



לקט עיתונות מרץ 2012



תזונה

יוכל בן-משה



תחלואה ומניעה בצלחת

חלק מהמזון שאננו אוכלים, מהווה גורם סיכון לסרטן המעי הגס. סוגי מזון אחרים, דווקא נמצאו מגנים על הגוף והמעי. אכילה מושכלת ומודעת למניעה

מחקרים רבים עסקים בקשר שבין תזונה ואורח חיים, ובין תחלואה במסגרת המעי הגס. נראה כי ביחס למחלת סרטנית אחרת, סרטן המעי הגס מושפע מאוד מגורמים אלו. בניגוד לגורמי סיכון נטיים, הרגלי תזונה ואורח חיים ניתנים לשינוי, ולכן אלו נמצאים במקורן של גישות התערבות למניעה של המחלה.

מבין המזונות החשובים בגורמי סיכון לסרטן המעי הגס, מובילים המזונות המזוהים עם מחלת הסרטן הם: בשר מעובד במספרות גבוהות, ומחממות פשוטות ובעלות אנרגיה גלוקס גבוהה. לעומת זאת, מזונות שמצאו בגורמים מגנים מספר המזונות הנזכרים הם: ירקות ומזונות טרופיים מוצקים, סידן ומוצגות שומן מסוג אומגה 3, שמנון עשיר פחמי ארסן, דיאטיות, דוקוסטרין לאספירינוליני של סרטן המעי הגס והברט נעונית היראטיים והתזונאים בישראל. לדבריה, מחקרים בחתום נוטים להתמקד מוח ברכיבי תזונה ספציפיים ופונים לחקר רישוי תזונה ללדים, שילובים של מזונות והתאמתם אל הפרט באופן אינדיבידואלי. מחקרים אלו מראים כי תזונה עשירה בשריות, וירקות ודגנים מלאים, תעשה של עוף או דגים על מוצרי בשר אחרים, והמחממת בצרית השומן והשומן הרווי כמרים, עשירים לתחית את הסיכון לסרטן המעי הגס בעד כ-50%.

ישנן גישות לשינוי סרטן המעי הגס נמצא גם בקשר עם הרגלי אורח חיים שונים כמו עישון ודחסי פעילות גופנית. השמנה והשמנה במנות בשריות מלוות גורמי סיכון גבוהים יותר לסרטן המעי הגס. עלילת של 5 ירדיות למצב או של 10 מ"מ בריכוף התזונתי נמצאה קשורה בעלת הסיכון להארכת סרטן המעי הגס ב-26% לנשים וב-30% בגברים.

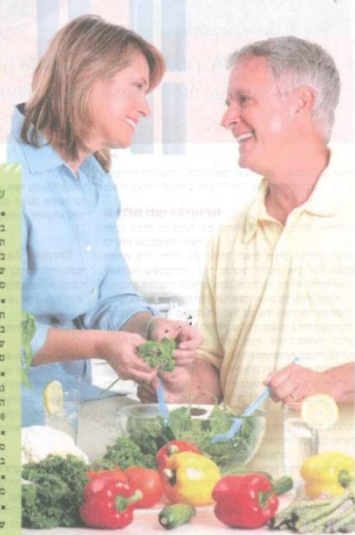
החיים, מדיניות שריר שרירי, מנהלת שירותי הריאה. המרכז הרפואי הלל יפא.

המרכיבים התזונתיים שנתפרו ומצאו קשורים להתפתחות סרטן המעי הגס הם:

- **השמנה** - עודף משקל והשמנה במנות מעלים את הסיכון להתחלה לסרטן המעי הגס בגברים ובנשים, העיוור, קשור, ככל הנראה לערכיה גבוהה של אנרגיה תרמית בעלי ברשת האינטרסל הפועל כמקטור גרילה העודד התרבות תאים בעלי הגם.
- **אלמנטל** - מצא קשר בין סיכון מוגבר לסרטן המעי הגס ולאנרגיה במספר מחקרים. המגיע היא ברור בה נסמנת הומוגנא הפולית וסיכון מסוים במסגרת סמכות (3) והנבונה גם פוליאטן, שניתן חוצי הברזל לייצור תאים חרושים לסיכונים.
- **צריכה עשיר אדום** - קשורה בהרלת הסיכון לחלות בסרטן המעי הגס, בשל יצירת חומרים מסרטנים בחוליך הברזל במסגרת גבוהה. בשר מעובד מכיל תוספות (ניטרוזאמינים) שיכולות להפוך לחומרים מסרטנים.
- **צריכה שומן רווי** - קיים קשר בין צריכת שומן רווי בעיקר מחי וארבעת של סרטן המעי הגס אך באופן כללי יותר ניתן לומר כי מנות שומן גבוהה בחוץ בכלל תעלה את הסיכון. המנוגדים האפשריים קשורים בהגברת הריפית חומצות מרה שיכולות להפוך לחומרים מסרטנים העודדים התרבות תאים של ריית המעי הגס.

