

לקט קטעי עיתונות – מרץ 2014





רויטל גל
 צילום: דן לב
 סגנון: קרן ברק

איך לשרוד קלורית את פורים?

1. פורים נמשך יומיים. אל תהפכו אותו לחגיגה של שבוע. הימנעו מקנייה או מהכנה של אוזני המן כמה ימים או שבועות מראש, וכך כמובן גם ביחס לשאר מתוקים וחטיפים.
2. קנו את מספר יחידות אחזי ההמן הדרושות לכם ולא מארז. כך לא יישארו לכם בבית עודפים מפתים.
3. אל תחפשו תחליפים דיאטטיים, הסתפקו באוזן המן אחת. קיים סיכוי שתאכלו גם את התחליפים וגם את אוזני ההמן. לכן פנקו את עצמכם באוזן המן שאתם אוהבים, אבל באחת בלבד.
4. קיבלתם משלוח מנות עם אחזי המן? זכרו שהן קינוח ולא ארוחה. אכלו אוזן אחת כקינוח או כארוחת ביניים קטנה עם קפה.
1. מכינים משלוח מנות למישהו בדיאטה? לכו על פורמטים מוקטנים: מיני אוזן המן, מיני חטיפים, חופן אגוזים, פירות העונה. ייעוץ מקצועי: פיאנה גיטמן, דיאטנית קלינית, חברה בעמותת עתיד

אוזני המן: דקלה ברק, קונדיטורית, 054-8094150, לחשיך גם בסטודיו Mami פושוסי, וואנו 11, תל אביב

בריאות > הורים

parents הורים

ynet יריעות אחרונות
הפכו ערוץ זה לדף הבית שלכם

- חינוך • קהילות הורים • טורים אישיים • וידאו • המומחים • חדשות ומחקרים
- בדיקות הריון • מבטים עם הילדים • גני ילדים • שולחן משפחתי • צרכנות הורים
- המומלצים להריון ולידה • מחלות ילדים • התפתחות תינוקות • חדש לילדים • חורף חם
- בב • גמילה מחיתולים • הריון ולידה • הפרעות קשב וריכוז • סמכות הורית
- כניס • הוא את הנולד • מחשבון הריון



כמה מרזים בהנקה? 18 מיתוסים - והאמת
חליבה מגבירה את ייצור החלב? האם באמת צריך להימנע מקפה? ולמה אין שום סיבה להפסיק לאכול כרוב? מיתוסים על הנקה



מה אומר צבע הקקי?



תחפושות עד 100 שקל



מיתוסים על הנקה

חדש! בית הספר לבישול
למאמרים שקיימת

חינוך

אוף, תראה מה עשית!
סמכות, במובנה החיובי ביותר, אינה באה ממקום של רצון לשלוט באחר או להתנשא מעליו. סמכות במובן המיטיב... דפנה ת"ר

הריון ולידה

חינוך • קהילות הורים • טורים אישיים • וידאו • המומחים • חדשות ומחקרים • תאומים • הריון ולידה • גמי

כמה מרזים בהנקה? 18 מיתוסים - והאמת

חליבה מגבירה את ייצור החלב? האם באמת צריך להימנע מקפה? ולמה אין שום סיבה להפסיק לאכול כרוב? הדיאטנית הקלינית טובה קראוזה מנפצת מיתוסים על תזונה בזמן ההנקה



הנקה. עדיף לא לשתות אלוהול
sutterstock : צילום

Recommend 126

טובה קראוזה פורסם: 03.03.14 08:33

נדמה שאין תחום עם כל כך הרבה אמונות מוטעות ומיתוסים כמו ההנקה. אם כשאת בהריון לא מפסיקים ללטף את הבטן שלך בלי רשות ולהציק לך עם עצות ושאלות, כשאת מיניקה כל העולם ואשתו (בעיקר אשתו) יודעים מה לייעץ לך, במיוחד בנושא האוכל.

