

לקט קטעי עיתונות – נובמבר 2014





נטול גלוטן

בשבילי פיצה מקמח בפיקה בבקשה

מבין כל הריאיונות של בלי X, החרישה אך הנפוצה ביותר היא הריאיונה ללא גלוטן. הגלוטן הוא לחבון מצמחי בכמת דגנים, ובזמן חיטה, שעורה ושיפון. אצל חולי צליאק הוא מזהה כנוף זר וגורם לתאי מערכת החיסון לתקוף את תאי המעי, ואילו אצל הרגשים לגלוטן אכילתו גורמת לאי נוחות במערכת העיכול. הטרנד הזה לווה בהצפה של השוק באינספור מוצרים חרישי על טהרת הללא גלוטן.

אפשר להתמיד?

"הגלוטן נמצא בלחם, בפסטה ובמאפים ומהווה חלק גדול מהתזונה שלנו. מי שמחליט להימנע ממנו, מוצא עצמו נרדף לגלות אפיקי פקמים רבות ותכופות", אומרת **ננת תבור**, דיאטנית קלינית, מומחית לצמחונות ושיטת של מוון בריא. "המאמץ המתמיד להתגברות העצמית והמחשבה החמדית על הרבה האסור במאכל לא פעם לאפקט הכומרנג, שגורם לאנשים לאבד כל רסן ולהוריד לאכול מאפים, לחם וברוקס כלי התגבלה".

אבל יש אלה שהימנעות מגלוטן הופכת אצלם לטבע שני. **אסנת בורברג**, דיאטנית קלינית, חברת ועד בעמותת **תנ"ך ומרצה** במכללה האקדמית תל חי, מספרת: "אני רואה בקליניקה אנשים שהחלטתם להוריד גלוטן מהתפריט סייגה להם לקחת אחריות על האכילה שלהם. בדרך כלל אלה אנשים שמגלים אקטיביות רבה בריאטה אוספים מתכונים חרישים, קונים מסתגת חמוס, מתמחים בריו האפייה בלי קמח חיטה ומטיפים לנושא. הם נוטים לרדת במשקל וחווים במקביל שליטה עצמית ומסוגלות גבוהה שמקילה עליהם להתמיד בהימנעות".

מדיים זהה?

בעוד שבפרק הזמן הראשון שלאחר הוצאת הגלוטן מהתזונה מחוג המשקל נוטה לזוז שמאלה, יש מקרים שבהם עם הזמן הוא נע חזרה למקומו או אפילו עולה. "בתחילת הריאיונה אנשים נוטים פשוט להוריד את המאפים והלחמים ומפחיתים במשקל. אלה שמגלים שליטה עצמית ומנשכים להתגבר מואפים ומלחמים יכולים לשמור על המשקל הנמוך שהשיגו, אך יש כאלה שעם הזמן משתכללים במציאת תחליפים", מספרת **בורברג**. "הם ממירים את המאפים מבוסס החיטה במאפים על בסיס קמח תירס, מגלים את הפצרייה ומסוכרת פיצה מקמח תמוס, ומבקרים בקביעות את הסופר הבריא כדי למלא את המקפא בפיתות ללא גלוטן. אלא שמאחר שהמאפים ללא גלוטן מבוססים על עמילן ולרוב אינם מכילים סיבים תזונתיים, הם הופכים במהירות לטובה וכך אלה



פילו חוקרים שאפתנים ונחושים לא היו מעזים לחלום על מחקר תזונה רב משתתפים כמו זה שהצגנו עורכת לגנר עינינו כשנים האחרונות. אך חוקר או רופא לא היה מצליח לשכנע כל כך הרבה אנשים להפסיק לאכול מונות בסיסיים כמו לחם, בשר וסוכר שמילאו הפקיד מרכזי בארוחות של המין האנושי במשך מאות שנים. אך חוקר או רופא אולי לא – אבל טרנד ה"נטול" דווקא כן הצליח. ולגמרי לא רע. כשנים האחרונות הולכת וגדלה קבוצת ה"אני לא אוכל X", שמורידים מהתפריט שלהם על דעת עצמם חלב, גלוטן, סוכר ומצרים מהחי (כולל ביצים). או נכון שיש גם עלייה מסימת במחלות כמו צליאק או אלרגיות למצרים כמו חלב ובוטנים, שמחייבת הימנעות קפדנית ממוצרי אלה, אבל הגל הנרדף של המצטרפים מגיע מקרב אנשים שלא נמצאה סיבה רפואית להחלטה שלהם, והם מנמקים את ההימנעות בטעמים שונים: התחושה שזה משפר את בריאותם והרגשתם, הרצון לשמור על המשקל, איראלוגיה ועוד.

