונהנים

עם תחילת האביב, יש עלייה משמעותית במספר המטיילים. כשאנו יוצאים מהשגרה אנו נוטים לחפף בשגרת האכילה. החטיפים והנשנושים הם חלק בלתי נפרד מהיציאה לטבע, בנוסף לארוחות הגדולות.

אם יצאתם לטיול זכרו, הגוף שלכם רגיל להתנהגות אכילה מסוימת, אל תבלבלו אותו. קחו צידנית עם האוכל אותו אתם רגילים לאכול או מזון עמיד בחום (לחם, טונה, פירות וירקות) וקבעו שעות עצירה מסודרות להפסקת אוכל כפי שאתם רגילים ביום-יום.

מי הזיז את הג

המודעות הבריאותית הגוברת מאלצת הגדולות לשפר את ההרכב התזונתי של הגבינות החל מהפחות כמות הנתרן ועד הוצאת חומרים ושמרים המגמה רמק בראשיתה, וכדאי לקרוא בעיון את הכיתוב על האריזות, אפרת אהרוני

ש וק מוצרי חלב נתון בישראל, עולים פקדים של עד 50% בכמויות הנתרן המצויים בגבינות מאותה קטגוריה. כך, למשל, תוכלו לרשום בגבינה צפתית מועדפת המכילה 640 מ"ג נתרן או 560 מ"ג נתרן - תלמי לאיזה צד על המדף תזינו את הדי, פיראוס או דוויאל. גם ברכישת גבינה לבנה פשוטה, מגיע ההפסד ל-30% - 260 מ"ג בסכרסוס או 200 מ"ג במלג'ית של גו לקעמט 1,660 מ"ג במלג'ית של פראוס מתורגמים אף הם ל-43% יותר נתרן. מעניין אף הם לציין, המהשר הזה, כי גם מעוניין חלב מתוקים מבטלות - כ-100 מ"ג נבניץ מערך שוקולד ומילקי, וכו' ועוד.

למה כן, למה לא? 'גבינות' הן מרכיב חיוני בתזונה, מסודר קסלו. 'ערכי' התזונתי הנמוך הן עשירות במינרלים אמינו חיונית באתה הקטגוריה יכולים להכיל ערכים תזונתיים שונים שמקשות ית, לכן, הרדף החובק מבצירה קסלו, 'לכן כדאי ללכת בעיקר בגבינות רכות ולהפחת בפיכה של גבינות עם אחוזי שומן גבוהים. חלב, כמותו, מרידת מ' שישל מאי גבילות ללקטוז (סוכר החלב) צריך להפחית במצרי חלב גבוה כדי לישול כחור אבוימי לקטאז לפני התיבול'.

נוספים כמה חסרונות: 'השומן' בגבינה הוא שומן רווח שאינו כריא לצריכה בכמות גבוהה, מסבירה קסלו, 'לכן כדאי ללכת בעיקר בגבינות רכות ולהפחת בפיכה של גבינות עם אחוזי שומן גבוהים. חלב, כמותו, מרידת מ' שישל מאי גבילות ללקטוז (סוכר החלב) צריך להפחית במצרי חלב גבוה כדי לישול כחור אבוימי לקטאז לפני התיבול'.

כמות חרוטן האסטרוגן מולב שאנו שומים כיום גבוהה במידה, ועולה לרמות לרפוא מסוגים שונים'. מתחילת ארא מציעה מקורות נוספים לשרד שאינם מסברי חלב שקיים, שיש מיה למינרלים, ברוקלי, סרוב ובקיער קייל, טרוקים, סרודיליה, קמח מלא, קטניות (סויה), ערשים ושעשעית, תאנים מיובשות, שומר, תפוחים, ארטישוק ועוד.