<< כל החדשות, הטורים, המדריכים והכתבות בעמוד הפייסבוק של ynet הורים >>

עוד על הנקה בערוץ הורים:

- את בטוחה שיש לך מספיק חלב? 5 מלכודות הנקה
- איך יודעים שהתינוק ינק מספיק? עובדות על הנקה
- מדריך וידאו: לעבור בקלות את ההנקה הראשונה

פגשתי לא מעט נשים ששקלו להפסיק להיניק בעקבות עצות לא נכונות ומתוך תחושה שצריך להימנע מכל כך הרבה מזונות. עבורן, ועבור כל מי שבדרך, הנה סדר בכמה מהמיתוסים הנפוצים ביותר:

1. צריך לשתות חלב כדי לייצר חלב

ממש לא. האם פרה שותה חלב? כל היונקים מייצרים חלב מבלי שיצרכו חלב של בעל חיים

שתף בפייסבוק

הדפסה

שלח כתבה

הרשמה לדיוור

תגובה לכתבה

עשו מנוי לעיתון

ynet ספיישל

ננו'4 Primo
במבצע עד
699 ₪ הנחה



קריין גורן מגישה: מתכון נהדר ללא סוכר

איך מכינים

- מחממים תנור ל-170 מעלות.
- מערבבים בקערה תמוזים מנוורים עם אבקת סוכרלז, תחליף דבש, ביצים, שמן וניסק תמוזים לתערובת אחידה.
- מוסיפים קמח, אבקת אפיה, אבקת סודה לשתייה וקינמון ומערבבים כמה שפחות, רק עד לקבלת תערובת אחידה. מערבבים מינחה את שביר האגוזים.
- משטחים את התערובת בתבניות משוננות, ממזיזים קינמון ואגוזים קצוצים על כל עוגה לקישוט אופיים 30 דקות בלבד עד שהעוגות קפייזיות למגע וקויסם יוצא יבש.

יחלוף סוכרת: יש להתייעץ עם רופא לפני צריכת תחליפי סוכר מכל סוג זיה: ששאל מלך

מרכיבים

- 2.5 כוסות קמח
- אבקת אפיה
- חצי כפית אבקת סודה לשתייה
- כפית קינמון
- כוס אגוזי מלך שבורים
- חופן קישוט: כף קינמון וחופן אגוזים קצוצים

ל-3 תבניות אינגליש קייק

- 3 תמוזי עם מנוורים (אפשר עם קליפה)
- 2 כוסות תחליף סוכר על בסיס סוכרלז
- 2 כמות תחליף דבש (או טילאן תמרים טבעי)
- 3 ביצים
- חצי כוס שמן
- שימורי ניסק תמוזים ללא סוכר (560 גרם)

עוגת תמוזים בחושה

מתוק, אנחנו צריכים להיפרד

ארגון הבריאות העולמי מחריף את המלחמה בסוכר, הגורם להשמנה ולמחלות • ההמלצה החדשה: לקצץ את של המזון שאנו אוכלים – לא יותר מ-25 גרם סוכר ביום, שהם שש כפיות סוכר • העוקץ: אפילו בכפית אחת של

אזרחי בנוגע לניסוק הסוכר לבריאותנו. לפי נתוני משרד הבריאות, 34% מהישראלים סובלים מעודף משקל, ו-15.7% מהשגנת יתר. 7.6% נללים מסוכרת. ההשמנה מתחילה כבר בילד צעיר: 30.7% מהילדים יתחתו ו' אינם בעלי משקל תקין.

קפידת נהיה מכל' קפידת הריאונים והמונאים בישראל "מתר", מכירה כי צריכת העולמית חופנית אמורה להתחלק לכ-55% פחמי ת מרכבתה, 39% שימון וב-19% לחלב.

ה'מסר המופק למזון שאנו אוכלים הוא הגורם להשמנה. הוא מיותר או נזוף ולנו שום ערך תזונתי, מדובר בקלוריות ריקות", קובעת גנור.

איך אנחנו אמורים לדעת כמה סוכר מוסיפים יצרני המזון לכל מוצר שאנו מכניסים לפה לא ברור. הסוכר הרי מסתתר לא רק בממתקים, בריבה, בקטשופ (כפית סוכר בכל כף רוטב), במשקאות ממתקים מוגזים ועד 10 כפיות סוכר לפחית) ובמשקאות אנרגיה ועד 7 כפיות סוכר לפחית) – אלא גם בלחם כזה (לא מלא), ברוטב סויה, בתיבוליות, בחטיפי אנרגיה ואפילו בשניצילים מעובדים.

