

## לקט קטעי עיתונות – ספטמבר 2014





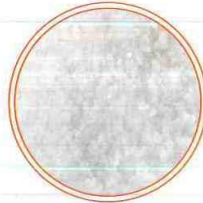
**דיאטה**

## משקל ה-PMS

**ב** כל חודש את מתחילה לעשות דיאטה. סוגרת את הפה, מבקרת במכון הכושר, מאדה ירקות, והמשקל מתגמל אותך בתזוזות המחוגים שמאלה. עד שמגיעים הימים שלפני הווסת. פתאום השליטה העצמית פוחתת ואת זוללת כל דבר אכיל שבסביבתך. "נשים צורכות 500-1,000 קלוריות יותר ליום בימי התסמונת הקדם וסתית, בעיקר מאכילה של עוגות, שוקולד, גלידות או צ'פס", אומרת עמית גנור, דיאטנית, מנכ"לית עתיד, עמותת התזונאים והדיאטנים בישראל "אחת הסיבות לכך היא ירידה בסרוטונין, מוליך עצבי הנקשר למצב הרוח ונבנה מחומר בשם טריפטופן". אז מה כדאי לאכול בימים שלפני כדי לדאוג לאספקת טריפטופן:

**לאכול**

**לצמצם**



**אכילי יותר פחמימות מורכבות.** פחמימות מורכבות (לחם מלא, אורז מלא, פסטה מלאה) מעלות את כמות האינסולין, שמכוון את כל חומצות האמינו שמתחרות עם הטריפטופן לאיברים אחרים (לב, כבד).

**רדי על סלט.** האשלגן, המצוי בירקות, יסייע להיפטר מנוזלים ובכך יקטין אף הוא את העלייה במשקל שנובעת מצבירת נוזלים.

**המעייטי בסוכר ובשומן רווי.** הגוף דורש מתוק? זה בגלל המצב ההורמונלי. הרשי לעצמך כפית ממרח שוקולד או ריבה על פרוסת לחם מחיטה מלאה. זה עשוי לספק את התשוקה ולמונע ממך לרדת בסוף על עוגת שמרים שלמה.

**צמצמי חלבונים מהחי.** החלבונים מהחי (בשר, דגים, מוצרי חלב) מכילים מגוון של חומצות אמינו המתחרות עם הטריפטופן על הגישה למוח.

**התרחקי מהמלחייה.** המלח גורם לאגירת נוזלים, תופעה שמטילא מתרחשת בשל כמות הפרוגסטרון שעולה בימים אלה. הפחתת כמות המלח יכולה להקטין את העלייה במשקל.

צילומים: יוסי סליט, שאטרסטוק

**אראלה טהרלב בן-שחר**

## איך לכבוש פסגות של אנרגיה

כולנו מכירים את הרגע ביום שבו מרגישים שפשוט אין כוח, שנגמר האנרגיות. זה יכול לתפוס אותנו אחרי ארוחות הצהריים, לפני פגישה חשובה ואפילו לקראת מעשה אהבה עם בן הזוג. למה זה קורה ואיך אפשר להגביר את האנרגיה הגופנית והנפשית? המומחים עונים

**רויטל גל** + צילום: דן לב + סגנון: דלית רוסו

### לישון טוב בלילה

**מייקל פרופי**, אבי שדה, מנהל מעבדת השינה לחינוקות וילדים, בית הספר למדעי הפסיכולוגיה אוניברסיטת תל אביב

**ה**שינה, בדומה לזמן, היא צורך קיומי של הגוף. היא מאפשרת אתחול מחדש של כל מערכות הגוף, מרתם התא היחיד ועד למערכות מוחיות מורכבות. ככל שהחך בשינה גדל, כך האנרגיה הפיזית והנפשית שלנו מידלדלת. חסך מתון מוביל בדרך כלל לשייטת מוגברת, למצב רוח ירוד, לפגיעה ביכולת הקשב, הריכוז, הלימוד והזיכרון. חסך שינה משמעותי יותר יפגע גם בתפקודים גופניים כגון במערכת החיסון, במשקל (גלייה במשקל), בפגיעה בשרירים ועוד.

**למה נוצר חסר בשינה?** חסך שינה יכול לנבוע מחוסר בשינה או מפגיעה באיכות השינה. עייפות יתר עלולה להיגרם גם על ידי מחלות פיזיות (קלות או קשות) וחשוב לשלול את קיומן. **איך יודעים שצריך לישון יותר?** אם קשה להתעורר בבוקר, ואתם עייפים או ישנוניים במשך היום, כנראה אתם לא ישנים מספיק או שהשינה שלכם אינה איכותית מספיק.

**כמה בדאי לישון?** מקובל לחשוב שרוב בני האדם הבוגרים זקוקים ל־8 שעות שינה לתפקוד מרבי, אך סביר על תחושתיכם האישיות בנוגע לכמות שעות השינה שאתם זקוקים לה.

**ישנים מספיק שעות ועדיין עייפים?** ייתכן כי מדובר בהפרעות שינה על רקע נפשי (מתח, חרדה) או פיזי (נחירות קשות והפסקות נשימה בשינה) ויש להיעזר בגורמים מקצועיים.

### לאכול כמו שצריך

**מייקל פרופי**, נטלי שמש, M.Sc, RD, תזונאית ראשית במרכז המשובל לאבחון ולמינוע סרטן, המרכז הרפואי תל אביב (איכילוב), חברה בפורום צמחונות טבעונות של עמותת התזונאים עתיד

**ה**זון מספק לגוף את החומרים להפקת האנרגיה - פחמימות, שומנים וחלבונים. יש גם ויטמינים ומינרלים המגיעים מן המזון, כמו ויטמין B וברזל, הנוצרים להגליכים של הפקת אנרגיה בתאי הגוף.

**איך התזונה פוגעת באנרגיה?** תזונה דלה מדי בקלוריות (מסוזה בדאיטות כאסח ובהפרעות אכילה) יכולה לרמוס לנו לחוש ירידה באנרגיות; מחסור בברזל וב־B12 עשוי להוביל להתפתחות אנמיה ולגרום לתחושה של עייפות ותשישות; תזונה עתירת קלוריות גורמת גם היא לתחושת עייפות ולהשמנה, והשמנה יכולה להוביל לפגיעה באיכות השינה ובעקבות זאת לעייפות יתר. ארוחות כבדות ועתירות שומן גם הן יכולות להוביל לתחושה של ירידה באנרגיה מיד לאחרון.