יש פער של עד 50% בכמות הנתרן בגבינות מאותה קטגוריה. כן תוכלו לרכוש גבינה צפתית מועדפת המכילה 640 מ"ג נתרן או 560 מ"ג נתרן - תלמי לאיזה צד על המדף תזינו את הדי



משיע על הטעם
לא מעט מלכיים מתקשרים נעשו לאחרונה כדי להנגיש כריאותיות את הגבינות המוכרות. כשרת הכריזו על גבולת החומרים

אלים כדאי לחפש סרוך לא רק במצרי חלב לרדיי הריאנסת שמרית חלד (Msc, Rd), ל-70% אחוז מן האוכלוסיה הנוצרת יש קשיש בעיסול סוכר חולל, חלקטור, בצורה נאותה - מה שמבטא באי נוחות במסרכת העיסול. 'לפי מחקר שנערך באוניברסיטת הווארד 2012,

02 לא פרסום, תוכן: ישראל אינהורן, שותף במשרד "אלוב" מציע אלטרנטיבה לקמפיינים < ענת ביין לובוביץ' >

11

למכירה בהודמנת - מונדיאל: 'הסאנדי' טיימס' חושף עוד עדויות לשחיתות בהענקת איזוח מונדיאל 2022 לקטאר < שרון בורנשטיין >

המלצת היום
/ הגיית פלני דותם / סיוור לימודי / (עלום יחיא)

הערב

ראשון 1 בינוי

עולים לדגל

מה: מרתון סוויים של די יצחק בן-צבי. המרתון, שהתכנן בירושלים, כפיין 18 שנת ליומן רדד היגלוים החל מן השישי, מיד אחרי מן השבועות, ייצא לרדד כ-100 סוויים יחודיים, הנוספים בתחומים מגוונים של תחום, תרבותיות, היסטוריות, התברר והארכיטקטורה של ירושלים. המירוים מועדפים לקהל רחוב, והם מעבירים באופן מוחשי רגיש את המרכבות העכשוויות ובעיות הסמיכות והדלילות. ככל הסוויים משולבים מפגשים עם רמות צבעניות מתכבס והמהווה סדרו העיר יוסי בנאי, מהמלכיים ועד לריאנס, פישו ועד הנביא מומה, סוויי פשים וספורי ענגון על בתי הקפה המיתולוגיים של העיר. את הסוויים מנחים מומחים מתחומים שונים.

מה: אימה וכמה: המישי'כתב (1:1 בינוי), מחיר: 1007.5 שקל. להרשמה: Marathon.ybz.org.il. בטלפון: 02-5598855.

זבת חלב, מלח ונתרן

מה כדאי לבדוק באותיות הקטנות על מוצרי החלב הפופולריים? עד כמה יש הבדלים ביניהם? והאם הכתורת על האריזות הן מקור מידע אמין לטיב המוצר ולערביו התזונתיים, או שהן בעיקר שיווקיות? 'אלובס' בודק מה מכלילת הגבינות שעל המדף / אפרת אהרוני, עמ' 8

מנתות העוב של אצל נבן בארמים

התחבר שירותים • חדש היכרות לעי



גלובס
זירת העסקים של ישראל

FEEDER	גלובס TV	נדל"ן	בורסל פיננסי	גלובס
דעות תיק אישי	תרבות	היי טק	דין וחשבון	נחש שוק וצרכנות

עמוד הבית > נחש שוק וצרכנות

נושאים למעקב << גבינות חומר משמר מוצרי חלב סידן תזונה

לקראת שבועות: מה באמת מכילות הגבינות שעל המדף?

המודעות הבריאותית הגוברת מאלצת את המחלבות הגדולות לשפר את ההרכב התזונתי של הגבינות - החל מהפחתת כמות הנתרן ועד הוצאת חומרים משמרים המגמה רק בראשיתה, וכדאי לקרוא בעיון את הכיתוב על האריזות

07:19 02/06/2014 אפרת אהרוני

[in](#)
[t](#)
[g+](#)
[Recommend](#)
5
7



שוק מוצרי החלב נתון בימים אלה תחת מתקפה כפולה: מחד, זו של צרכני לוח השנה העברי שעטים על מדפי הגבינות ומנגד - של אלה המתנגדים אידיאולוגית, בריאותית או מוסרית, לצריכה של מוצרי חלב. גם עבור מי שאינו נטה להימנע עם אלה, לא זיק לעצור ולברר - אם לא ערב החג, אולי יום אחריו - מה כדאי להכיר באותיות הקטנות על מוצרי החלב הפופולריים, ועד כמה קיימים הבדלים ביניהם.