למעשה, לפי ההנחיות החדשות, אנו לא יכולים להרשות לעצמנו אפילו פחית אחת ביום של שתייה ממתקת מוגזת או משקה אנרגיה. ארגון הבריאות העולמי ביקש, בראש ובראשונה, להציב בפנינו תמ

מסך הקלוריות שאדם צורך ביום. אלא שלפי טיוטת ההנחיות החדשות, שפירסם הארגון בסוף השבוע, עלינו לחתוך את כמות הסוכר שאנו צורכים במחצית: על הסוכר להיות רק 5% מכל מה שאנחנו אוכלים. כמילים אחרות: אדם בעל מדר מסת גוף (BMI) תקין אמור לצרוך כסך הכל 25 גרם סוכר ביום – לא יותר משש כפיות סוכר. בעבור אנשים שסובלים מעודף משקל או מהשמנת יתר ייתכן שנגם 25 גרם סוכר הם יותר מדי, ולכן עליהם להתייעץ עם גורם מקצועי כדי להחליט כמה סוכר עליהם לצרוך, ולא, לא מדובר בכפיות הסוכר שאנו מוסיפים לכוסות הקפה, אלא לכל הסוכר שיש בכל המזון שאנו אוכלים.

ירון קלנר

מקסימים על הדיאטה? מתרחקים מטאבלים מתיקים ומשמי? ניבז ייתכן מאוד שאפילו זה לא מספיק כדי לשמור על הבריאות.

ההשמנה הגוברת בעולם העולמי המתמשכת בסופר החוליים כמה לוח שנגרפות, בין היתר כתוצאה מצריכת סוכר מוגזמת – גרמו לארגון הבריאות העולמי לחשב מחדש את כמות הסוכר המומלצות לכל אדם. מאז 2002 ממליץ ארגון הבריאות העולמי שסוכר יזוהה פחות מ-10%

הטעם המר של הסוכר

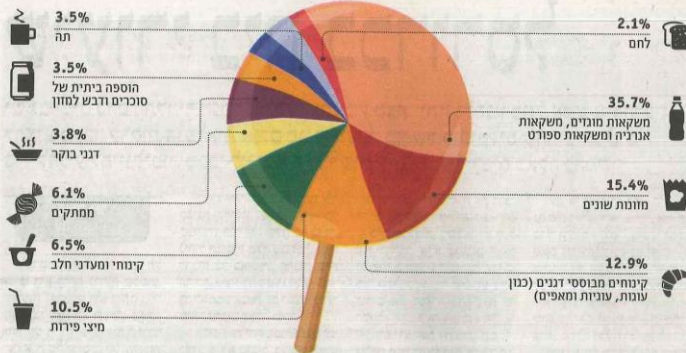
רמת הסוכר המעובד המותרת במוון נקבעת לעתים משיקולים זרים ולא בריאותיים. כיום, הצעת החוק לסימון כמות הסוכרים במוון וסוגם והתקנות לסימון מרכיבים בחזית האריזה אינן מיושמות, והציבור ממשיך לשלם בבריאות

טל חייקין ומורן בלושטיין

סוכר מעובד המופק למוון יכול לספר לנו סיפור שלם על מארג הקשרים שבין מוון לשלטון, הסו ניצולנים, דרגי בוקר, פולקס או לימונ, ווא מיצו סוכרים של חומר טבעי. ורגנאות המוכרים מוספים הם סוכרו, פרטקטו, וירוף לוקט, סוכר, מליטטול, סורביטול, סוכר וקטור, וירוף מירד עזרי פרומט. זה שם פרופסור של סה וסילאן למשל, שום עיבוד של הגנת או הפרי, נחשבים לסוכרים מוספים ומכילים פרומטו וגלוקו עברים גבוהים.