**איזה ארוחה הכי חשובה ביום?** אין ארוחה אחת שהיא הכי חשובה, וחשוב לאכול כמה ארוחות במהלך היום, אך רצוי להקפיד על ארוחת הבוקר; רצוי שתהיה עשירה בפחמימות מורכבות בתוספת של חלבון רזה או שומן איכותי וכמוכן ירקות.

**דוגמאות:** לחם מחיטה מלאה עם סחינה משומשם מלאה או אבוקדו וירק או דיסט שיבולת שועל עם חופן קטן של אגוזי מלך.

**מה לא לאכול בבוקר?** דברי מאפה מקמח לבן כמו בורקס וקרואסון, דגני בוקר עתירי סוכר, עוגות ועוגיות. הפחמימות הריקות גורמות להצפה של אנרגיה בגוף לזמן קצר, שלאחריה יש ירידה אנרגטית וצורך באכילה נוספת. עדיף לשות מים או משקה חם ולצמצם צריכה של שתיה מתוקה, כולל מיצים.

תמונות: סטיוו מלגריה, FM Magenta, בית ספר תל אביב

# מנטה - 1.9.2014

## \*ראיון עם גל כהן ל

### עדיף להימנע



**1. Crunchy** 4 חטיפי דגנים פריכים עם סידופ מיפיל, שופרסל  
תכולת הסיבים התזונתיים מזערית (0.7 גרם) ותכולת השומן כמותית נמוכה (1.1 גרם) ותכולת השומן בינונית בבוהה (3.9 גרם, מתוכם 0.3 גרם שומן רווי), 98 קלוריות.  
**2. Crunch** 14.1 גרם שומן רווי; שומן רווי: 18.6 גרם, סיבים: 5.1 גרם, נתך: 200 מ"ג, קלוריות: 465

**3. Slimdelis** 3 חטיף דגנים מלאים מצופה שקולד חלב, Bicentury (20 גרם)  
תכולת הסיבים התזונתיים מזערית (0.5 גרם) ותכולת השומן כמותית נמוכה (0.5 גרם) ותכולת השומן בינונית בבוהה (4.4 גרם, מתוכם 2.7 גרם שומן רווי), 110 קלוריות.  
**4. Crunchy** 15.8 גרם שומן רווי; שומן רווי: 10.9 גרם, סיבים: 4.1 גרם, נתך: 180 מ"ג, קלוריות: 439

**2. Crunch** שוקר-ווייל, Nestle  
תכולת הסיבים התזונתיים מזערית (0.7 גרם) ותכולת השומן כמותית נמוכה (3.5 גרם, מתוכם 2 גרם שומן רווי), 106 קלוריות.  
**100-גרם מוצר מכיל:**  
שומן: 14.1 גרם, שומן רווי: 7.9 גרם, סיבים: 2.7 גרם, נתך: 250 מ"ג, קלוריות: 425

**3. Slimdelis** 3 חטיף דגנים מלאים מצופה שקולד חלב, Bicentury (20 גרם)  
תכולת הסיבים התזונתיים מזערית (0.5 גרם) ותכולת השומן כמותית נמוכה (5 גרם, מתוכם 3.2 גרם שומן רווי), 99 קלוריות.  
**100-גרם מוצר מכיל:**  
שומן: 25 גרם, שומן רווי: 16 גרם, סיבים: 2.4 גרם, נתך: 570 מ"ג, קלוריות: 495

### אפשר לאכול



**3. שובי** חטיף דגנים בטעם וייל עם קרם חלב, תלמה (23 גרם)  
מכיל סיבים תזונתיים (2.7 גרם), תכולת שומן בינונית (2.6 גרם, מתוכם 1.2 גרם שומן רווי), וכמות סידן נבונה (221.5 מ"ג, 85 קלוריות).  
**100-גרם מוצר מכיל:**  
שומן: 11.4 גרם, שומן רווי: 5.2 גרם, סיבים: 251.2 מ"ג, נתך: 369 קלוריות.

**4. Chewy** חטיף שיבולת שועל מלאה עם פירות, שקדים ובוטנים, Nature Valley (35 גרם)  
בחספי ה רמת סיבים בבוהה (3.2 גרם), תכולת שומן בינונית בבוהה (3.9 גרם, מתוכם 0.4 גרם שומן רווי), יש תוספת אשלגן, ברזל וויטמין E, 137 קלוריות.  
**100-גרם מוצר מכיל:**  
שומן: 11 גרם, שומן רווי: 1.3 גרם, סיבים: 10 גרם, נתך: 187 מ"ג, קלוריות: 392

**1. Corny Milk** חטיף דגנים עם 30% מיליו קרם חלב, שוורטסאור (30 גרם)  
מכיל סיבים תזונתיים (2 גרם) ותכולת שומן בבוהה (5.7 גרם, מתוכם 4.8 גרם שומן רווי), וחומצה פולית, 91 קלוריות.  
**100-גרם מוצר מכיל:**  
שומן: 18.1 גרם, שומן רווי: 16.1 גרם, סיבים: 6.5 גרם, נתך: 280 מ"ג, קלוריות: 444

### מומלץ



**1. Fitness** חטיף דגנים, Nestle (23.5 גרם)  
מכיל מעט סיבים תזונתיים (0.9 גרם), תכולת שומן נמוכה (1.6 גרם, מתוכם 0.8 גרם שומן רווי), תוספת סידן וחומצה פולית, 91 קלוריות.  
**100-גרם מוצר מכיל:**  
שומן: 7 גרם, שומן רווי: 3.3 גרם, סיבים: 3.9 גרם, נתך: 381 מ"ג, קלוריות: 386

**2. Energy** חטיף דגנים, שטראוס (26 גרם)  
מכיל סיבים תזונתיים (2.6 גרם), תכולת שומן בינונית בבוהה (2.9 גרם, מתוכם 1.1 גרם שומן רווי), 98 קלוריות.  
**100-גרם מוצר מכיל:**  
שומן: 11.1 גרם, שומן רווי: 4.3 גרם, סיבים: 10 גרם, נתך: 380 מ"ג, קלוריות: 376

## איזה חטיף יספק לכם אנרגיה בריאה



גל כהן לס, תזונאית קלינית + צילום: דן לב + הפקה: טליה פליק

## ח

טיפי הבראות נחשבו בשנים האחרונות ללהיט של ממש ולטוב מוון "נחות" לאכילה ממוץ לבית ובמקום ארוחות ביניים. הם זכו לכינוי חטיפי בריאות כי הם מכילים ויטמינים וסיבים תזונתיים בכמות נבונה ובאריזה קטנה. אבל האם חטיפי הבראות אכן בריאים? ברקנו חטיפים מעשר סדרות החטיפים הנמכרות ביותר ברשת שופרסל.