הסכנה

גורמי הסיכון לסרטן המעי הגס כוללים גורמים תורשתיים וגורמים סביבתיים. צמיחה, פחות מבני גורמים הסביבתיים, חלקם קשור במזון יותר לאורח



שומרים על מני ברוא

- **אכילת פירות וירקות במנות נענות** - צריכת פירות וירקות נמצאה כבעלת אפקט מגן מפני התפתחות מספר סוגי סרטן. ביניהם סרטן המעי הגס ופי התבנית. שריר העליון לברור את הגורם המגן הנמצא בפירות וירקות, לרוב שריר מיליים תרכובות רבות לתרומות הברזל אבני סידרית כמו: ליפון ביריות אדומים, כנא סרטן ביריות תפוחים כלורופיל ביריות וירוקים ועוד. ביריות, ביריות וירקות מיליים סיבים תזונתיים, הנמצאים גם בדגים מלאים, אלה מסוימים ששריר מעי בריא. כמו פירות וירקות יש לעודד לעודד 2 חצי ספלים של פירות וירקות בגוונים צבעים ליום, כמו כן מוצר לילוב בחמרים מדי יום ודגים מלאים כמו: חיטה מלאה, שיטה, שיבולת שועל, כוסטה, אורז מלא ועוד.
- **השמנת נאמילה בשירים מעובדים כמו: נקניקים, נקניקות, קבב והמבורגר**. לכרסום אלה מסוכנים בדרך כלל חומרים חרושים ניטרוזינים. חומרים אלה נעזר לשידור על הצבע האדום של הבשר ולהגנה מפני התפתחות חירוקים בו. בחומרים אלה נהגו להוסיף מספר גורמים, במיוחד אם הם נערכים במנות גדולות. מומלץ להימנע מבשרים מעושנים או כאלה שישמרו במלתה הם עשויים להכיל תרכובות מסרטנות. בשירים שניתן ואף מומלץ לעודד הם: חודו, עוף, בשר בקר ורזה שיר ולא מעובד. דגים ובמיוחד רצי מים קרים כמו: סלמון, סמל, חרוב, הליבום, סרדינים, סמלון לגון פין הבשרים.
- **צריכת אלמנטל** - במסגרת צריכת אלמנטל מוגברת מראה גורם סיכון נמוך לסרטן המעי הגס. במיוחד בקרב גברים המנת המזוהה עם עישון מנת אלמנטל ביום גבוה ועד מנת אחת לירשת. מדי מנת מנת מנת אלמנטל היא מנת או במקביל בירה - 300 מ"ל, כוס יין - 50 מ"ל או כוסית משקה חריף אחר: וודקה בנדי/ריסקי/קטואה - 38 מ"ל.
- **ויטמין D** וסידן מהמזון - במחקרים נמצא כי צריכה מספקת של סידן וויטמין D עשויה להגן מפני סרטן המעי הגס. סידן ניתן להשיג ממזונות חלב, שקדים, רובו ערוד, ואילו המקור העיקרי של ויטמין D נוצר בהתחממות השמש וכן במזון מיוצגים מאוד של מזונות כגון: דגים, ביצים וחלב.
- **משקל תפוח** - נמצא כי הימצאות נכבד של עודף משקל או השמנה, במיוחד אם היא נעונית ודוקה מותן גדול מוסכסל, מגבירה את הסיכון להתפתחות סרטן המעי הגס. חוקים מותן תפוח: לגברים על 182 ס"מ, לנשים על 88 ס"מ.
- **פעילות גופנית** - אורח חיים פעיל נמצא כגורם מגן מפני התפתחות סרטן המעי הגס וביניהם סרטן המעי הגס. שתיית אלכוהול, דיאטיות קלניות, הייתה להגנה ולהיאמת, בית חילם השירון