התחבר שירותים • חדש היכרות לע



גלובס
זירת העסקים של ישראל

FEEDER	גלובס TV	נדל"ן	בורסל פיננסי	גלובס
דעות תיק אישי	תרבות	היי טק	דין וחשבון	נחש שוק וצרכנות

עמוד הבית > נחש שוק וצרכנות

נחש שוק וצרכנות

לקראת שבועות: מה באמת מכילות הגבינות שעל המדף?

המודעות הבריאותית הגוברת מאלצת את המחלבות הגדולות לשפר את ההרכב התזונתי של הגבינות - החל מהפחתת כמות הנתרן ועד הוצאת חומרים משמרים המגמה רק בראשיתה, וכדאי לקרוא בעיון את הכיתוב על האריזות


07:19 02/06/2014 אפרת אהרוני



דחות כספיים רשות השידור רשתות שיווק COST 365 גולן טלקום

השיחה: הטכניון בן 90

מה עשתה גלית גוטמן בבסיס הצבאי שדה דב? איפה חגגו זהר, יהודה ורועי זיסאפל? מי התארחו בדירתו של רפי מהודר במגדלי אקירוב? ואיזו מחווה עשו דלתא ומכללת שנקר לדב לאוטמן ז"ל?



DUN'S100

- ניחולטר
- עידוכי RSS
- כתבות ארכיון נחש שוק וצרכנות

יתרה מכך, ההמלצות גובשו ללא שיתוף גורמי בריאות ציבוריים וללא התייחסות להשלכות הבריאותיות של החלטות אלו. מרובד בנורמה מסוכנת, שלפיה החלטות הנוגעות לגיבוש מדיניות מוזן ומחירי מוזן מתקבלות ע"י המשרדים הכלכליים בממשלה בלבד. הדרך הראויה להתמודד עם עלות ההוצאה על המוזן אינה באמצעות הוזלת מוזנות מזיקים לבריאות, והטלת נטל נוסף על מערכת הבריאות שגם כך מתוקצבת בחסר וקורסת מעומס, אלא

שורת ההמלצות לביטול מכסים ופתיחת מכסות יבוא מעודדת בעיקר צריכת מזונות מזיקים, כגון חמאה ושמן, שאכילתם קשורה לעליית הסיכון להשמנה ולמחלות שונות

באמצעות גיבוש מדיניות להורדת מחיריהם ועידוד צריכתם של מוצרי מוזן בריאים, אשר הציבור אינו צורך מספיק מהם כגון: ירקות ופירות, דגנים מלאים וקטניות.

יצוין, כי ביולי 2013 התכנסה לדיונים בנושא קואליציה רב-מקצועית של מומחים מתחום הרווחה, התזונה, החינוך והמשפט. הוועדה הגישה נייר מדיניות לקידום של מוזן בסיסי ובריא בריאות. המלצותינו העיקריות הן, כי יש לקדם פיקוח על מחירי מוצרי מוזן בריאים, ולקבוע של מוצרי מוזן חיוניים שעל מחיריהם יתקיים פיקוח הרוק. בין היתר, הומלץ לסכסד מוצרי מוזן בסיסיים (כשונה משמנת עם עשרות אחוזי שומן). זאת, כדי להפחית את מחיר המוצר בעבור הצרכן ולהגביר את זמינותו.

כן המליצה הוועדה להנהיג מע"מ דיפרנציאלי על מוצרי מוזן. כשונה ממדינות העולם, בישראל נהוגה שיטה של מס-ערך-מוסף אחיד. מע"מ דיפרנציאלי על מוצרי יסוד בריאים יכול לעודד צריכה של מוצרים בעלי חשיבות בריאותית. במקביל, אם אכן צריך כדי לא לפגוע בהכנסות המדינה - ניתן לשקול להעלות את המע"מ על מוצרי מותרות ומוצרים מזיקים לבריאות הציבור, כמו חטיפים וממתקים, במטרה להפחית את צריכתם.

ראוי שמקבלי ההחלטות יביאו זאת בחשבון עם קידומה של ההחלטה במסדרונות הכנסת ובמשרדי הממשלה. את הטיפול ביוקר המחיה יש להתחיל בירקות ובפירות ולא במוצרי הבשר והחלב. ●

הכותבת היא יורית עתיד - עמותת הדיאטנים בישראל

יוקר המחיה

/ ד"ר טלי סיני

מזיקים לבריאות




החלטת הממשלה לאמץ את מסקנות הצוות להורדת יוקר המחיה, בראשות מנכ"לית משרד האוצר, יעל אנדרון, מקוממת ומעלה שאלות קשות בכל הקשור להליך קבלת ההחלטות הנוגעות לבריאות הציבור בישראל.