### האם אלו רבים אהובים בחטיפים?

רמה גבוהה של סוכר נרחב (מלח), שומן רווי ושומן טראנס (שומן צמחי מומשח). כמו כן כראי לדעת שבהלך מהחטיפים המוגזרים "ללא סוכר" יש ממתיק ממוגז רב כחליים שאננם אינו מעלה את רמת הסוכר בגוף כמו סוכר לבן רגיל, אך מכיל רמה דומה של קלוריות וגם עלגוד לגרום לכאבי בטן ושלישלים.

### 6-סיים חשובים:

- \* קראו את רשימת הרכיבים של החטיף. אם הרכיב הראשון שמופיע הוא סוכר או שקולד או סידופ גלוקוז/סידופ תירס, הרי שמדובר יותר בממתק ופחות בחטיף בריאות.
- \* אל תהפכו את חטיפי הבריאות לארוחת בוקר. לארוחת הבוקר מומלץ לאכול פחמימות מורכבות כגון לחם מיוחה מלאה, שיבולת שועל/קוראק + חלבון (כיתה/גבינה/חמנית) + ירקות. מננה כוח של ארוחת בוקר מתפקד בגוף לאט ומאפשר תחושת ארוחת למשך זמן ארוך (3-4 שעות). לעומת זאת חטיף עשיר בסוכר עלול לגרום בתוך זמן קצר לתחושת רבע, חוסר ריכוז וצניעות.

הכותבת היא דיאטנית קלינית, R.D. MAN, בעלת "בריאותנו" - מרכז חדרה ותוכן כתיבוף איכות החיים, חברה בעמותת הדיאטנים עתיד

הרשמה לאתר    כניסת משתמשים    להרשמה לניוזלטר הכניסו כתובת מייל

חיפוש מותאם אישית של Google

אתר תוכן ואקטואליה לנשים **onlife**

עבודה    משפחה    טגנון    איכות חיים    פנאי

## איכות חיים

### כשילדים סובלים מדימוי גוף בעייתי

01.09.14    שמעוני לירון שמעוני

לירון  
דיאטנית קלינית ומאמנת בשיטת NLP, חברת עתיד - עמותת הדיאטנים בישראל

35k Like    13 people recommend this    13 Share

הירשמי לניוזלטר עכשיו:  
כתובת הדוא"ל שלך  
הרשמה

הנתונים על בעיית דימוי גוף בקרב בני ובנות נוער מדאיגים ודורשים טיפול. כיצד נוצרת הבעיה, מהם סימני האזהרה וכיצד ניתן לטפל? לירון שמעוני, דיאטנית קלינית ומאמנת בשיטת NLP, וחברת עמותת הדיאטנים בישראל, מסבירה

[הצטרפי לעמוד הפייסבוק של אונילייף](#)

**דימוי גוף** הוא מכלול התחושות, התפיסות, הרגשות, הציפיות וההתנהגויות הקשורות בגוף.


הפרעה בדימוי הגוף מתרחשת לרוב כשיש פער בין התפיסה של הגוף לבין המציאות האובייקטיבית. הפער הזה עלול להתבטא בעיסוק מוגזם במראה הגוף, חשש מוגזם מפני עלייה במשקל, עיסוק אינטנסיבי במשקל ובצריכת מזון, דיאטות, ובמקרים מסוימים אף עלול להוביל ל**הפרעות אכילה**.

עוד באון ליף:

- יפה ושונה: לא פרוקסו
- המציאות בעיני אנורקסית
- איך לחנך את הילדה של לא לפתח הפרעת אכילה

לפי סקר שערך משרד הבריאות בשנת 2004 בקרב תלמידי חטיבת ביניים ותיכון, 23% מן הבנות ו-12% מן הבנים סבורים כי הם שמנים מדי, כאשר השיעור בקרב בנות עולה עם הגיל. דימוי גוף נמוך שכזה בקרב תלמידים במעמד סוציו-אקונומי גבוה. עוד נמצא כי 36% מהתלמידים סבורים כי עליהם לעשות דיאטת הרזיה (אחת מכל שתי נערות סברה

<http://www.onlife.co.il/%D7%90%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%AA-%D7%97%D7%99%D7%99%D7%9D/%D7%AA%D7%96%D7%95%D7%A0%D7%94-%D7%95%D7%9B%D7%95%D7%A9%D7%A8/80837/%D7%9B%D7%A9%D7%99%D7%9C%D7%93%D7%99%D7%9D-%D7%A1%D7%95%D7%91%D7%9C%D7%99%D7%9D-%D7%9E%D7%93%D7%99%D7%9E%D7%95%D7%99-%D7%92%D7%95%D7%A3-%D7%91%D7%A2%D7%99%D7%99%D7%AA%D7%99>


וואלה **בריאות**






---

ניו אייג' אפנה בית ועיצוב אוכל תיירות **בריאות** VOD ערוצים נוספים

תזונה מונעת


## האם באמת יש מזונות על?


מאת: אורנה בן שטרית, מערכת וואלה  
יום ראשון, 7 בספטמבר 2014, 8:56






שתף

בשנים האחרונות כולם מכתירים את זרעי הצ'יה והג'וי ברי כמזונות על, אבל האמת היא שגם למזונות שקיימים בכל מטבח יש הרבה מאוד כוחות על. רק צריך לדעת אילו מאכלים לבחור, וכמה לאכול

תגיות: תזונה, מזון



הגדלה 


אוכל או סופר אוכל? (צילום: נמרוד סודרים)

מודעת Google


מונחת קלינית להגברת חילוף חומרים, להרזיה ולהורדת ליד תוך 14 יום בלבד  
[www.dash.org.il](http://www.dash.org.il)

**הדיאטה הטובה בעולם**

בשנים האחרונות החל לצוץ בקרב חובבי הבריאות מושג חדש - סופר פוד, או בעברית: מזונות על. המשמעות של הביטוי המבטיח הזה הוא מזונות שמכילים רכיבים בעלי יתרונות בריאותיים "חודיים". אולם, המונח הזה הוא אמורפי למדי מבחינת מדעית, והרבה מאוד אנשי מקצוע רואים בו רק אלמנט שיווקי. האיחוד האירופי אפילו אסר להשתמש במושג סופר פוד לתיאור דברי מזון.