המדינה בוחנת מס על מזון לא בריא

על פי ההצעה, יוטל מס בשיעור שנע בין 10% ל-30% על שוקולד, חטיפים ומאכלים רוויי שומן

דן אבן

אישר הקבינט הכלכלי-חברתי את התוכנית הלאומית לקידום אורח חיים בריא. התוכנית כוללת, בין היתר, איסור על מכירת מזונות עשירים בשומן טראנס, הסדרת חובת הסימון הקלווי על מוצרי מזון הנמכרים ברשתות המזון, ושינוי בפקודת מס הכנסה באופן שניכוי מס בגין "כיבוד קל" יכלול גם פירות וירקות.

לפי נתוני משרד הבריאות, 37% מהמבוגרים בישראל סובלים מער דף משקל ו-15% נוספים סובלים מהשמנת יתר כרונית. בקרב בני הנוער, סובלים 14% מעודף משקל ו-7% נוספים מהשמנת יתר כרונית. לפי הערכות, בעיית ההשמנה עולה למשק הישראלי 5.8 מיליארד שקל לים בשנה.

נות לא בריאים. ב-2010, בקנדה, תמכו 59% במהלך. בארה"ב תמיכה במיטוי 31% בסקר בניו יורק 2010, 56% בסקר בקליפורניה ב-2010 ו-49% בסקר שהתקיים בווסטון אשתקד. באוסטרליה כבר קיים מס על מזון עתיר שומן רווי, כבריטניה מוטל מע"מ מיוחד על משקאות ממותקים, ממתקים וחטיפים ובצרפת מוטל מס מיוחד על ממתקים, שוקולד, מרגרינה ושומן צמחי. הצעות דומות מקודמות גם בבליגיה ובספרד. בעמותת "עתידי" של הדיאטנים הקליניים בישראל תומכים במהלך, אולם לדברי המנכ"לית אריה היימן "את הכסף ש"תקבל ממיסוי יש להקדיש להולדת המזון הבריא, בין אם בהורדת מע"מ או בסבסוד אחר". בנובמבר שעבר

בוחן הסקר את האפשרות להטיל מס בשיעור של 10% עד 30% על מזון נות לא בריאים. "המצברדים בתוכנית חושבים שמש כזה יקדם את בריאות הציבור, בעוד המתנגדים טוענים שמרובד במס דגרסיבי ושלמדינה אין זכות להתערב בבחירות התזונתיות של אזרחיה", אומרת מרכזת הפרויקט אורלי טמיר. לדבריה, סקרים שברצו לאחרונה במדינות שונות במערב מצביעים על תמיכה חלקית של הציבור במס החדש, ועל תמיכה גוברת כשהכסף מופנה לשיפורים בענף המזון ולא מועבר ישירות לקופת המדינה. כך, למשל, בסקר שנערך באוסטרליה ב-2009 הביעו 64% מהנשאלים תמיכה במיטוי מזון

מ ערכת הבריאות בוחנת יוזמה להטלת מס על מזונות עתירי סוכר ושומן - לרבות משקאות ממותקים, שוקולד ומוצרי המכילים שומן רווי בכמויות גבוהות. בכנס השנתי של המכון הלאומי לחקר מדיניות הבריאות, שהתקיים אתמול, דווח כי בשבעות הקרובים יוגשו למשרד הבריאות ממצאי סקר הבוחן את עמדת הציבור ביחס למהלך. הסקר נערך בקרב 250 משתתפים מהאוכלוסייה הכללית, וכולל סקר נוסף בקרב 40 מובילי דעה, בהם בכירים במערכת הבריאות ובתעשיית המזון. בין השאר,

משרד הבריאות שוקל הטלת מס של עד 30% על שוקולד וממתקים

מערכת הבריאות בוחנת יוזמה להטלת מס על מזונות עתירי סוכר ושומן. בכנס השנתי של המכון הלאומי לחקר מדיניות הבריאות, שהתקיים אתמול, דווח כי בשבעות הקרובים יוגשו למשרד הבריאות ממצאי סקר הבוחן את עמדת הציבור בישראל ביחס למהלך. בין השאר, בוחן הסקר את האפשרות להטיל מס בשיעור של 10% עד 30% על משקאות ממותקים, שוקולד וחטיפים. לדברי