ההמלצות כוללות את ביטול המכס על יבוא עגלים, ופתיחת מכסות ליבוא ללא מכס של בשר בקר טרי ושל 20% ממוצרי החלב הנמכרים בשוק. מרובד בהיתר ליבוא של עד 5,700 טון בשר בקר טרי, יותר מ-6,500 טון גבינות קשות, 1,250 טון חמאה ושמן, 1,500 טון יוגורט.

המאבק ביוקר המחיה הוא מאבק חשוב ומבורך. בין השנים 2005 ל-2013 עלו מחירי המזון בישראל בשיעור ריאלי של 13.5%, ובשנת 2011 שיעור ההוצאה הממוצע על מוזן עמד על 16.1% מסך ההוצאה החודשית הממוצעת לתצרוכת של משק בית ישראלי. עם זאת, הפתרון המוצע לבעיית יוקר המחיה הוא חסר היגיון בריאותי. מוזן אינו מוצר צריכה רגיל, ולתזונה יש קשר ישיר לבריאות הפרט ולא יכוח חייו.

למרבה הצער, שורת ההמלצות לביטול מכסים ופתיחת מכסות יבוא מעודדת בעיקר צריכת מזונות מזיקים, כגון חמאה ושמן שאכילתם קשורה לעליית הסיכון להשמנה ולמחלות שונות, בהן כרוניות, כמו מחלות לב ויתר לחץ-דם, המהוות נטל כבד על מערכת הבריאות בישראל. עפ"י נתוני משרד הבריאות, הנטל הכלכלי של מגפת ההשמנה ועלויות הטיפול במחלות הכרוניות הקשורות בה עומדים על 10 מיליארד שקל בשנה.



גלובס
זירת העסקים של ישראל


FEEDER	גלובס TV	נדלין	פורטל בינאמי	גלובס
דעות	תרבות	רכב	היי טק	דין וחשבון
שוק ההון	וול סטריט	נתח שוק וצרכנות	דין וחשבון	היי טק

עמוד הבית < דעות > מאמרים >>>

השמנת יתר יבוא מזון מזון תזונה יוקר המחיה

החלטה מזיקה לבריאות

את הטיפול ביוקר המחיה יש להתחיל בירקות ופירות ולא בבשר וחלב



ד"ר טלי סיני 16:00, 16/06/2014

[in](#)
[t](#)
[g+](#)
[f](#) Recommend <226

[Print](#)
[Email](#)
[-N](#)
[+N](#)

עוד דעות של ד"ר טלי סיני

מהפכת מע"מ אפס בתמ"א 38 תלמדו מארה"ב חכמים ביחד אפשר יותר מ-45 מיליארד דולר 77 מדורים של קלון ציבורי לדרך של ד"ר טלי סיני <<

החלטת הממשלה לאמץ את מסקנות הצוות להורדת יוקר המחיה, בראשות מנכ"לית משרד האוצר, יעל אנדזון, מקוממת ומעלה שאלות קשות בכל הקשור להליך קבלת ההחלטות הנגעות לבריאות הציבור בישראל.

ההמלצות סללות את ביטול המכס על יבוא עגלים, ופתיחת מכסות ליבוא ללא מכס של בשר בקר טרי ושל 20% ממצרי החלב הנמכרים בשוק. מדובר בהיתר ליבוא של עד 5,700 טון בשר בקר טרי, יותר מ-6,500 טון גבינות קשות, 1,250 טון חמאה ושמנת ו-1,500 טון יוגורט.

המאבק ביוקר המחיה הוא מאבק חשוב ומבורך. בין השנים 2005 ל-2013 עלו מחירי המזון בישראל בשיעור ראלי של 13.5%, ובשנת 2011 שיעור ההוצאה הממוצע על מזון עמד על 16.1% מסך ההוצאה החודשית הממוצעת לתצחכת של משק-בית ישראלי.

עם זאת, הפתחון המוצע לבעיית יוקר המחיה הוא חסר היגיון בריאות. מזון אינו מוצר צרכה רגיל, ולתזונה יש קשר ישיר לבריאות הפרט ולאיות חיוני.