מברשות שמליות עד 50% הנחה








# וואלה בריאות

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

תזונה מונעת

## מורינגה: אזהרת טרנד בריאות

מאת: ליהי שורש, מערכת וואלה  
יום שלישי, 9 בספטמבר 2014, 8:17

**נדמה כי כל מה שאנשים מחפשים בשנים האחרונות הוא תרופת פלא שתגאל אותם ממיחושיהם, הפיזיים והנפשיים. צמח המורינגה, שעשה לאחרונה עליה לישראל, מלא בהבטחות. האם הוא גם מקיים?**

תגיות: מורינגה



השגעון הבריאותי הבא? עלי מורינגה (צילום: נמרוד סונדרס)


מודעת Google

יש לך עיניים יבשות ומגרות? כיום לא מוכרחים להמשיך לסבול מכך! אבחנו את עצמכם כאן אצלנו באתר ולמדו [www.dryeye.co.il](http://www.dryeye.co.il)


אחרי שהגענו רק השבוע למסקנה המרעושה שאין **דבר כזה מזון על**, מצטרף למדף צמח המורינגה, כוכב חדש שהגיע אל המדף בסופר עם תואר של "עץ הפלא". כדי להבין מה הסגולות שלו והאם הוא עומד בהבטחה הבריאותית, פנינו להגר מילר, דיאטנית קלינית וחברת בע"ד - עמותת הדיאטנים בישראל, שבמקרה גם מגדלת עץ של מורינגה בגינה הקהילתית אותה היא מטפחת בגבעתיים.

עמוד ראשי


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




וואלה! בריאות גם בסלולרי




מברשות חשמליות עד 50% הנחה






# וואלה בריאות

בריאות
תיירות
אוכל
בית ועיצוב
אופנה
ניו אייג'




## הסוד לחיים ארוכים: מותניים צרים

מותניים צרים תמיד נחשבו לסימן ליופי ולבריאות. שיטת מדידה חדשה שמגיעה אלינו מאנגליה מתבססת על היחס שבין המותן לגובה וקובעת את אורך החיים שלכם. אז כמה שנים נותרו לכם לחיות?



מה העיר הכי בריאה בעולם? <img alt="CNN logo" data-bbox="685 765 705 785"/>

ה-CNN בדק אילו ערים ברחבי העולם הכי טובות לבריאות וחזר עם מסקנות חותכות. הכירו את הערים בהן שומרים על התושבים מסיגריות, מקדמים כושר ודואגים לילדים ולקשישים




**הטרנד החדש: בלוף או תרופת פלא?**

נדמה כי כל מה שאנשים מחפשים הוא תרופת פלא שתגאל אותם ממיחושיהם. צמח המורינגה, שעשה לאחרונה עליה לישראל, מלא בהבטחות. האם הוא גם מקיים?

מודעת Google

יש לך עיניים יבשות ומגרות? כיום לא מוכרחים להמשיך לסבול מכך! אבחנו את עצמכם כאן אצלנו באתר ולמדו [www.dryeye.co.il](http://www.dryeye.co.il)



מברשות חשמליות עד 50% הנחה

Google **וואלה בריאות**

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

טיפת חלב

**סיקור מיוחד**

**מתחילים שנה בריאה**

**אזהרת ראש השנה: דבש מסוכן לתינוקות**

מאת מערכת וואלה  
יום שלישי, 16 בספטמבר 2014, 9:07

ראש השנה הוא אומנם חג הדבש הלאומי, אבל עבור תינוקות מתחת לגיל שנה - הוא עלול להיות מסוכן. כל מה שהורים פשוט חייבים לדעת על דבש

תגיות: ראש השנה, דבש, תינוקות

עמוד ראשי  
חדשות הבריאות  
הבריאות שלי  
תזונה ודיאטה  
הריון ולידה  
הורות וילדים  
טיפת חלב  
בריאות הילד  
תזונת ילדים  
להיות הורים  
יופי, טיפוח ופינוק  
כושר וספורט  
גוף ונפש  
סקס ותפקוד מיני  
אופטיקה ועיניים  
הגיל השלישי  
מגיע לכם  
מאמרים ובלוגים  
ארכיון מדורים  
כתבו לנו  
וואלה! בריאות גם בסלולרי

מועדון סימילאק  
מועדון אמהות סימילאק  
הצטרפי עכשיו!

הגדלה

רעלן מסוכן (אילוסטרציה Shutterstock)

Google **וואלה בריאות**

ניו אייג' אופנה בית ועיצוב אוכל תיירות בריאות

עמוד ראשי

חדשות הבריאות  
הבריאות שלי  
תזונה ודיאטה  
הריון ולידה  
הורות וילדים  
יופי, טיפוח ופינוק  
כושר וספורט  
גוף ונפש  
סקס ותפקוד מיני  
אופטיקה ועיניים  
הגיל השלישי  
מגיע לכם  
מאמרים ובלוגים  
ארכיון מדורים  
כתבו לנו  
וואלה! בריאות גם בסלולרי

**חם במטבח: האם המיקרוגל שלכם מסוכן?**

שמענו כל כך הרבה דברים על ההשפעות של חימום במיקרוגל, עד כדי כך שרבים נמנעים משימוש בו. האם טעינו ועשינו עוול למכשיר החביב במטבח שלנו?