מרכזת הפרויקט אורלי טמיר, סקרים שבוצעו לאחרונה במדינות שונות במערב מצביעים על תמיכה חלקית של הציבור במס החדש, ועל תמיכה גוברת כשהכסף מופנה לשיפורים בענף המזון ולא מועבר ישירות לקופת המדינה. באוסטרליה כבר קיים מס על מזון עתיר שומן רווי, כבריטניה מוטל מע"מ מיוחד



על משקאות ממותקים, ממתקים וחטיפים, ובצרפת מוטל מס מיוחד על ממתקים, שוקולד ומרגרינה. הצעות דומות מקודמות גם בבליגיה ובספרד. בעמותת "עתידי" של הדיאטנים הקליניים בישראל תומכים במהלך, אולם לדברי המנכ"לית אריה היימן "את הכסף שיתקבל ממיסוי יש להקדיש להולדת המזון הבריא, בין אם בהורדת מע"מ או בסבסוד אחר".



ראיון עם דר' טלי סיני בתוכנית הבוקר של קרן נויבך ברשת ב'

התוכנית הבאה
16:05 - 16:45
צבע הכסף תוכנית בעיניי כלכל



בשידור חי
15:05 - 16:00
בשלוש עם ענת דולב



רשת ב'
של קול ישראל



iba < רשת ב' > תכניות מוקלטות **חיפוש**

כל החדשות

תכניות | כל התכניות | א ב ג ד ה ו ז ח ט י כ ל מ נ ס ע פ צ ק ר

אומנים על הגל עם יעקב מנדל
24.03.12 - 22:05



אור ראשון כותרות עיתונים ומוסיקה
26.03.12 - 05:05



שידורים נוספים
כותרות עיתונים ומוסיקה
ebo@vmail.co.il

אלה החיים עם איריס לביא
23.03.12 - 08:05



בדרר אל הטבע



26.03.12 15:37

תכניות מוקלטות



שעת חברה עם מיכאל מירו



סדר יום עם ענת דידוב



הכל דיבורים עם עודד שחר

26.03.12 15:42 יום ב' ל ניסן תשע"ב

חדשות השעה

15:00

חדשות



*11 כל החדשות בנייד

חדשות מוצ"ש בערוץ 2 - דר' סיגל אילת

סוף השבוע
החדשות 2

Share
Recommend
13

0 | 2411

חדשות סוף השבוע - 31.3.2012

ברגע האחרון - מחיר הדלק לשיא של כל הזמנים, אך העלייה תהיה מתונה יותר, צעיר בן 18 נדרס למוות בתום קטטה בפאב בצפון, מהפכת הסיורים של שר החינוך גדעון סער לחברון ועיר דוד - והביקורת עליה, וגם: ארבעה שמנים ושלוש שיטות לדיאטה: מי ירד, מי עלה ומי נשבר?

חדשות 2 | חדשות סוף השבוע, חדשות 2 | פורסם 21:48 31/03/12

דני קושמרו עם סיכום חדשות השבוע

דני קושמרו

⏪
 נק מתחילת הקטע

▶
 נק מנקודת הצפייה האחרונה
 00:09:31

המהדורה | החדשות 2

בת דואר נכנס - M...
חדשות 2 - חדשות ...



יפה שירירד

חקר

מה הסיכוי שהילד שלכם ירזה?

חקר חדש, שתוצאותיו התפרסמו בכנס הארצי השני של 'ענף', עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל למניעה וטיפול בחשמת לידים, איתר את הגורמים המובאים להצלחה בדיאטה בקרב ילדים ובני נוער.

המחקר בוצע על ידי דיאטנית הקלינית לימור טל-פזני מבית הספר לתזונה של האוניברסיטה העברית, ובנחייתן של ד"ר טלי סיני, דיאטנית קלינית, וד"ר רונת אנדולט, ויועצת התזונה של מנטה, וד"ר רונת אנדולט, דיאטנית הראשית במרכז שירותי בריאות. שלוש החוקרות בדקו 307 ילדים בני 6-13, שסבלו מעודף משקל או מחשמת והשתתפו בחוכנית רב מקצועית והכוללת רופא, דיאטן, מאמן כושר ועובד סוציאלי בת שישה חודשים, במרכזים לטיפול בילדים עם עודף משקל במרכזי שירותי בריאות, מחוז מרכז. החוקרות ניסו להעריך את השפעתם של גורמים טורים טיפוליים מונוניים על הצלחת הדיאטה, בהם גורמים תזונתיים וקליניים וגורמים משפחתיים, כגון מנהל המטפחה, נדלה ומיקום הילד במשפחה.