למחקר בעניין ציבורי שנוגע במחלוקת לחיטול

כותבי טורים

- אבי טמקין
- אדריאן פילוט
- אלה אלקלעי
- אלי ציפורי
- גלי וינרב
- גלית חתן
- דובי בן גדליהו
- דורון אביגד
- דור מרמור
- דור פויר
- ודו רמון-ריבלין
- חן מעינת
- יובל יעני
- יוסי פירנק
- זיהר ש
- מתי גולן
- ליאת רון
- ליהיא כהן דמבינסקי
- לילך ויסמן

חיפוש מניות

מדדים מובילים: ת"א-25 | ת"א-75 | נדל"ן 15 | נאסד"ק 100 | S&P 500

תל אביב אחראית ל-51% מהתמ"ג בישראל

בישראל אוהבים לשנא את "מדינת תל אביב", אבל בכל העולם הפעילות הכלכלית הולכת ומתרכזת בערים אשר מאפילות על הכלכלה של המדינה שאליהן הן שייכות



שוק ההון וול סטריט צרכנות פרסום ומדיה נדל"ן דין וחשבון תשתיות קריירה נתונים פיננסיים

חיפוש עבודה מט"ח מחשבוני מילון מונחים

עקבו אחרינו ב- כתבו לנו וואלה! עסקים גם בסלולרי

עמוד ראשי

שוק ההון וול סטריט צרכנות פרסום ומדיה נדל"ן דין וחשבון תשתיות קריירה נתונים פיננסיים

חיפוש עבודה מט"ח מחשבוני מילון מונחים

עקבו אחרינו ב- כתבו לנו וואלה! עסקים גם בסלולרי

שערי מט"ח: דולר +3.48 -0.029% | יורו +4.73 -0.106% | עוד

לקראת שבועות: מה מכילות הגבינות שעל המדף?

המודעות הבריאותית הגוברת מאלצת את המחלבות הגדולות לשפר את ההרכב התזונתי של הגבינות - החל מהפחתת כמות הנתרן ועד הוצאת חומרים משמרים. המגמה רק בראשיתה



צרכנות

לקראת שבועות: מה באמת מכילות הגבינות שעל המדף?

מאת: אפרת אהרוני, גלובס
יום שני, 2 ביוני 2014, 8:29

המודעות הבריאותית הגוברת מאלצת את המחלבות הגדולות לשפר את ההרכב התזונתי של הגבינות - החל מהפחתת כמות הנתרן ועד הוצאת חומרים משמרים. המגמה רק בראשיתה

תגיות: גבינות

שוק מוצרי החלב נתון בימים אלה תחת מתקפה כפולה: מחד, זו של צרכני לוח השנה העברי שעטים על מדפי הגבינות, ומנגד - של אלה המתנגדים אידיאולוגית, בריאותית או מוסרית, לצריכה של מוצרי חלב. גם עבור מי שאינו נוטה להימנות עם אלה, לא יזיק לעצור ולברר - אם לא ערב החג, אולי יום אחריו - מה כדאי להכיר באותיות הקטנות על מוצרי החלב הפופולריים, ועד כמה קיימים הבדלים ביניהם.

עמוד ראשי


שוק ההון וול סטריט **צרכנות** פרסום ומדיה נדל"ן דין וחשבון תשתיות קריירה נתונים פיננסיים

חיפוש עבודה מט"ח מחשבוני מילון מונחים

עקבו אחרינו ב- כתבו לנו וואלה! עסקים גם בסלולרי

חבנת המכילות: מה מכילות הגבינות באמת?

שם המוצר	תכולה	נתרן (מ"ג)	חלבונים (ג')	שומן (ג')	חלבונים (מ"ג)	נתרן (מ"ג)	חלבונים (ג')	שומן (ג')	חלבונים (מ"ג)	נתרן (מ"ג)
גבינת גמל	100 ג'	100	10	5	100	100	10	5	100	100
גבינת גמל	100 ג'	100	10	5	100	100	10	5	100	100
גבינת גמל	100 ג'	100	10	5	100	100	10	5	100	100
גבינת גמל	100 ג'	100	10	5	100	100	10	5	100	100
גבינת גמל	100 ג'	100	10	5	100	100	10	5	100	100








וואלה! בריאות

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

דיאטות


מה צריך לעשות כדי לשרוף עוגת גבינה?