**אזהרת ראש השנה: דבש מסוכן לתינוקות**

ראש השנה הוא אומנם חג הדבש הלאומי, אבל עבור תינוקות מתחת לגיל שנה - הוא עלול להיות מסוכן. כל מה שהורים חייבים לדעת על דבש

אל תתנו לבטן לדפוק לכם את הטיוול

גם אם אתם נוסעים למדינה מערבית כדאי לארוז תרופות ותכשירים לטיפול בשלשול מטיילים, כדי שמערכת העיכול לא תשבש לכם את התוכנית

מברשות חשמליות

Oral-B



Google **וואלה בריאות**

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

**דיאטות**

**סיקור מיוחד**

**מתחילים שנה בריאה**

**כך תעברו את החגים בלי לעלות במשקל**

מאת: טל פלג, מערכת וואלה  
יום ראשון, 21 בספטמבר 2014, 9:24

צמד המילים "אחרי החגים" הפך מזמן לשם נרדף ל"מחר מתחילים דיאטה". אבל למה בעצם? האם אפשר לשמור על תזונה מאוזנת גם כשארוחת חג רודפת מפגש משפחתי? הנה 9 טיפים שיעזרו לכם

תגיות: ראש השנה

עמוד ראשי  
חדשות הבריאות  
הבריאות שלי  
תזונה ודיאטה  
דיאטות  
תזונת ילדים  
תזונה מונעת  
בלי בשר  
הריון ולידה  
הורות וילדים  
יופי, טיפוח ופינוק  
כנשר וספורט  
גוף נפש  
סקס ותפקוד מיני  
אופטיקה ועיניים  
הגיל השלישי  
מגיע לכם  
מאמרים ובלוגים  
ארכיון מדורים  
כתבו לנו

וואלה! בריאות גם בסלולרי

**Pampers** lovesleepplay  
פמפרס התינוט  
מס' 1 בישראל

**Oral-B**

מברשות חשמליות  
עד 50% הנחה

Google **וואלה בריאות**

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

**עמוד ראשי**

חדשות הבריאות  
הבריאות שלי  
תזונה ודיאטה  
הריון ולידה  
הורות וילדים  
יופי, טיפוח ופינוק  
כנשר וספורט  
גוף נפש  
סקס ותפקוד מיני  
אופטיקה ועיניים  
הגיל השלישי  
מגיע לכם  
מאמרים ובלוגים  
ארכיון מדורים  
כתבו לנו

וואלה! בריאות גם בסלולרי

**Oral-B**

מברשות חשמליות  
עד 50% הנחה

**אפשר לעבור את החגים בלי להשמין?**

צמד המילים "אחרי החגים" הפך מזמן לשם נרדף ל"מחר מתחילים דיאטה". אבל למה בעצם? האם אפשר לשמור על תזונה מאוזנת גם כשארוחת חג רודפת מפגש משפחתי? הנה 8 טיפים שיעזרו לכם

**בשורה מצוינת לכל אוהבי האורז בחגים?**

האם זה בסדר להשאיר את הילד אצל סבתא ולסוע לחופש של כמה ימים? ואיך פותרים סכסוך בין שתי ילדות? הפסיכולוגית עונה לשאלות גולשים

## וואלה בריאות

ניו אייג'ל
אופנה
בית ועיצוב
אוכל
תיירות
בריאות
VOD
ערצומים נוספים >

תזונה ודיאטה
סיקור מיוחד

### מתחילים שנה בריאה

## במקום דיאטה: 5 החלטות לשנה החדשה שיש סיכוי שתעמדו בהם

מאת: אמירה דני בן שושן, מערכת וואלה!  
יום חמישי, 25 בספטמבר 2014, 10:45

תשכחו מדיאטה ענקית אחרי החגים, רוב האנשים גם ככה לא מצליחים בזה. הנה כמה עצות פשוטות וקלות ליישום שיעזרו לכם להיות רזים ובריאים יותר בשנה הבאה תגיעו: ראש השנה, דיאטה

הגדלה

שתהיה שנה דבש. אבל עם פחות קלוריות (אילוסטרציה: shutterstock)

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

אופטיקה ועיניים

הגיל השלישי

מגיע לכם

מאמרים ובלוגים <

ארכיון מדורים

כתבו לנו

וואלה! בריאות גם בסלולרי

מברשות חשמליות עד 50% הנחה

### תזונה ודיאטה

#### במקום דיאטה: 5 החלטות לשנה החדשה שיש סיכוי שתעמדו בהם

תשכחו מדיאטה ענקית אחרי החגים, רוב האנשים גם ככה לא מצליחים בזה. הנה כמה עצות פשוטות וקלות ליישום שיעזרו לכם להיות רזים ובריאים יותר בשנה הבאה

מאת: אמירה דני בן שושן, מערכת וואלה!  
10:45 25/09/14



#### לרבוץ בשמש, ולרזות

מהו הדבר הכי פשוט שאתם יכולים לעשות על הבוקר כדי להוריד במשקל? תתפלאו לשמוע שזה לא כולל פעילות גופנית ופריכויות. המחקר החדש שיגרום לכם להתיידד עם הציפורים

מאת: מערכת וואלה!  
9:17 24/09/14



#### תרופת הסבתא המושלמת: רימון

מיץ רימון יכול להגן על החניכיים שלכם, גרגירי רימון יגנו על הלב שלכם, קליפת הרימון מרפאת פצעים וצריכה קבועה של הפרי האדום תשאיר אתכם בריאים וחזקים. הכירו את תרופת הפלא

מאת: עדי גולדנברג, מערכת וואלה!  
8:54 23/09/14



כתבות נוספות <

העיכול? בארו! | חפשי | Google | וואלה בריאות

ניו אייג' | אופנה | בית ועיצוב | אוכל | תיירות | בריאות | VOD | ערוצים נוספים | דירת היועצים - ערוץ שנותן לך תשובות לכל השאלות


תזונה מונעת

סיקור מיוחד ראש השנה בוואלה! בריאות

מאת: לירון שמעוני, מערכת וואלה! יום ראשון, 28 בספטמבר 2014, 8:42

תגיות: אוכל בריא

**8 המאכלים הבריאים של השנה הקרובה**



עדישים שחורות

עמוד ראשי

- חדשות הבריאות
- הבריאות שלי
- תזונה ודיאטה
- דיאטות
- תזונת ילדים
- תזונה מונעת
- בלי בשר
- הריון ולידה
- הורות וילדים
- יופי, טיפוח ופינוק
- כוסר וספורט
- גוף ונפש
- סקס ותפקוד מיני
- אופטיקה ועיניים
- הגיל השלישי
- מגיע לכם
- מאמרים ובלוגים
- ארכיון מדורים
- כתבו לנו
- וואלה! בריאות גם בסלולרי

Oral-B

מברשות חשמליות עד 50% הנחה

סוּחַבַּת בַּקוּשִׁי בְּלוֹג הַרְיוֹן שֶׁלִי

אמאליה

Google | וואלה בריאות

ניו אייג' | אופנה | בית ועיצוב | אוכל | תיירות | בריאות

עמוד ראשי

- חדשות הבריאות
- הבריאות שלי
- תזונה ודיאטה
- הריון ולידה
- הורות וילדים
- יופי, טיפוח ופינוק
- כוסר וספורט
- גוף ונפש
- סקס ותפקוד מיני
- אופטיקה ועיניים
- הגיל השלישי
- מגיע לכם
- מאמרים ובלוגים
- ארכיון מדורים
- כתבו לנו
- וואלה! בריאות גם בסלולרי

**8 מאכלים שאתם חייבים להכניס לתפריט**

שנה חדשה היא הזדמנות נהדרת להכניס לתפריט מזונות חדשים ובריאים. אילו מאכלים כדאי להוסיף, למה כדאי להוסיף דווקא אותם, וכמה כדאי לצרוך מהם? מדריך לשנה בריאה, טעימה ולא משמינה

**8 טיפים מפתיעים לשנה בריאה**

אילו סכנות מסתתרות בקרב החיתוך? למה עדיף להשתמש בברז המים הקרים בבישול? למי כדאי להציב שרפרף בשירותים, ואיך אפשר ליהנות ממתק בלי להשמין?