השאלה היא האם עכשיו, כשהטרנדים האלה כבר נמצאים איתנו כמה שנים, אפשר לנסות ללמוד מהניסיון של החלוצים ולברוק אם אכן הימנעות מכל המונות האלה היא ערובה לבריאות טובה יותר. בנקודת הזמן הנכבחת עדיין לא יצאו מחקרים גדולים שיענו על השאלות האלה באופן מדויק, אבל יש מעט מחקרים קטנים וניסיון קליני מצטבר של דיאטניות ורופאים שיכולים לתת תשובה חלקית לשאלות האלה. יחד איתם ניסו לברוק את תזונתו או אי תזונתו של כל אחד מהטרנדים האלה (ללא גלוטן, ללא סוכר, ללא חלב, ללא מוצרים מהחי) לבריאות בארבעה מדיים (טוביטיביים ואוביקטיביים): יכולת להתמיד, הרויה, היעילות של תחושת ומיחשים ומה רואים בבדיקות המעבדה.

ד"ר יעל לוי: "אין הוכחה מדעית לכך שהורדת החלב מתזונה של ילדים שיש להם אסתמה או נזלת אלרגית מביאה להקלה"



נטולים בצמרת

שלוש שנים אחרי שטרנד ה"נטול" השוקק אצלנו, יצאנו לברוק אם יש אישור מדעי לכך שאלה שנוכחים מגלוטן, סוכר, תחלב ומצריים מהחי באה נתיים מבריאות טובה יותר והשושבות לפעמים

אורלה שוקולד בן שחר
יחלום אנושיל סומאט
ממק: סניל ררנסקו

0% שוקולד 0% סוכר 0% מלח

התחבר שירותים - חודש הי

FEEDER	גלובס TV	נדלין	פורטל פיננסי	גלובס
תיק	דעות	דעות	נחש שוק וצרכנות	שוק ההון
		רכב	היי טק	ול סטריט
		תרבות	דין וחשבון	נחש שוק וצרכנות

עמוד הבית < נחש שוק וצרכנות

נחש שוק וצרכנות

פלאו

"מרבית המוצרים המוכנים מבשר מעובד", מסבירה ענת תבור, יו"ר פורום תזונת ילדים בעמותת עתיד - עמותת הדיאטנים בישראל, "מכילים מגוון של תוספים למיניהם, מלאכותיים וטבעיים. התוספים מיועדים לצורך שימור והארכת חיי מדף, לתוספת טעם ולהקניית מרקם מתאים. בחלק ניכר מהמקרים, התוספים נועדו לחפות על מוצר המיוצר מבשר באיכות בינונית ומטה. התוספים מוזילים את עלויות היצור ליצרן (ואת המחיר לצרכן) ומקנים למוצר מראה וטעם טובים יותר, במקרים רבים על חשבון האיכות הבריאותית והתזונתית".

מה מעלה את ערכה התזונתי של מוצר מזון מוכן? "הנחת היסוד היא שאנחנו מחפשים מנה עשירה יחסית בחלבון", אומרת תבור, "מכיוון שהיא אמורה לשמש כמנה עיקרית חלבונית - ומצד שני אנחנו רוצים מוצר שיכיל כמות נמוכה ככל האפשר של חומרים מזיקים טבעיים או מלאכותיים. המנה יכולה להיות מן החי או מהצומח. ככל שנמצא במוצר יותר חלבון, ויטמינים, מינרלים מהסוג המועיל כגון ברזל, אבץ, סידן וסיבים תזונתיים - המצויים בעיקר במוצרים מהצומח אבל גם במוצרים מתוספים מהחי - כך הערך גדל".



