

לקט קטעי עיתונות – נובמבר 2012





יפה שיר"ד



נויאה בתווית

ריח הנויאה הוא אחד הסמנים המובחנים של הסתיו. אם אתם מנימים עם אוויר הפרי, כדאי שתדעו שהוא מתיאם מאוד לדיאטה. הוא דל בקלוריות - בסך הכל 45 קלוריות לפני ביונו, ומכיל אבץ, מנגן, נחושת, ויטמין A ו-B וגם הרבה מאוד ויטמין C (כמעט פי ארבעה מתפוז), שיעוז למנוע מחלות בעונת המעבר.

חוקר

רוצים לרזות? אל תתאמנו יותר מדי

נה בשורה מפתיעה: מחקר דני חדש מצא שבכל מה שקשור לפעילות גופנית ודיאטה - פחות זה יותר. מתברר שחצי שעה של פעילות גופנית תורמת להרזיה יותר משה של פעילות. במחקר, שפורסם בכתב העת American Journal of Physiology, עקבו חוקרים מאוניברסיטת קופנהגן במשך 13 שבועות אחר 60 גברים צעירים בעלי עודף משקל שלא היו מעילים גופנית. המשתתפים חולקו לשלוש קבוצות: האחת התבקשה לבצע במשך שעה ביום פעילות גופנית בעצימות גבוהה מספיק כדי לרום להם לחייו. הקבוצה השנייה התעמלה באוהר עצימות במשך חצי שעה בלבד, ואילו הקבוצה השלישית שימשה קבוצת ביקורת והמשיכה לא להתעמל. במהלך הפעילות נמדדו קצב הלב שלהם והקלוריות שנישרפו.

בעבר 13 שבועות הראו ממצאי המחקר שהידידה במסת השומן הייתה דומה בשתי הקבוצות - כארבעה קילוגרם. אבל הממצא המפתיע באמת היה שהמשתתפים שהראונו במשך 30 דקות ביום רזו בממוצע 3.5 קילוגרם, ואילו הגברים שהתאמנו שעה ביום רזו דווקא פחות - 2.7 קילוגרם. אין זה יכול להיות החוקרים הסבירו שהתשובה נעוצה בכל הנרא במנגוני הפיזי של הגוף. ככל שאנו עושים יותר פעילות גופנית בשילוב עם דיאטה מופחתת קלוריות, כך אנחנו מנדילים את מאון הקלוריות השלילי. על פניו זה אמנם נשמע טוב, אבל הבעיה היא שמינון גבוה של פעילות גופנית בשילוב עם דיאטה מעורר את מנגוני הפיזי בניגוד דדימי - מאט את קצב המטבוליזם ומגביר את התאבון.

לדבר דר טיפוי ראש עמותת הדיאטנים "עידן" יועצת התזונה של מנטה, למרות נתונים אלה, כדאי לזכור שההוצאה הקלורית הגבוהה בספורט מאפשרת לצרוך יותר קלוריות, מה שמקל על ההתמודד בדיאטה.



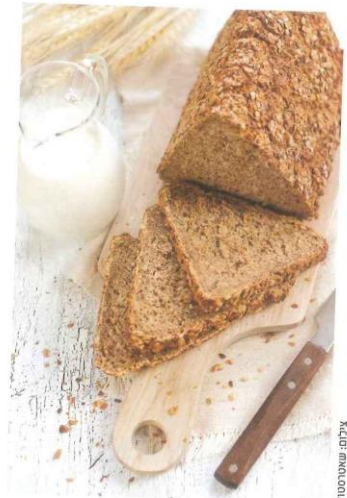
כדי לשרוף את **280** הקלוריות משני מאפינס שוקולד ציפס קטנים תצטרכו לדווש על מכשיר החתירה במכון הכושר במשך

40 דקות.

כמה קלוריות עולות לנו 3 יחידות קובה מאונת עם בשר?

תפוז 50+ 100+ 150+ 300 = 600

כוס סלק חתוך עם מיץ לימון וכפית שומן טהור
 מידה כחום מ' 1/2 בוסטה, 1/2 תפוח אדמה וכפית שומן
 מנה בינונית של סלמון בתנור עם כפית שמן, ססברד ושום
 3 יחידות קובה מטוננת עם בשר



צילום: שטרסמן

המדד הנליקמי של לחם מקמח מלא נמוך מזה של קמח לבן.