מחר וכך העלות במהירות את רמת הסוכר ברם. בצביעה מוגברת, למפעל מנגנון האינפליין - החו"ר מון שאחריו בין יתרן להכניס את הסוכר לתאים ולשבור על רמה מאונת של ברם - וכך להוביל לסוכרת, בנותן, רוב הסוכרים הנמי ספים מותמלם למסלול ביוכימי שבו הם הופכים לטריגליצרידים (שומנים) שמצטברים ברקמות הגוף - בעיקר בשרירים, בכבד והמו והמפרישים חומרים מזיקים לרם. ומפרישים חומרים מזיקים לרם, וכך מובילים למחלות כבד, מחלות לב והשמנה

היכן מתחבאים הסוכרים המוספים?



מקור: צבירת סוכר סוכר מיל שנתיים ועד יוקנה, מחקר הסקר הלאומי האמריקאי לבריאות ותזונה (NHANES), 2005-2006

מאמר זה נכתב על ידי טל חייקין ומורן בלושטיין. מטרת המאמר היא להעלות את המודעות לרמת הסוכר המעובד המותרת במוון. המאמר מפרט על ההתקנות החדשות לסימון כמות הסוכרים במוון, וכן על הצעת החוק לסימון סוג הסוכר. המאמר מדגיש את חשיבות ההתקנות אלו, ואת הצורך בהגנה על הציבור מפני רמת הסוכר המעובד המותרת במוון.

החוק, אך כמעט ארבע שנים חלפו והחוק אינו נראה באופק. באוגוסט 2010 מינה פרופ' איתמר גרוס, ראש שירותי בריאות הציבור, את הוועדה שתמנה את מטעם משרד הבריאות שתמנה את המלצות הצעת החוק. נטוסף לא נשי הנדסת מוון, קטינה ומערכת הממחה לביוכימיה, וישבים מוציג איצור לשלשה נציגי העשייה ושני נציגי התאחדות השוכרים ננועים נניגור עניינים וקשרים פיננסיים עם תע"י. שיית המוון ולובי הסוכר הבריטי. ומה מטילים ספק בכך שתי יהיו מבוססת מדעית לכשפרסמו. רוב מרבית אירופה וגם ישראל אישצו את המלצה ה-WHO לצרי כה סוכר מוסק מקטילית של עי 10% מסך הקלוריות היומיות, אך 16% ירשיבו בוועדה רק עני רישוי האוטמט. מרוד לא צופרו לרענן אליה אנם ירשים גרם בישראל. בראשית מאי ששט שעברים שירות עם הצ'כור

רוב הסוכרים המוספים למוון מנותבים למסלול ביוכימי שבו הם הופכים לטריגליצרידים (שומנים) שמצטברים ברקמות הגוף - בעיקר בשרירים, בכבד ובזרם הדם - ומפרישים חומרים מזיקים לרם, וכך מובילים למחלות כבד, מחלות לב והשמנה

כבר א אפשר להתעלם מנוק הסוכר המוסף בריאות המערבית, אומרת דרית אולר, ראש מחלקת תזונה בריאות בבית החולים הדסה עין כרם. "סוכר מוסף קשור למחלות שן, למגפת ההשמנה, מחלות לב, סרטן, סוכרת וסוכרת הירון (שההשפעות שלה על הירור הבא מרהיבות לבתן ורבות אחרות. סר"כ המניע בחלק מפרוי שלם למי איננו מסוכן. הוא איננו נוכח בממחלות גדולות הוא גניע בחלק מובילה תזונתית עשירה ומגנת. סיבי מפרוי מאטים את קצב ספיגת סוכר ברם. תזונה שמוכרת כמי הגנה, כגון הדיאטה היים תיכונית, כמעט לא ממילה סוכר מוסף." ביולי 2013 התכנסה ועדת העי

טל חייקין הוא ראש תחום הבריאות הציבורית במרכז למחקר ומדיניות בריאות הציבור של אוניברסיטת תל אביב. מורן בלושטיין היא מנהלת מחלקת המדיניות של עמותת הבריאות הציבורית של אוניברסיטת תל אביב. שיתוף פעולה עם מרכז למחקר ומדיניות בריאות הציבור של אוניברסיטת תל אביב. שיתוף פעולה עם מרכז למחקר ומדיניות בריאות הציבור של אוניברסיטת תל אביב.