לפני כולם המשביר מחסלת את קוסט 365; רמי לוי רוכש סניף 32

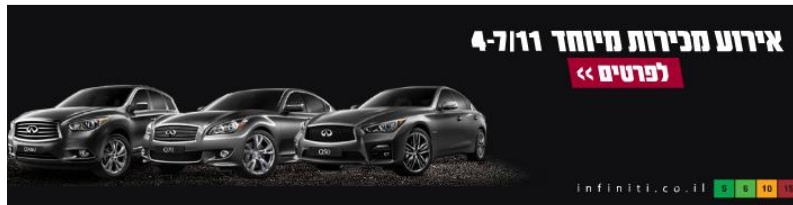


לפני כולם עיתונאים זרים: אנשי מג"ב פוגעים בנו בכוונה 44



בדיקת "גלובס": מה באמת מכילים מוצרי העוף להכנה מהירה?

החל משניצלים בצורות שונות ועד קציצות עוף - מדפי הסופר מלאים מוצרי עוף ובשר מעובדים, שהחברות משווקות כפתרון מהיר לארוחה מזינה ■ "גלובס" בודק מה הם מכילים, אילו אפשר לקנות בלב שקט ואילו עדיף להשאיר על המדף



צרכנות

מה באמת שמים לכם במוצרי העוף להכנה מהירה?

החל משניצלים בצורות שונות ועד קציצות עוף - מדפי הסופר מלאים מוצרי עוף ובשר מעובדים, שהחברות משווקות כפתרון מהיר לארוחה מזינה. "גלובס" בודק מה הם מכילים, אילו אפשר לקנות בלב שקט ואילו עדיף להשאיר על המדף

תגיות: מוצרי עוף



אפרת אהרני
12:25, 05 בנובמבר 2014, יום רביעי

גלובס



טוד ב'

חפש

מקבצות mako



הכי טעים שיש

מתכונים

בית ספר

הכי הכי

ביקורות

חדשות

ראשי

הכי טעים שיש | סודות השפים | אוכלים טוב

6448 Likes



חדשות סלנס makoTV תכניות אוכל ספורט תרבות NEXTER עוד 24°

גברים | נשים | Fashion Forward | LIVING | בית ומטבח | 9 חדשים | פילם | אנו | מוזיקה | פרקליטי IL | כאן בנים | למדום הקרייה | סינמסקופ

החדשות 2 Online | זיה פגעה בבית ספר (14:56) || ארגון אלמגור: "יש קו ישיר בין הפיגוע לעסקת שליט"

Share Like 13

14231

מה באמת שמים לכם במוצרי העוף להכנה מהירה?

משיניצלים בצורות שונות ועד קציצות עוף - מדפי הסופר מלאים מוצרי עוף ובשר מעובדים, שהחברות משווקות כפתרון מהיר לארוחה מזינה. "גלובס" בודק מה הם מכילים, אילו אפשר לקנות בלב שקט ואילו עדיף להשאיר על המדף

אפרת אחניז | גלובס | פורסם 11:38 05/11/14
שגרת העבודה והלימודים שאחרי החגים מחזירה את ההורים גם להכרח היומיומי לדאוג לחזונת ילדיהם לאחר שעות הלימודים. במציאות העמוסה מסביב לששון, זה עשוי להיות אתגר לא קטן. "חזונת ילדים בעידן המודרני נוטל הזמן בו אנו חיים יכולה להיות עניין מרכזי", אומרת הגר שפר, מומחית לתזונה ודיאטה. "מצד אחד אנחנו רוצים להזין את ילדינו במזון משובע ומזין, ומצד שני לא תמיד יש מספיק זמן לקנות מצרכים טריים ולהכין ארוחות מושקעות ומבוססות".



הכי טוב לבשל להם אוכל ביתי טרי, אבל למי יש זמן וכוז? צילום: עידית גרוסקי

הפתרונות הזמינים שממתינים על מדף הסופר מאפשרים כמובן לקצר תהליכים, אך עשויים להתגלות כמלכוד קולינרי. להורים עצמם לא תמיד ברור מה מבין המוצרים מציע ערך טוב יותר לילדיהם. ביסיון "לסמן" כמה אלטרנטיבות שפיות, ולהזהיר מפני אחרות, פנינו ל-3 תזונאיות שהתבקשו לתאר במקרה הסופרמרקט את המנות הבשריות המומלצות יותר לחלופה למזון ביתי, ואת אלה שמרן עדיף להימנע.