**האם הלבלב הבינוני ינצח את הסוכרת?**

האיגוד האירופי לחקר הסוכרת התכנס השבוע ופרסם בשורה למיליוני בני אדם שסובלים מסוכרת: הלבלב המלאכותי תופס תאוצה. כל הפרטים על הניסוי החדש

Oral-B

מברשות חשמליות עד 50% הנחה

# דיאטה

דיאטת החורף • חצי שירה • הדיאטה שלי



## משפר את ערכי לחץ הדם: למה הסלק בריא לנו?

גם אחרי ראש השנה, סלק נותר אחד הירקות הכי יפים בסל הקניות שלנו - ומתברר שגם מאוד בריא עבורנו. כל הסיבות שלא כדאי לוותר עליו

מרב מור-אופיר | פורסם: 29.09.14, 13:01 | [Recommend](#) 2

מרב מור-אופיר | פורסם: 29.09.14, 13:01 | [Recommend](#) 2



סלק אדום, אל תוותרו עליו בשולחן החג צילום: ירון ברנר

הוא היה חבר כבוד בצלחת החג בראש השנה, ומתברר שהוא גם בריא עבורנו. הסלק עשיר במינרלים, בניטראטים ובפיגמנטים סגולים והוא תורם להפחתת רמות לחץ הדם ולשמירה על בריאות כלי הדם והלב.

[עוד סיפורים חמים - בפייסבוק שלנו](#)

ארוחה בריאה בחג

[כמה קלוריות תצרכו בשולחן החג עוד לפני האוכל?](#)

[מחדד זיכרון: למה בריא לשתות מיץ סלק](#)

[השיטה: איך לחסוך יותר מ-1,000 קלוריות בארוחת החג?](#)

### מונע יתר לחץ דם

יתר לחץ דם הוא גורם סיכון משמעותי ביותר להתקפי לב, שבץ מוחי ומחלות כליה. צריכה מוגברת של ירקות ופירות בתפריט, ידועה בחשיבותה לשמירה על רמות [לחץ דם](#) תקינות. בשנים האחרונות הצטברו מחקרים הקושרים בין צריכת סלק ומיץ סלק להפחתת רמות לחץ הדם.

בסקירת מחקרים קצרי טווח שפורסמה לאחרונה, נמצא קשר בין צריכת מיץ סלק לבין הפחתה משמעותית בלחץ הדם הסיסטולי, יחד עם הפחתה מתונה יותר בלחץ הדם הדיאסטולי.

הסלק מכיל חומרים המכונים ניטראטים לא-אורגניים. חומרים אלה תורמים לייצור מוגבר של חנקן חמצני בכלי הדם. לחנקן חמצני תפקיד חשוב בתקשורת הבין-תאית והוא התורם להרחבת כלי הדם ולהפחתת רמות לחץ הדם. ירקות כדוגמת רוקט, תרד, חסה וצנן עשירים גם הם בניטראטים.

בנוסף, הסלק עשיר באשלגן ומכיל מגנזיום. שני מינרלים חשובים אלה, תורמים אף הם להפחתת רמות לחץ הדם.

### שיפור הביצועים הספורטיביים

מחקרים נוספים מצביעים על קשר בין צריכת סלק או מיץ סלק לשיפור הביצועים הספורטיביים. לדוגמה, באחד המחקרים נמצא כי שתיית [מיץ סלק](#) לפני רכיבה על אופניים אפשרה לרוכבים תחרותיים לקצר את משך זמן הרכיבה.

שתף בפייסבוק

הדפסה

שלח כתבה

הרשמה לדיוור

תגובה לכתבה

עשו מני לעיתון



איך להרגיל את הילדים לשתות מיים?

ynet ספיישל

מחפשים השכרת רכב בחו"ל?



בואו להכיר את המחירים [hertz.co.il](http://hertz.co.il)

קבלו מכונת קפה

# חשיפות תקשורתיות במסגרת הכנס השנתי



### וואלה בריאות

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

**בית מרקחת**

## תוספי המזון שיוציאו אתכם מהדיכאון

מאת: ליה שורש, מערכת וואלה  
יום שני, 8 בספטמבר 2014, 10:29

**דיכאון הפך בעשורים האחרונים לאחת המחלות השכיחות בעולם. למרות ריבוי התרופות, רבים מעדיפים לחפש פתרונות טבעיים ופונים לתוספי מזון. אילו תוספים באמת עוזרים ועל מה אפשר לוותר?**

תגיות: אומגה 3, תוספי מזון, דיכאון

עזר בלחמיה נגד דיכאון, אומגה 3 (אילוסטרציה: shutterstock)

לא מעט מאמרים התפרסמו בעבר על כוחם של מזונות שונים בשיפור המצב הבריאותי שלנו. בין המזונות שמומלצים באופן קבוע תמצא שוקולד, יוגורט, ירקות ופירות ודגים. אבל מה לגבי מצבנו הנפשי, האם קיימים מזונות או תוספי מזון שהוכחו מחקרית כיעילים נגד **דיכאון**? על פי דוקטור בוריס נמץ, מנהל המחלקה הסגורה לנשים ומנהל מרפאת דיכאון במרכז לבריאות הנפש בבאר שבע יש כאלה - אומגה 3 והיפריקום.