לא נכון. "התשובה היא לא", מפתיע ד"ר נסטור ליטובצקי, דיאטן קליני ממונות עתיד. "לחם מקמח מלא מכיל אמונ סבים תזונתיים, החיוניים לתפקוד תקין של מערכת העיכול, אבל המדד הנליקמי של זהה לזה של לחם מקמח לבן. לעומת זאת, המדד הנליקמי של לחם המכיל גרעין מלא נמוך ב-30%-40% מלחם לבן, הסיבה נעוצה בצורת הגוף. כשרגוען החיטה, השעורה או השיטון נותר שלם או איפילו שבור, נשמרים המבנה הבוטני המקורי והקשר בין החומרים בסוכן ובבטן - הוויטמינים, המינרלים והתרכובות הצמחיות. אז אם אתם מעוניינים להשיג לטובה על איזון הסוכר בגוף, כדאי שתבחרו בלחם מחיטה מלאה נמוך בסוכר או מחיטה מלאה".

יפה שיר"ד



http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4309110,00.html



www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4311839,00.html

איל מסר לביטל? | אינטרנט | ynet | בעלי מקצוע | קניות | תפישו אותנו

בריאות < דאטה

דיאטה ynet

דיאטת החורף • חגי שירה • מעדני בריאות • הדיאטה שלי • תכנית אימון • דיאטה

5 הקטניות הטובות ביותר

מאזנות את הסוכר בדם: למה בריא לאכול עדשים

עשוי מכר תמורתן את בכורתן ובאיטליה אולכים אותן כסמל לשפע ולמזל. הן עשירות בברזל, דלות מאוד בשומן ותורמות לאיזון רמות הסוכר בדם. אך הן תרומות לעיכול ומה ההבדלים בין צבעי העדשים? כתבה שנייה בסדרת הקטניות הטובות ביותר

אורית אופיר
פורסם: 27.11.12 23:43

עדשים על מגוון צבעיהן, הן הקטניות המוכרות והאהודות ביותר ברחבי העולם. צורתן המיוחדת והקמורה קמעה מזכירה עדשה (lens), והיא זו שלמעשה זיכתה אותן בשמן העברי וגם הלטיני - lentils. לעדשה התרבותית זנים רבים, ביניהם זרעים "קטנת" שמוצאה מדרום מערב אסיה, וגדולת זרעים שמוצאה מאגן הים התיכון. במזרח התיכון נמצאו זרעי עדשים שתוארו מלפני כ- 8000 שנה.

קרא עוד על דיאטה ותזונה נכונה

- **חובה ונלא סידן: למה חמוס בריא עבורכם?**
- **חמנו עבורכם: 14 חומצות הבריים ביותר**
- **חובה חורפית: למה דגאי לאכול עשוי קטניות?**

מקומן של העדשים בחיל החיילה של המזונות חוקק כבר בראשית הימים על ידי עשוי שמכר בעבורן את בכורתן באומרו: "למעטם נא מן הפירות הפזים הזה". ביטליה, זכות העדשים למקום של כבוד בליל היליבסטר. אז נהוג לאכול כסמל לשפע ומזל לשנה החדשה, בשל צורתן שמזכירה מטבע.

עדשים - ערכים תזונתיים		
אחוז מהממות היומית המומלצת	כמות בכוס עדשים מבושלים (198 גרם)	
	0.8	שומן (גרם)
	40	פחמימות (גרם)
36% (מהממלה לאדם הממוצע בגיל 65)	17.9	חלבון (גרם)

פרסם כאן | חדשות | בחירות | דעות | ספורט | כלכלה

תחרות שמתאימה לך בול | תחרות הכוללת | תחרות היראשון

16:22 29/11/2012



שושנה חן / סקפטית



מה עומד מאחורי הבטחות הגדולות של היצרנים?

הרזון יגיע בשלושה שלבים?

ערכת הדיאטה The 1-2-3 Diet תוספי תזונה, תכשירים, חוברת הוראות מפורטת, והכל בלא מעט כסף - 1,986 שקלים בארבעה תשלומים. אבל מה לא עושים למען הדיאטה.

מהי The 1-2-3 Diet? תוכנית בת

שלושה שלבים, שמתחילה בסוף שבוע של פינוק שבו מומלץ לאכול ככל יכיר לתך. אחר כך, בשלב הראשון יש שיש שבועות שבהם ניוונים מ-700 קלוריות ליום ללא שומן, סוכרים ופחמימות המכילות גלוטן, ובמהלכו יורדים במשקל; בשלב השני, אלושה שבועות איוון: מגדילים את צריכת הקלוריות עד 1,000-1,400 ליום, מתחילים להכין שומנים, אך עדיין נמנעים מפחמימות המכילות גלוטן ומסוכרים; בשלב השלישי יש ארבעה שבועות של שמייה, שבהם לומדים אכילה נכונה. כל אחד מהשלבים מלווה בהנחיות ברורות ומפורטות, בחטיפונים לצריכה יומית, ובמגוון תוספי מזון ועודי גזון

נה: תה, תבלינים ואפילו תחליף סוכר.