56 מנטה מרץ 2012



באיזו תדירות כדאי להישקל?

נורית רייפמן, דיאטנית קלינית וספורט B.Sc.Nutr, רשת סטרוי'צ:

"מומלץ להסתפק בשקילה אחת לשבוע ובאותם תנאים, כלומר באותה שעה ביום, עם אותו ביגוד וכו', כי משקל נופט משפיע משלל גורמים, בהם מצב משק הנפח, בגוף נטף משפיע משלל גורמים, חוקן שלפוחית השתן ומערכת העיכול, צבירת נוזלים הרסטולית לפני מחזור, היריע, נטיית תפוחית עור, ראיסקולת התמכה עלולה להוביל לריאצול הרטני עם המאזנים שעלול למנוע בחולץ' הדיאטה הן באופן מישיר והן ברובם הרעני, כדי לקבל תמונה מרומתה על הצלחת תהליך היידיה במשקל, מומלץ גם למדוד את הרכיף והנפח הירכיים, הבטן והמחניים, וכמו כן למדוד את אחיז' השטן בעזרת מנשרים מתקדמים טכנולוגית. מומלץ שאותו מודד יערוך את כל המדידות, ועדיף שיהיה זה איש מקצוע (ראטן) בשל השונות הקיימת בין מודדים שונים."

אילום: אתרנרנרן Gettyimages אסטות

התמצאים:

- 1** בקרב 80% מהילדים שהשתתפו בחוכנית חלה ירידה באחוזוני ה-BMI (מדד מסת הנוף). ככל שה-BMI של הילד היה נמוך יותר לפני תחילת החוכנית, כך סיכוויי להצלחה היו גבוהים יותר וחווידה באחוזון ה-BMI בחמש'ן הייתה גבוהה יותר.
- 2** ככל שילד הילד גבוה יותר בעת הטיפול, כך סיכוויי להצלחה גבוהים יותר.
- 3** ביצוע פעילות גופנית לפני תחילת החוכנית הגביר את הסיכווי להצלחה.
- 4** לילד בכור סיכווי גבוה יותר להצלחה בהשוואה לילדים במיקומים אחרים במשפחה.
- 5** במשפחות בנות שלושה ילדים הסיכווי של הילד המשתתף להצלחה גבוה יותר מאשר במשפחות עם יותר ילדים או פחות.
- 6** משקל גבוה של האם עלול לחוות גורם לאי הצלחה של הילד.

"המצמצאים מצביעים על הצלחה מרשימה של חוכנית ההרזיה בקרב ילדים, אומרת ד"ר סיני. "התברר שגם חלק מחחורים ירדו במשקל למרות שהחוכנית לא התמקדה בהם. מכיוון שהתוצאות מראות שאפשר לנבא בסבירות גבוהה מי הילדים שיעלחו לריות, אנו ממליצים להכניס את החוכנית האלה לסל הבריאות".

האם יש להמצמצאים השלכות גם מבחינת ההורים?
 יכן למשל, כאשר יש במשפחה כמה ילדים שסובלים מעודף משקל וחוכנית ההתערבות מאפשרת לקבל רק ילד אחד, כדאי אולי לבחור בעליל ראשון דווקא בילד הבכור, שסיכוויי להצלחה גבוהים יותר. מסקנות חשובות אחרות הן שכדאי מאוד להתחיל לעודד את הילד לבצע פעילות גופנית עוד לפני תחילת החוכנית כדי לשפר את סיכוויי להצלחה, ולהורים בעלי עודף משקל מומלץ להתחיל את השינוי בעצמם כדי לחוות דוגמה אישית."



103 מרץ מנטה 2012



יש אישים שעובדים
פשוט יותר בשעות
שייק מלאכות ארוחה

תחליפי ארוחות

אבקה או אוכל?

לערבב אבקה עם מים ולקבל ארוחה שלמה המכילה את כל אבות המזון או לצאת לסופרמרקט, לשטוף, לקצוץ, לחתוך ולבעל? האם מספיק שהארוחה תהיה מאוזנת תזונתית וקלורית, או שתחליפי הארוחות מחליפים הרבה יותר מזה?

אראלה סהרלב בן שחר
ציילום: אסף אמנם לסטודיו דן לב