מאת: קרן מיסל'ין, מאמר אורח
יום ראשון, 1 ביוני 2014, 8:49

בארוחת שבועות מסורתית יש 2190 קלוריות - שזו כמות הקלוריות היומית הממוצעת של אדם מבוגר. איך אפשר לעבור את החג הזה בלי להשמין ובלי להישאר רעבים? לדיאטנית קרן מיסל'ין יש כמה רעיונות

תגיות: דיאטה, שבועות



לא חייבים לוותר על עוגת הגבינה (צילום: יח"א)

עמוד ראשי

חדשות הבריאות

הבריאות שלי

תזונה ודיאטה

דיאטות

תזונת ילדים

תזונה מונעת

בלי בשר

הריון ולידה

הורות וילדים

יזמי, טיפוח ופינוק

כושר וספורט

גוף ופש

סקס ותפקוד מיני

הגיל השלישי

מגיע לכם


לחצן מצוקה

מאמרים ובלוגים

כתבו לנו

וואלה! בריאות

גם בסלולרי



ב-20% הנחה
להרפסת קופון
ולפרטים נוספים

דגמים
נבחרים
במחירי
מבצע
והטבה
בלעדית
של 50₪

עדישת מגע - כל המבצעים

כל מותגי העדישות במחירים ללא תחרות באתר העדישות המוביל - משלוחים חינם!

עדשות/edashot.co.il

שבועות זה אחד החגים הכי טעימים - מלא מוצרי חלב, עוגות ובצקים למיניהם, הפנו אותו לחג של אוהבי האוכל. אבל כמו כל דבר טוב, גם לשבועות יש את הבעיה שלו – הקלוריות. אפשר להחליט שלרגל החג אוכלים מכל הבא ליד, ועניין המשקל הוא לא פקטור, אך לצערנו את מה שעולים בשבועות לוקח שבועות להוריד. ארוחת חג ממוצעת "תעלה לכם" 2190 קלוריות – שזו בערך כמות הקלוריות היומית המומלצת לאדם מבוגר. וזה בלי להתפרע עם מנות שניות. איך הגענו לכמות העצומה הזו?

רכב

נהיגה ראשונה:
ב.מ.ו X4 וגרנד
קופה



למה יש רק חברת מוניות אחת בנתב"ג?
פודיום שני לגל ברדה בסופרבייק צ'אלנג'
האשמות שווא: המחלל של בוחן התנועה

עכשיו בישראל!
אופל מוקה



עוד רכב <

הורות

הילד שלכם לא
עוזב את הנייד?
הוא כנראה בודד



הילדים שלא מסכימים לדבר
יום בחייו של הורה מלווה

עוד הורות <

אוכל

לא רק קופיקס:
איך תדעו שהקפה
איכותי?



פשוט וכובש: מאפים בתבניות מאפינס
נאם: מזללה חדשה של אוכל רחוב תאילנדי
קינוח דובדבנים מושלם שלא מצריך אפייה

פיש אנד צ'יפס -
הגירסה ההולנדית



עוד אוכל <

בריאות

10 סימנים
שהדיאטה שלך
מסוכנת



היום שבו הפסקתי לעשן והתחלתי להתעצבן
כך נולדתי מחדש אחרי שבץ בגיל 29

עוד בריאות <

וואלה! בריאות

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

דיאטות

10 סימנים שהדיאטה שלך מסוכנת

מאת: שרית גולדברג, מאמר אורח
יום ראשון, 8 ביוני 2014, 7:51

שתף f 8+1

החלטת לאמץ את הדיאטה שכל הכוכבות מדברות עליה? שמעת על דיאטה שבה אוכלים רק אגסים? כנראה שמדובר בדיאטה שלא תשפיע על המשקל שלך אלא רק על הבריאות. הנה סימני האזהרה

תגיות: דיאטה



חושבת כל היום על אוכל? זו בעיה (אילוסטרציה: shutterstock)

הגדלה

מודעת Google

חתונה מיוחדת ביפו העתיקה
גלריית לורנס - בסמטאות הרומנטיות של יפו העתיקה, מקום לחתונות מיוחדות
laurens.best-offers.co.il