להורדת אפליקציית אוכל טוב בחינם




מצא אתנו בפייסבוק

אוכל טוב אוכלי טוב אהבתי

95,779 אנשים אוהבים את אוכל טוב



אמבריא

המקום להיות בהריון בגדי הריון 12 מעצבות אחת לצפייה בקולקציה



mako feed

כל מה שחפצתי

מה באמת שמים לכם בשניצלים? להכנה מהירה? (תמונה: ג'ורג' סג"ר)

NEXTER: די לאפלייה בקרוב גם אימוץ של ילדים שחורים (תמונה: ג'ורג' סג"ר)

היא מה אנשים הכי רוצים לשנות בוועד? (תמונה: ג'ורג' סג"ר)

שידור מיוחד

הרוג ופצועים קשה בפיגוע דריסה בירושלים

לוחם מג"ב נהרג ו-13 נפצעו כשנהג פגע בהולכי רגל ליד תחנת הרכבת הקלה ואז יצא מהמכונית וניסה לתקוף אזרחים במוט. המחבל נורה למות



סקס האוכרה הממלכתי ליצחק רבין ו"ל

המתפל הדורס: פעיל תמאס

פיגוע הדיסה - שנייה אחר שנייה



'לחיות טוב יותר'

שישי; 16:00-15:00

מיכל צפיר עם דרכים ופתרונות לחיים בריאים יותר, תזונה נכונה, כושר גופני ולייף סטייל.



גזור ושמור



עצות ורעיונות לחיים בריאים יותר
מאת שירלי גולן



שושנה חן / סקפטית

מה עומד מאחורי ההבטחות הגדולות של היצרנים?



דיאטניות החליצו על פסטרמה?

כבעלת מודעות גבוהה לתזונה בריאה, להמליצות של דיאטניות על מוצרי מזון יש בעיניי משמעות רצינית. לכן הרמתי גבה כשהסבו את תשומת ליבי - עקב תלונה של דיאטניות - לס' דרת הפסטרמות החדשה של "עוף טוב", הנושאת בהבלטה את החותמת: "מהודר, מומלץ ביותר על ידי תזונאיות".

■ מה הם מבטיחים? מדובר בסדרת פסטרמות, ביניהם פסטרמה רומנית בתוספת שום, פסטרמה איטלקית, פס' טרמה ברבקיו דלת שומן ועוד. בחזית האריזה יש שלל הבטחות בריאותיות: ללא תוספת מונוסודיום גלוטמט, ללא שומן טראנס, ללא צבעי מאכל וללא גלוטן. חלקם מבטיחים שהם דלי שומן או מופחתי שומן.

■ למה אני סקפטית? כי שלל דיאטניות הביעו הלם על כך שקולגות שלהן

מדליצות על מוצרים כמו פסטרמה, הידועים כעתידי נתרן (המוצרים בסדר' רה מכילים 700-800 מ"ג נתרן ל-100 גרם), ומכילים גם את הפוספטים נייט' ריטים וניטרטים, שלהם שם רע בקרב המקצוענים כתחום המזון הבריא.

המלצה מהסוג של "מומלץ ביותר על ידי תזונאיות", מבלי לחשוף מי התזונאיות שהמליצו ועל סמך מה המד' ליצן, מכניסה את מנגנון הסקפטיות שלי להילוך גבוה. מה גם שהתברר לי משיחות עם דיאטניות כי חברות מזון רבות מצויות היום בהליכים של שי' פוד תכולות המוצרים, למשל הפחתת שומן, נתרן וסוכר. בכנסי הדיאטניות המתרבים מצייגות חלק מיצרניות המ' זון מוצרים ומחלקות שאלונים שהם מתבקשות נשות המקצוע לענות על שאלות כלליות כמו "מה היית מעדי' פה, פסטרמה עם או בלי צבע מאכל?" תשובות בנוסח "בלי" מספיקות לפעמים לחברות לפרסם שהדיאטניות ממליצות

על מוצר ספציפי מתוצרתן. **■ מה אומרים המומחים?** עמית גנור, מנכ"לית עתיד, עמותת הריאטנים: "הפרסומות של הפסטרמה בהמלצת תזונאיות, שראיתי בין היתר בטל' וויזיה, הרגיוזו אותי מאוד הרגשתי שלצר השינויים המבורכים בחברות המזון, המשפרות את הפרופיל הב' ריאותי של מוצרים, מתפשט נוהל לקוי של שימוש בהבטחה 'בהמלצת תזונאיות', אך הדיאטניות לא נשאלות ישירות על המוצר המסוים, אלא נשא' לות שאלות כלליות.