ערוץ 2 שיחת היום, 10.3.14 ראיון עם עמית גנור בנושא המלחמה בסוכר



[לינק להורדה/השמעה של האייטם.](#)

גלובס
זירת העסקים של ישראל

FEEDER גלובס TV נדל"ן פורטל פיננסי גלובס

שוק ההון ▼ וול סטריט נתח שוק וצרכנות דין וחשבון היי טק רכב פנאי ▼ דעות תיקא

עמוד הבית

לראות את כל התזונה

כמה סוכר יש במוצר ללא תוספת סוכר, כמה מלח יש במוצר ללא חומרים משמרים והאם היעדרו של כולסטרול במרגרינה הופך אותה לבריאה? "גלובס" בודק מה מבטיחים הכיתובים על אריזות המזון, ומה הם לא מגלים

14:44, 12/03/2014 אפרת אהרני

in Twitter Google+ Facebook Recommend Print Email -N +N

גלובס

העדפת מזון בריא אינה מתבטאת בהכרח במעבר לצמחונות, טבעונות או צריכה אורגנית. היא מתחילה מקנייה יומיומית בסופר, תוך העדפה של מוצרים כאלה ואחרים על פני מתחריהם - בהתאם להרכב התזונתי.

בחברות המזון הגדולות מבינים לאן נושבת הרוח ויוצאים מנקודת הנחה שהקהל הרחב אוהב בריאות ויעדיף בין שני מוצרים משהו בריא יותר. לכן, לצד לא מעט שינויים של ממש בהרכב המוצרים, הן מיישמות לרבות במוצריהן מרכיבים בריאים למעבר, ושיעורם צומח לרוב

GoForeX

התקנות הממוסדות




למה רוב הדיאטות נכשלות?

יפית קסלר 17.03.14

לפרטים נוספים

דיאטנית קלינית בריאטרית, חברת עמותת עתיד, בעלת קליניקה לטיפול בהשמנת יתר ולליווי לניתוחי קיצור קיבה



יפית קסלר

29k

Like

הירשמי לניוזלטר עכשיו:

0

Share

לימדו אותנו שדיאטה היא נוסחה מתמטית פשוטה: אוכלים פחות ויורדים במשקל. נשמע פשוט לא? אז מדוע מעל 95% מהמנסים לרזות נכשלים?

[הצטרפו לעמוד הפייסבוק של און ליף](#)

הורות

קחו אחריות על המשקל של הילדים שלכם



המספרים מוכיחים: הילדים שלנו שמנים מדי

מהדו"ח האחרון של המועצה לשלום הילד, שפורסם בינואר 2014, עולה כי שליש מהתלמידים בכיתות א'-ט' בישראל סובלים ממשקל עודף ומהשמנה.

בין השנים 1998-2001 חלה ירידה דרסטית במספר הילדים שאוכלים ירקות ופירות לפחות פעם ביום - מ-85% ל-42.9%. ככל שעולים בכיתה, גדל אחוז התלמידים שלא עוסקים בפעילות גופנית.

נתונים לא מתמאים אלו מצטרפים לדו"ח של ארגון ה-OECD, לפיו שליש מהילדים בישראל סובלים מהשמנה ועודף משקל בגילים 5-7. ישראל, אגב, מדורגת במקום ה-11 מתוך 34 מדינות החברות בארגון לפי פרמטר זה.

סקרים נוספים מטעם משרד הבריאות שיצאו באחרונה מראים כי 27%-40% מילדי הגן בישראל הם בעלי עודף משקל. כל אלו נעוד מייצרים השלכות בריאותיות, ומכאן גם עומס כלכלי, הנאמד בשישה מיליארד שקל בשנה.