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

Life
Protect
ב-20% הנחה
להדפסת קופון
ולפרטים נוספים

יום פתוח

Google **וואלה! בריאות**

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

עמוד ראשי

- חדשות הבריאות
- הבריאות שלי
- תזונה ודיאטה
- הריון ולידה
- הורות וילדים
- יצי, טיפוח ופינוק
- כושר וספורט
- גוף ונפש
- סקס ותפקוד מיני
- הגיל השלישי
- מגיע לכם
- לחצן מצוקה
- מאמרים ובלוגים
- כתבו לנו
- וואלה! בריאות גם בסלולר

יצאנו לבדוק: מה הכי מפרוע לכם בעישון?

הריח? הטעם? הבריאות? המחיר? אולי בכלל הילדים? יצאנו לרחוב לבדוק אילו דברים הכי מפריעים לכם כשאתם מדליקים עוד סיגריה. הנה התוצאות

30 יום של כדורגל, בירה ושומן טראנס

אם אתם צופים אדוקים של משחקי כדורגל אתם בטח רגילים לנשנש במהלך המשחקים מכל הבא ליד. לצערנו, זו עלולה להיות בעיה כשמדובר בחודש שלם של מונדיאל, ועוד בליה. הנה כמה פתרונות

חוגגים את שבוע הספר עם הילדים

חודש הקריאה הישראלי שוב כאן ובכל רחבי הארץ מתקיימים אירועים מיוחדים הנותנים כבוד למילה הכתובה. שלפנו את המומלצים ביותר של השבוע הראשון המתאימים לילדים ולהורים

חיים של אבא: צער בעלי ילדים

אני לא מוכן להביא לילדים כלב. אני לא מוכן להיות שמעון. השכן שלכם מקומה שניה, שיום אחד הילדים שלו התלהבו מאיזה גור של גולדן רטריבר, וכבר שנים הוא עומד בגשם עם שקית ביד

הילדים שלכם מזהים ג'אנק כבר מגיל 3

פשוטות מגיל 3 מזהים יותר מותגי מזון לא בריאים מאשר מותגים בריאים. אבל לפני שאתם מאשימים את הפרסומות בטלוויזיה – מתברר שהגורם המשפיע יותר הוא דווקא מה שאתם אוכלים בבית

חדשות הבריאות

Google **וואלה! בריאות**

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

דיאטות

30 יום של כדורגל, בירה ושומן טראנס

מאת: גרישה משקט, מאמר אורח יום חמישי, 12 ביוני 2014, 8:44

שתף: Facebook, Google+, Twitter, Email

אם אתם צופים אדוקים של משחקי כדורגל אתם בטח רגילים לנשנש במהלך המשחקים מכל הבא ליד. לצערנו, זו עלולה להיות בעיה כשמדובר בחודש שלם של מונדיאל, ועוד בליה. הנה כמה פתרונות

תגיות: דיאטה, מונדיאל

שומן טראנס, אלטוהול ורביצה על הספה (אילוסטרציה: Shutterstock)

חתונה בגלרית לורנס
החתונה הכי שווה בעיר. חתונה באווירה מיוחדת - השאר פרטים
www.laurens.co.il


המונדיאל מתחיל היום, ואיתו מתחילים גם לילות רבים של **שומן טראנס**. אלטוהול ורביצה על הספה. וטאילו מונדיאל לא משמין מספיק בפני עצמו – הפעם כל המשחקים יהיו בליה ולפנות בוקר, כך שלכל בוסן שייכנס לכם לפה, תהיה השפעה משמינה במיוחד.

האכילה בזמן צפייה בכדורגל לרוב לא נובעת מרעב, והיא בבסיסה ארוחת נשנושים עם החברה. אבל בעוד שדממה לכם שאתם "לא ממש אוכלים", מדובר בחוויה מאוד משמנה. חפיסת גרעינים עם חצי ליטר בירה, פיצה אישית ושקית ביסלי מדי משחק, תגרום לכם לעלות חצי ק"ג. אם תמשיכו ככה עד לסיום המונדיאל - תמצאו את עצמכם עם כרס ממובדת