"מדובר לדעתי בטריק שיווקי הראוי לביקורת ולגינוי. רחוק היום שבו העמותה או הריאטנים הקליניים יאמרו שפסטרמה היא מוצר מומלץ. הפסטרמות, גם בסדרה הזאת, מכילות כמויות גדולות של נתרן, הן אינן מומ' לצות לאף אחד, ויכולות להזיק במיוחד לסובלים מיתר לחץ דם. הן מכילות גם ניטריטים וניטרטים. כאנשי טיפול,

לעיתים נמליץ על פסטרמה למטופ' לים מסוימים, למשל כתחליף לגבי' נות צהובות או גבינות שמנת עתירות שומן, אבל בעינינו מוגדרת הפסטרמה כרע במיעוט, לא כמוזן מומלץ. "אנחנו רואים בחיוב את מהלכי החברות להפחית סוכר, מלח, צבעי מאכל ורכיבים אחרים שאינם בריאים, אבל שלא יטעו את הצרכנים".

■ מה אומרים היצרנים? "על פי הס' קרים הטלפוניים שביצעה 'עוף טוב' פעמיים, ב'2012 וב'2013, באמצעות מכון מחקר בקרב כ'70 דיאטניות בכל פעם, 77% מהדיאטניות שהשתתפו בסקר ממליצות על כרי' פסטרמת הורו לתלמידים בבתי הספר כחלק מתפריט

הכריכים השבועי לילדים ובני נוער. הסקרים מתייחסים להכיב הבשרי ממנו עשויה הפסטרמה - בשר הודו. כידוע, פסטרמת הודו היא דלת שומן ובשר ההודו מכיל ויטמינים ומינרלים".

בשאלות ביקשתי את הסקרים. בשאלות לדיאטניות לא הוזכרה המילה פסטרמה ולו ברמז. ובוודאי לא מוצרי "עוף טוב".

■ בשורה התחתונה: אם חברה מסחרית מתהדרת בהמלצות רופאים, ריאטנים, אורתופדים ודומיהם על מוצר מסוים - קחו את ההמלצה בעירבון מוגבל.

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



- רשת ארומה בת"א, בראשות **דנה תמיר**, הוציאה לדרך תערוכה בקניון רמת אביב, "צורפים בקפה", עם הסדנה של **יעל שקדי**. אירח: מנכ"ל הקניון **דוד בן-יוסף**
- ד"ר **אילן תמיר** מונה לראש בית הספר לתקשורת אוניברסיטת אריאל
- יום אמריקה ייערך מחר במכללה האקדמית הדסה בירושלים בהשתתפות שגריר ארה"ב **דן שפירון**
- **מאיר גפן** מונה למנכ"ל בלונסאפ ישראל
- נשיאות איגוד לשכות המסחר העניקה אות הוקרה לח"כ **רוברט אילטוב** על פועלו לקידום וחיזוק המגזר העסקי
- ד"ר **דן וייס** מצטרף לדירקטוריון הבורסה
- **גדי עבאדי** מונה למנכ"ל המרכז למוזיקה ירושלים
- **טל פלגן** מונתה ליו"ר עתיד, הדיאטנים והתזונאים

18.11.2014

אילנית אבי

מסלמני גרופ

אילנית אבי מונתה לתפקיד דירקטור שיווק בחברת מסלמני גרופ. קודם כיהנה בתפקידי ניהול שיווק בחברות כמו גלובוס גרופ, חטיבת ההדמיה וההדפסה של HP, 012 ועוד



18.11.2014

טל פלג

עתידי - עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל

טל פלג מונתה ליו"ר "עתידי" - עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל. פלג מנהלת כיום קליניקה פרטית לירידה במשקל בגישת NLP ושיטת ה-CBT ומשמשת במקביל כדיאטנית בכירה ברשת "סטודיו C"



18.11.2014

יוסי פתאל

לשכת מארגני תיירות נכנסת

יוסי פתאל מונה למנכ"ל לשכת מארגני תיירות נכנסת. ב-17 השנים האחרונות שימש כמנכ"ל התאחדות סוכני הנסיעות בישראל



16.11.2014

פרופ' יורם נבו

מרכז שניידר

פרופ' יורם נבו מונה למנהל המכון לנוירולוגיה במרכז שניידר. בתפקידו האחרון שימש כמנהל יחידת נוירופיזיולוגיה במרכז הרפואי הדסה בירושלים





● אראלה טהרלב בן שחר

10 עובדות על תחליפי סוכר



קונסטנטין פאלברג



1. בשנת 1879 יצא כימאי בשם קונסטנטין פאלברג להפסקת סיגריה. כשקיבד את הסיגריה לפיו חש שלאצבעותיו יש טעם מתוק. כך התגלה שמגבדות של זפת פוחם אפשר להפיק סוכרין.