ירידה דרסטית במספר הילדים שאוכלים ירקות ופירות (אילוסטרציה: Shutterstock)

וואלה בריאות

הורים, קחו אחריות על המשקל של הילדים

מאת: ד"ר טלי סיני, מאמר ארוח
25 במרץ 2014, 7:29




שתף

הילדים שלם הופכים להיות שמנים יותר, זה גורם להם לחלות במחלות של מבוגרים. איך עוצרים את מגמת ההשמנה וגורמים לילדים שלם להיות בריאים ובטוחים יותר? רמז: זה מתחיל בבית

תגיות: דיאטה, השמנת יתר, השמנת ילדים



שליש מהילדים בישראל סובלים מ...
(אילוסטרציה: Shutterstock)

שליש מהילדים בישראל סובלים מעודף משקל (אילוסטרציה: Shutterstock)

אינטרנט | ynet | בעלי מקצוע | קניות | האינדקס

Like 604k הרשמו ל-ynet | התחבר | שלום אורח | הרשמו ל-ynet

בריאות > הורים

parents הורים

חינוך • קהילות הורים • טורים אישיים • ידאן • המומחים • חדשות ומחקרים • בדיקות הריון • מבלים עם הילדים • גני ילדים • שולחן משפחתי • צרכנות הורים • מחלות ילדים • התפתחות תינוקות • חדש לילדים • חורף חם • כינים • משפחה בדרך • הריון ולידה • הפרעות קשב וריכוז • סמכות הורית • תאומים • גמילה מחיתולים • נוצה את הנילד • מחשבון הריון

ynet
יריעות אחרונות
הפכו ערוץ זה לדף הבית שלכם



7 דברים שחובה לדעת על הרזיה אחרי לידה

רק ילדת וכבר את פוצחת בדיאטה במטרה לחזור לגוף של לפני ההריון? רגע לפני המשטר הקפדני - כל מה שחשוב שתדעי

ילדים עם שיק | המפתח לחינוך טוב | הרזיה אחרי לידה

הריון ולידה

7 דברים שחובה לדעת על הרזיה אחרי לידה

רק ילדת וכבר את פוצחת בדיאטה במטרה לחזור לגוף של לפני ההריון? רגע לפני שאת נכנסת למשטר קפדני מסבירה הדיאטנית טובה קראוזה למה אסור לאכול פחות מ-1,800 קלוריות ביום, מה חשוב שתאכלי כדי להשלים חוסרים ואיך מתמודדים עם הרעב שגורמת ההנקה

טובה קראוזה עדכון אחרון: 27.03.14, 08:38

Recommend 199

במזל טוב ילדת. עוד לא ממש התאוששת וכבר שואלים אותך "מתי את חוזרת לעצמך?". בעולם שבו עוקבים בתקשורת איך נראית כל סלבריטאית ימים ספורים אחרי שילדה, מתקבעת התחושה שאישה אחרי לידה צריכה להיראות כאילו מעולם לא הייתה בהריון. אז זהו, שזה לא ככה. הנה כמה דברים חשובים שכדאי לך לדעת על ירידה במשקל אחרי לידה - ושכדאי לקרוא עוד בהריון.

<< כל החדשות, הטורים, המדריכים והכתבות בעמוד הפייסבוק של ynet הורים >>

עוד על הנקה בערוץ הורים:

- את בטוחה שיש לך מספיק חלב? 5 מלכודות הנקה
- איך יודעים שהתינוק ינק מספיק? עובדות על הנקה
- מדריך ידאן: לעבור בקלות את ההנקה הראשונה

1. זה שונה מכל דיאטה אחרת שהכרת



ד' אחרי לידה. 1,800 קלוריות ביום לפחות
צילום: shutterstock

שתף בפייסבוק

הדפסה

שלח כתבה

הרשמה לדיוור

תגובה לכתבה

עשו ממי לעיתון

ynet פיישיל

וואלה בריאות

אפשר למנוע השמנה כבר בילדות

מאת: תרצה שני, מאמר ארוך
יום רביעי, 26 במרץ 2014, 7:25



שלב הגמילה מבקבוק והמעבר למזון מוצק עשוי להשפיע על הבחירות שהילד שלכם יעשה כאשר יגדל. כך תמנעו מהתינוק המתוק שלכם להפוך למבוגר שמנמן
תגיות: התפתחות תינוקות, התפתחות התינוק, תזונת תינוקות, השמנה, השמנת ילדים



השמנה מתחילה כבר בינקות (אילוסטרציה: Shutterstock)

מתי מתחילים עם מזון מוצק?