Life **Protect** -ב-20% הנחה להדפסת קופון ולפריטים נוספים


BEAUTY CITY **SALE**

רק בקניוני עופר




וואלה! בריאות

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




כך תבחרו רופא מנתח
כשיש כל כך הרבה מנתחים טובים, וכל כך הרבה המלצות, איך בדיוק בוחרים את המנתח הנכון? הנה כמה דברים שאתם חייבים לבדוק לפני ניתוח



איך יודעים מתי צריך להפסיק לאכול?
אתה מפסיק לאכול רק אחרי שהצלחת ריקה? את ממשיכה לנשנש עד שכולם קמים מהשולחן? מסיימת כל ארוחת בתחושת כבדות? ייתכן שאתם פשוט לא יודעים מתי אתם שבעים. 5 כלים שיעזרו לכם

עמוד ראשי

- חדשות הבריאות <
- הבריאות שלי <
- תזונה ודיאטה <
- הריון ולידה <
- הורות וילדים <
- יופי, טיפוח ופינוק <
- כושר וספורט <
- גוף ונפש <
- סקס ותפקוד מיני <
- הגיל השלישי <
- מגיע לכם <
- לחצן מצוקה <
- מאמרים ובלוגים <



וואלה! בריאות

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

דיאטות


איך יודעים מתי צריך להפסיק לאכול?

מאת: לירון שמעוני, מאמר ארוך
יום שבת, 21 ביוני 2014, 8:13

📄
✉
🐦
+
📱
📌

אתה מפסיק לאכול רק אחרי שהצלחת ריקה? את ממשיכה לנשנש עד שכולם קמים מהשולחן? מסיימת כל ארוחת בתחושת כבדות? ייתכן שאתם פשוט לא יודעים מתי אתם שבעים. 5 כלים שיעזרו לכם

תגיית: דיאטה




לעומים הבניה היא גדול הצלחת (אילוסטרציה: shutterstock)

מדינת Google

יבש או מגרד לך בעיניים?
יתכן ויש לך מחלת העין היבשה כרונית, יש טיפול רפואי מוכח למצבך! כנס ולמד
www.dfyeye.co.il

אמא, האם גם את נאלצת להלחם כדי לקבל את המזונות של ילדיך?

כמה פעמים סימת אחחה ואמרת לעצמך -הייתי צריך לאכול פחות? כמה פעמים המשכת לנשנש מהצלחת גם הרבה אחרי ששבעת. ואז הרגשת עייפות ומלאות לא נעימה? כנראה שהתשובה לשאלות האלה היא – המון. רוב האנשים לא יודעים לזהות את הנקודות שבגוף מסמנן לנו שהוא



מבצע דיאטה
בסופר-פארם נמשכים

מבצע דיאטה
בסופר-פארם נמשכים


וואלה! בריאות

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

תזונה ודיאטה

כשהפרפרים בבטן הופכים לצמיגים

מאת: איילת שטיין, מאמר אורח
יום ראשון, 29 ביוני 2014, 8:11








נכנסתם לזוגיות ואתם משמינים מנחת? אתם לא לבד. מחקרים מראים שבגברים מעלים בשנה הראשונה לנישואים 2.2 ק"ג, ונשים - 1.6 ק"ג. למה זה קורה ואיך מפסיקים את זה?

תגיות: דיאטה, זוגיות



הגדלה

משמינים מנחת? (אילוסטרציה: Shutterstock)

דיאטת דש נבחרה מס 1 בעולם

ניסוי קליני מחמיר הראה שאוכלים אותה כמות קלוריות אך יורדים פי 2.5 במשקל

www.dash.org.il

אהבה אמיתית היא הדבר הכי קרוב באנושות לקסם. השבועות הראשונים לזוגיות מלווים בהתרגשות, בפרפרים בבטן ובהמון התרגשות. וזה אפילו מרזה - כי אנחנו כל כך נסערים שאנחנו בדרך כלל שוכחים לאכול. אבל אחרי שהניצוצות קצת נרגעים, מגיע שלב ביסוס הקשר וההסתגלות ההדרגתית לאדם שלצדנו ולזוגיות. זו בדיוק הנקודה שבה אנחנו "משמינים מנחת".

עמוד ראשי

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

מבצעי הדיאטה
בסופר-פארם
נמשים

מבצעי הדיאטה
בסופר-פארם נמשים

Star Kist

הצלה של האוכל

טונה של מתכוני טונה מחכים לכם באתר המוצרחה