2. הסוכרין מותק מסוכר פי 300 ולכן אפשר להסתפק בכמויות קטנות ממנו. תכונה זו גרמה ליצרי המשקאות לאמץ אותו

בוחם. **3.** יצרי המשקאות לא ידעו את הציבור שהחליפו את הסוכר בדוכני הגזוז בסוכרין. בעשור הראשון של המאה ה-20 התגלתה עובדה זו לצרכנים והם זעמו. מחאתם הביאה להפסקת השימוש בסוכרין והוא הפך למוצר ייעודי לחולי סוכרת. **4.** ב-1950 זיהה צורף מברוקלין בשם דן קאסוף את הצורך בפרט אלנטי שבתוכו יוכלו לשאת את המתוקים. הוא ייצר קו של קבוקונים בצורת ציפורים, פודלים וטווסים, ותרם לכך שהמתקים נפרדו מדימוי התרופה וקיבלו את מעמדם כמוצר שמאפשר לאנשים להמשיך ליהנות ממתוק ולשמור על הדיאטה. **5.** עם השנים הצטרפו לסוכרין תחליפי סוכר אחרים, ובהם הציקלמס, הסוכרלוז, האספרטיים וטוסים. המתקים שונים זה מזה בחומרים שמהם הם מופקים (יש המכילים

כלור, אחרים עשויים מפחם זופת), במתיקותם ובטעם הלוחאי שלהם. **6.** ביולי 1997 החליט ה-FDA (מנהל המזון והתרופות האמריקאי) להוציא את הסוכרין מחוץ לחוק בשל חשד שהוא מסרטן. מיד אחר כך קיבל חברי הקונגרס מיליון מכתבים וזעמים מאזרחים שדרשו לתת להם את חופש הבחירה. הממשל נעתר והאיסור בוטל. **7.** לאורך השנים ניטש הוויכוח בשאלה אם ממתקים מלאכותיים גורמים לסרטן. מחקרים הראו שכמויות גבוהות של ציקלמס וסוכרין גורמות לסרטן השלפוחית בעכברים. הסוכרלוז, לחלפין, סכיל כלור שמוכר כמסרטן. מחקרים מאוחרים יותר הראו שבכמויות שבהן אנשים צורכים את הממתקים אין סיכון ממשי.



עם זאת, בכל הממתקים יש מידה מסוימת של רעילות, וה-FDA עדיין אוסר את השימוש בציקלמס. **8.** בשנים האחרונות התעורר חשד שהולפת סוכר בממתקים מביאה להשגנה. מחקרים אחדים תלו זאת בכך שמרכז ההגנה שבמוח אינו מתווגל על ידי אכילת התחליף, מה שגורם לאנשים לאכול יותר. המחקר האחרון בנושא יצא מסובך ויצנן, והראה שהמתקים משנים את אוכלוסיית החיידקים במעי, וכנראה שכן גורמים לפיתוח אי סבילות לסוכר, שיתכן שמגבירה את הסיכון להשמנה ולסוכרת. **9.** רכיבים מסוימים בממתקים המלאכותיים אינם מתועלים בגוף. הם יוצאים ממנו כפי שהם למי

צמח הסטיביה



הביוב ואינם מתפרקים בגו שם. לאחרונה התברר שבגוד ריבוי בקדה יש כמויות גבוהות של ציקלמס, סוכרין, סוכרלוז ואססולפאם, שכנראה מגיעים בשלב הבא גם למי הרבד. **10.** מתקין שמסתמן כיום כתחליף טבעי ובטוח לסוכר הפעובד ולממתקים המלאכותיים הוא הסטיביה, שמעובד מצמח בעל טעם מתקוק. עם זאת, גם אותו אין לצרוך בלי הגבלה.