**עוד בנושא:**  
[מדוכאים? הגיע הזמן לשנות את התפריט](#)  
[האוכל שיעזור לך להירגע גם בתקופה הכי מתוחה](#)  
[אנשים שאוכלים פירות מאושרים יותר](#)

ד"ר נמץ, ערך מחקרים מעמיקים שפורסמו בירחונים מדעיים בעולם והוכיח כי שני תוספי המזון הללו, האחד כטיפול בפני עצמו, והשני בשילוב עם טיפול תרופתי, הם אכן מפחיתים דיכאון. "יש הרבה תוספי מזון שנחשבים למשפרי מצב רוח כמו B12, אבץ וסלניום אבל אין להם הוכחות מדעיות מספקות שהם אכן יעילים נגד דיכאון. בהיפריקום ואומגה 3, לעומת זאת, פורסמו מחקרי סקירה והתוצאות החיוביות שחזרו".

עמוד ראשי

חדשות הבריאות <

**הבריאות שלי** >

דוקטור, מה יש לי >

בית מרקחת <

תזונה ודיאטה <

הריון ולידה <

הורות וילדים <

יפץ, טיפוח ופינוק <

כשר וספורט <

גוף ונפש <

סקס ותפקוד מיני <

אופטיקה ועיניים <

הגיל השלישי <

מגיע לכם <

לחץ מנוקה <

מאמרים ובלוגים <

כתבו לנו

וואלה! בריאות  
גם בסלולרי

# ידיעות אחרונות, זמנים בריאים - 15.9.2014

\*מאמר זה זכה למאות שיתופים בפייסבוק הודות לנושא הטבעות

## הסידן לא חייב להיות לבן

גם טבעונים, שלא נוגעים במוצרי חלב, יכולים להגיע לכמות הסידן היומית המומלצת

סידן מומל, וכמו כן סידן מבוטל.

**לא על הסידן לבנו**  
אחד היתרונות של סידן מבוטל הוא שהוא מכיל סידן וסידן, וכן אלו, לרבות סידן מבוטל, מכילים גם כמות גדולה של ויטמין D, אשר מסייע בגופו של האדם לספוג סידן. סידן מבוטל מכיל גם כמות גדולה של ויטמין D, אשר מסייע בגופו של האדם לספוג סידן.



**שיעור הטבעונים בארץ הוא 15% בלבד, כלומר כ-2 מיליון איש בלבד. עם זאת, כמות הסידן הנצרכת היא כ-1,000 מ"ג ביום, וזו כמות שאי אפשר להשיג רק מהסידן שבמוצרי החלב. לכן, יש להוסיף מקורות אחרים של סידן לתזונה היומית.**

מוצר	כמות סידן (מ"ג)
חלב שווייצר	290
חלב מלא	340-220
חלב חצי מלא	160
חלב מלא	125
חלב חצי מלא	100
חלב מלא	90
חלב חצי מלא	80
חלב מלא	74
חלב חצי מלא	60
חלב מלא	57
חלב חצי מלא	54
חלב מלא	50
חלב חצי מלא	46
חלב מלא	44
חלב חצי מלא	43
חלב מלא	41
חלב חצי מלא	37
חלב מלא	37
חלב חצי מלא	32
חלב מלא	30
חלב חצי מלא	24
חלב מלא	24

### אנונימוס לזכויות בעלי-חיים

September 14

היום בדיעות אחרונות, מוסף זמנים בריאים: ד"ר ברויה טל מראיית את התזונה האורית אופיי לקראת הרצאתה בכנס התזונה הקרוב על תזונה צמחית ובריאות העצם. אך לשמור על בריאות העצם בלי לצרוך מוצרי חלב << <http://veg.anonymous.org.il/art527.html>

מצגת מצוינת של חלב - עבודות או מיתוסים על רכיבים תזונתיים חשובים לבריאות העצם במוצרי חלב לעומת מוצרים צמחיים << <https://www.facebook.com/741842.477820532329292>

See Translation — with Orit Ofir

Like Comment Share

Yonatan Arad, Ori Shavit and 769 others like this.

294 shares

Orit Ofir כתבת נוספות

<http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,4449225,00.html>

See Translation

חזון הצמחנות הבריאה

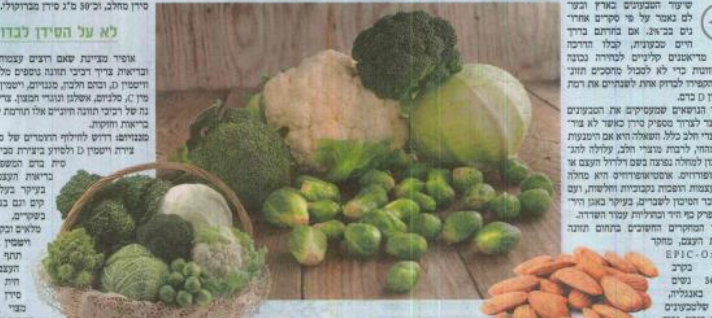
Write a comment...

## קרובה לצלחת

על תזונה, דיאטה ומה שביןיהן / ד"ר ברויה טל

# הסידן לא חייב להיות לבן

גם טבעונים, שלא נוגעים במוצרי חלב, יכולים להגיע לכמות הסידן היומית המומלצת



**לא על הסידן לבנו**  
אחד היתרונות של סידן מבוטל הוא שהוא מכיל סידן וסידן, וכן אלו, לרבות סידן מבוטל, מכילים גם כמות גדולה של ויטמין D, אשר מסייע בגופו של האדם לספוג סידן.

**שיעור הטבעונים בארץ הוא 15% בלבד, כלומר כ-2 מיליון איש בלבד. עם זאת, כמות הסידן הנצרכת היא כ-1,000 מ"ג ביום, וזו כמות שאי אפשר להשיג רק מהסידן שבמוצרי החלב. לכן, יש להוסיף מקורות אחרים של סידן לתזונה היומית.**

מוצר	כמות סידן (מ"ג)
חלב שווייצר	290
חלב מלא	340-220
חלב חצי מלא	160
חלב מלא	125
חלב חצי מלא	100
חלב מלא	90
חלב חצי מלא	80
חלב מלא	74
חלב חצי מלא	60
חלב מלא	57
חלב חצי מלא	54
חלב מלא	50
חלב חצי מלא	46
חלב מלא	44
חלב חצי מלא	43
חלב מלא	41
חלב חצי מלא	37
חלב מלא	37
חלב חצי מלא	32
חלב מלא	30
חלב חצי מלא	24
חלב מלא	24

# 103, רדיו ללא הפסקה - 15.9.2014

\*ראיון עם פרופ' דוד פסיג לקראת הכנס השנתי

The screenshot shows the website for 103 FM, featuring a large banner for host 'Gיא זהר' (Guy Zehar) with the text 'ראשון עד רביעי ב-10:00 בבוקר'. Below the banner is a navigation bar with links like 'ארכיון השידורים' and 'הפוך לעמוד הבית'. The main content area includes a video player for an interview with Prof. David Pissig, titled 'פרופ' דוד פסיג על עתיד התזונה האנושית: "כל הזמן יש התפתחויות בתחום הזה"'. The page also features a sidebar with 'האזינו לשידור החי' and a social media section showing 1,829 likes for the broadcast.