במחקרים נמצא שהתחלת מזון מוצק לפני גיל 4 חודשים עלולה לגרום להשמנה. ההמלצות של משרד הבריאות היום הן מעבר הדרגתי הכולל טעימות (עד 2 כפות ביום) בהתאם למוכנות המוטורית-תחושתית של התינוק לאכילה.

מוכנות התינוק נבדקת על ידי הפרמטרים הבאים:

1. יכולת לשבת ולהחזיק את הראש. באופן יציב.
2. יכולת תאום בין עיניים, ידיים ופה, המאפשרת לראות, לאחוז ולהגיש את המזון לפה.
3. יכולת לבלוע מוצקים.

חשוב לדעת שההסתגלות של מערכת העיכול למזון מוצק היא תהליך שמצריך זמן, ולכן יש לערוך תהליך הדרגתי של חשיפה, תוך בירור שאין תגובה אלרגית לאחד מהמוצננות.

עד גיל 6 חודשים ארוחה המכילה מזון מוצק לא עונה על הצרכים התזונתיים של התינוק, ולכן מומלץ להישאר בהגשת כמויות קטנות המתאימות לטעימות המזון בלבד.



הגדלה

וואלה בריאות

דיאטת הנקודות של "שומרי משקל"

מה אוכלים? מה שנכנס במספר הנקודות היומי, המחושב לפי מין, גובה ומשקל. לכל מזון או משקה יש ערך בנקודות, הנובע מהערך הקלורי שלו, כמות השומן הרחי וגודל המנה. פעילות גופנית מזכה בנקודות בונוס.

הרציונל: שיטת הנקודות מאפשרת חישוב פשוט, לעומת החישוב הקלורי. חופש הבחירה גדול כי אין מזונות אסורים.

יעילות: הדיאטה מאתנת ונכונה, ונתמכת על ידי קבוצות הרזיה של נשים וגברים בכל הארץ.

זהירות! הדיאטה לא אסורה על איש, ועם זאת נדרשת הכוונה לשימוש בתפריטים של "שומרי משקל". בקבוצות של חולי סוכרת, חולי לב, וילדים יש צורך בלייו צמוד של דיאטנית.

שרה תחתונה: הדיאטה מומלצת.



כמה נקודות יש בשוקולד?
(אילוסטרציה: Shutterstock)

כמה נקודות יש בשוקולד? (אילוסטרציה: Shutterstock)

תזונה ודיאטה

הטוב, הרע והמסוכן בדיאטה שלך

מאת: עמית גנור, מאמר אורח
27 במרץ 2014, 9:17

שתף | f

דיאטות חדשות צצו כמו פטריות אחרי הגשם, ולכל אחד בדמה שאצלו נמצא פתרון הקו להסרת שומנים. אבל מה עובד באמת ומה סתם טרנד חולף? כל התשובות, על כל סוגי הדיאטות

תגיות: דיאטה, תזונה נכונה



איכות חיים

שווה כל ביס: ארוחה משביעה ומזינה ב-400 קלוריות

30.03.14 טלי סורוג'ין

לפרטים נוספים

טלי סורוג'ין

דיאטנית קלינית חברת עמותת עתיד



Recommend One person recommends this. Sign Up to see what your friends recommend.

הירשמי לניוזלטר עכשיו:

הרשמה



ארוחת הערב היא אחת הארוחות הכי חשובות לדיאטה. מתי חשוב לאכול אותה, למה לא כדאי לוותר עליה וכל האופציות להרכבת ארוחה טעימה ומזינה ב-400 קלוריות בלבד

[האשרפני לאמנוי הפיזיותרפיה של אורן לויף](#)

ארוחת הערב עשויה להיתפס כבזבז קלוריות, אימת הרזים [לרדת במשקל](#). מלבד זאת, למי יש כוח להכין ארוחת ערב אחרי יום עבודה ארוך כשלפנינו עוד כל כך הרבה מטלות?

עוד באון לייף:

- [לשמור על המשקל גם בשעות העבודה](#)
- [10 דרכים להיגמל ממלח](#)
- [איך גורמים לילדים לטעום מאכלים חדשים](#)