ייעוץ מקצועי: לאורה קורן, דיאטנית קלינית, חברת עמותת עתיד; עדי מנד, דיאטן, מומחה ליידיה במשקל ותזונה לסוכרתיים

למה אנחנו אוכלים יותר כשעצוב?

יום קשה, מתיש או מתסכל? רוב הסיכויים שבקרוב תמצאו את עצמכם מתנחמים באוכל. למה דיכאון גורם לנו לאכול יותר, למה אנחנו מתנחמים רק בג'אנק, ואיך מפסיקים עם זה? הכל על אכילה רגשית

תגיות: דיכאון, דיאטה, אכילה



יפית קסלר
יום שני, 03 בנובמבר 2014, 08:14



איזה דיכאון. עוגייה? (אילוסטרציה Shutterstock)

גם לכם קורה שעובר עליכם יום מבאס, שאתם כועסים על עצמכם שלא הייתם יעילים, ששוב דחיתם משימות, שלא לדבר על השיעור בחדר הכושר שהבטחתם לעצמכם שתלכו אליו אבל בסופו נמרחתם בבית? האם סיימתם את היום הזה עם גלידה, עוגה או חתיכת פיצה? אם כן, אתם ממש לא לבד. ימים מבאסים מגבירים כמעט לכולם את החשק לאכול.

המומחים שלנו



יפית קסלר

למה אנחנו אוכלים יותר כשעצוב?
תזונה ודיאטה



אורי גורן

הטכנולוגיה נכנסת לכן לתחתונים
בריאות דיגיטלית



נטלי שוינקלשטיין

הווייטמינים שאתם הכי צריכים בחורף
בית מרקחת



ד"ר עידן גורן

הכל על הווירוס החדש והמדאיג
בריאות הילד

תזונה ודיאטה // בלי בשר

המדריך לטבעוני המתחיל

הטרנד הטבעוני סחף אתכם אבל אין לכם מושג מאיפה מתחילים? המדריך הזה בשבילכם. מה מותר לאכול, איך נמנעים מחוסרים תזונתיים, מה מחליף את השניצל ואיפה עורכים קניות

תגיות: טבענות



נטלי שמש
יום רביעי, 05 בנובמבר 2014, 08:30



יותר טוב - יותר חלבון (אילוסטרציה Shutterstock)

יותר ויותר אנשים בוחרים באורח חיים טבעוני בישראל ובעולם, ולכן כיום קל הרבה יותר להיות טבעוני. מגוון המזונות הטבעונים בחנויות גדול יותר, מסעדות רבות וחדרי אוכל מוסדיים מספקים מנות טבעוניות ומזמן כבר לא צריך להסתפק רק בתוספת ירקות. תהיה הסיבה שלכם לבחור בטבענות אשר תהיה, חשוב לדעת איך לעשות את זה נכון. אז איך עוברים לטבענות בקלות ובבריאות? הכל במדריך לטבעוני המתחיל.

תזונה ודיאטה // תזונה מונעת

לא רק קינואה: 5 דגנים מלאים ללא גלוטן

היום כבר כולם יודעים שדגנים מלאים הם יותר בריאים. אבל בעוד שרובנו מכירים את הקינואה, הכוסמין והשיפון, יש עוד כמה דגנים בריאים ונטולי גלוטן שכדאי תכירו

תגיות: דגנים, ללא גלוטן



אמירה די בן שושן
יום ראשון, 23 בנובמבר 2014, 08:31



דגנים מלאים (צילום: shutterstock)

גלוטן או ללא גלוטן, זו השאלה. אחד הנושאים הכי חמים היום בעולם התזונה, עוסק בשאלה האם גלוטן הוא כל כך מזיק כפי שטוענים חלק מהרופאים והתזונאים, או שאולי בכלל צריכה מוגבלת שלו הכרחית לחיזוק המערכת החיסונית.

עוד באותו נושא



8 דברים שלא ידעתם על השומן בגוף שלכם

כולם מדברים על כמה חמורה מגיפה ההשמנה וכמה חשוב לרזות, אבל כל שיטות הדיאטה השונות מתעלמות מדבר אחד חשוב: הגוף שלנו הוא הרבה יותר מכמה אנחנו שוקלים. עובדות חשובות על שומן

תגיות: דיאטה, שומן



יפית קסלר
יום ראשון, 30 בנובמבר 2014, 08:16



שומן טוב או רע? (אילוסטרציה: Shutterstock)