מה מבטיח היצרן? הרבה מאוד. על האריזה מופיעה בגדול ההבטחה הגורפת: "גם יורדים, גם טעים, גם נשארים רויים". בחומר הכתוב ועל המוצרים יש שפע של הבטחות, כמו למשל "יורדים בין 12-6 ק"ג ב-6 שבועות", "תוכנית שמתאימה לילדים, נשים וגברים כאחד", "החל מהיום הראשון מרגישים בהבדל", "ללא תחושת רעב מעיק", ועוד. קיימת גם הבטחה שיועצים מדעיים ורופאים מלווים את התוכנית ואת המטופלים.

למה אני סקפטית? אין לי ספק שמי שישמור על דיאטה של 700 קלוריות יירד במשקל. אבל אני תוהה אם אכן מדובר בתזונה בריאה אם היא נמשכת שיש שבועות. התוכנית נפתחת בסוף שבוע של פינוק ואכילת הכל. מפתה מאוד, אבל האם בריא לפתוח דיאטה בסוף שבוע שבו אפשר לעלות כמה קילו מיותרים לחלוטין? אני גם מהססת להכניס לפה מוצרים שאינני יודעת בדיוק מה הם מכילים, ולא מצאתי הרכב תזונתי באבקות התיבול - וב-

כמוסות ובחטיפים המידע חלקי. איך אפשר לדבר על בריאות אם אנחנו לא יודעים מה אנחנו מכניסים לפה?

מה אומרים המומחים? ר"ר אסנת סטון, דיאטנית קלינית ומנכ"ל עמ"ת תת "עתיד": "משטר של 700 קלוריות לאורך שיש שבועות הוא בעייתי. אפילו במחקרים על דיאטות דלות קלוריות, שבהן משתמשים במזון רפואי מאוזן, נותנים לרוב מינימום של 800 קלוריות ובמעקב רפואי צמוד. התוספים מכילים בין השאר ג'ינסנג, אנג'ליקה וג'ימנמה, שלושה צמחים שעשויים להיות בעייתיים במקרים מסוימים (הראשונים בשילוב עם קומרון, השלישי עם פגיעה בכבד). יש סתירה פנימית בחומרי החברה: דיאטה של 700 ק"ל ליום ללא שומן, סוכרים ופחמימות לא יכולה לספק את כל אבות המזון. והדבר החמור ביותר הוא שהדיאטה משוקקת לילדים. דיאטה של 700 ק"ל ליום תיפגע בגדילה ובהתפתחות שלהם."

מה אומרים בחברה? "איננו תורנית לירידה במשקל אלא תוכנית

בריאות. הצוות הרפואי המקצועי של החברה קיבל החלטה מראשית חורש זה לבצע התאמה של התפריט הקלורי תוכנית הבריאות ל-1,000 קלוריות ליום. שהינה מזון לכל דבר וטבעית לחלוטין, פותחה על ידי הצוות המקצועי של החברה הכולל רופאים שתפקידם למנוע סיכון לקוחות, מומחים לרפואה משלימה ותזונאים, שתפקידם להעניק ליווי ותמיכה ללקוח בתהליך הירידה במשקל. התוספים מיוצרים בעל עיל ידי יצרנים המחזיקים באישור משרד הבריאות. האריות והתוויות מחויבות לעמוד בתקנים שקבע המ-

שר, ועומדות בהם. זוהי תוכנית הב-ריאות היחידה המשווקת בישראל שבה כל לקוח מחויב למלא שאלון בריאות מקיף העובר אישור של הצוות הרפואי. בכך מונעים מראש מצבים בהם קיימת סבירות להתנגשות עם צריכת תרופות מסוימות או פגיעה בלקוחות הסובלים ממחלות שאותם ציינה ר"ר סטון."

שורה תחתונה: הרזון לא יגיע בש-לבים. זה מאבק לכל החיים.

יש לכם רעיונות בשבילנו? כתבו ל: briut@yedioth.co.il



<http://www.onlife.co.il/%D7%A7%D7%95%D7%93%D7%9D-%D7%9B%D7%9C-%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%90%D7%95%D7%AA/50430/%D7%94%D7%99%D7%9C%D7%93-%D7%9C%D7%90-%D7%9E%D7%A1%D7%9B%D7%99%D7%9D-%D7%9C%D7%90%D7%9B%D7%95%D7%9C-%D7%9E%D7%94-%D7%A2%D7%95%D7%A9%D7%99%D7%9D>