**ואם הופכים לצמחונים, חשוב להימנע מחוסרים תזונתיים. איך עושים את זה?**

תזונה צמחונית עלולה לגרום למחסור בחלבון, ברזל, B12 ואבץ. מי שבוחר בצמחונות חייב להקפיד על מה שמכונה "צמחונות אחראית", הכוללת הקפדה על צריכת תחליפים נכונים לבשר ותזונה עשירה במרכיבים התזונתיים שעלולים להיות בחסר.

כך, יש אפשרות לקבל B12 ממוצרי חלב ודגים או ממזון מועשר ב-B12, ישנה אפשרות לקבל חלבון, אבץ וברזל, מקטניות שונות, כגון גרגרי חמוס, עדשים, אפונה יבשה, שעועית לבנה וחומה, מש או לוביה, פול וסויה. קטניות מהוות תחליף מעולה לבשר מכיוון שהן מכילות חלבון, ברזל ואבץ בכמות מספקת. כמו כן, מומלץ לצמחונים ולטבעונים לעקוב אחר רמות B12 בדם ולקיים בדיקות דם גם ליתר המרכיבים העשויים להיות במחסור. ויטמין D עלול להיות בחסר אף הוא, בעיקר בקרב טבעונים, ומומלץ לעקוב אחר רמתו בדם.

**לימור מרדי-טילבור, דיאטנית ראשית בבית החולים אסותא וממובילי פורום דיאטניות אונקולוגיות בעמותת עתיד, תרצה בכנס השנתי של עתיד - עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל בין התאריכים 16-17/9/2014**

סייעה בעריכת הכתבה: נגוהה שפרלינג, כתבת zap doctors

בווא לדבר על זה [בפורום תזונה קלינית](#).



חיפוש כללי:

הריון ולידה | דיאטה | איכות חיים | סקס ומיניות | בריאות הנפש | בעיות רפואיות | מחלות | הורים

**בי-קיור לייזר. סוף ברי**



**מגזין doctors**

**תזונה וסרטן: בשבח הצמחונות**  
זללתם המבורגר וקינחתם בחצי ליטר בירה? כדאי שתחשבו פעמיים. מחקרים מוכיחים כי צריכה מוגברת של בשר אדום, בשר מעובד ואלכוהול מעלה משמעותית את הסיכון לחלות בסרטן

**zap doctors** המומחים

**למאגר הרופאים המומחים**

**< לחצו כאן >**

**סימפטומיזר**

**המדריך המלא לאבחון עצמי**

אינדקסים
אינדקס תרופות
רופאים מטפלים ומרפאות
וטרינרים
אופטומטריסטים
סיעוד ובתי אבות
בתי מרקחת
מחשבוני
מחשבון הריון
מחשבון תזונה
מחשבון משקל (BMI)
מחשבון קלוריות (BMR)

בריאות ואושר |

# רוצים להישאר צעירים ובריאים?



קבלו את המתכון המלא לאנטי אייג'ינג, כפי שיוצג חוהר בכנס עמותת הדיאטנים בישראל. ספוילר: כדאי לשתות אלוכוהול

| מאת טובה קראוזה, דיאטנית קלינית



**פ** בר ברור לכולם שלא מספיק להאריך חיים. המשימה האמיתית של העידן הנוכחי היא להגיע לגיל שיבה במצב טוב ומנטלי כמו עקרות שספקי בנושא בשנים האחרונות מאז משיבו רצון. מחקרים שספקי בנושא בשנים האחרונות מאז גם להגיע אליו כבר לא רק להגיע לגיל נופל אלא צומצם וישנן עוד מודי מדי קליניקה. 16 בספטמבר בכנס המתגלגל של עמותת עת"ד (עמותת הדיאטנים בישראל) בפאגל שנישא עיבוד תהליכי הדיאטנית בימות הוונג.

"עולם התזונה עבר אבולוציה במאה השנים האחרונות", אומרת לימור בן חיים, דיאטנית קלינית, חברת העמות המובילת בפרויקט גריאטריה של עמותת עת"ד ומרצה בכנס. "בתחילה התמקדו מודי התזונה עם מחלות חסר, אחר כך עבר לטיפול במחלות. לאחר מכן הפכה התזונה לכלי למניעת מחלות ולאחרונה מספקת דרכי האב במודי התזונה - המתכוון להאריך חיים תוך שמירה על איכות חיים גבוהה".

"בעידן הטכנולוגיה המתקדמת אנו מצליחים להאריך ימים אבל אין זו ירידה, מוסרית מכל קריסה, דיאטנית קלינית, מנהלת שירות התזונה בבית"ח הרבינג. גם היא תרבת העדות המוביל במודים גריאטריה ומרצה בכנס. "אם אדם מגיע לגיל 90 מחובר למכונות מאריכות חיים, הוא שאין כבר יתרון גדול. מודיע מחקר רב שנאסף בשנים האחרונות מצביע על כך שהקפדה על עקרונות תזונה (שיפורים בהשקעה) מסוימת בהרכבת חיים ובהדחת מחלות כרוניות הקשורות לגיל המבוגר. ככל שקפדה על עקרונות אלה, כך התפקוד שלנו יהיה טוב יותר בגיל המבוגר".

שוחחתי גם עם המרצה השלישי בפאגל, פרופ' אורן פרוי, פרופ' למטבוליזם ותזונה בבית הספר למדעי התזונה באוניברסיטה העברית, וליקטנו מסקנות את העצות הטובות ביותר כיצד לשמור את מעייף העצורים שלנו.

### 1. לאכול בלי יום

- ירידת וסירות חמשת הצבעים: בימי התזונה שלנו צריך להיות ירידת וסירות טריים חמשת הצבעים (כדאי להקפיד לשלבם בכל ארוחה: אדום: מלפ, עגבניות, רימון, אגוזים; צהוב: כותל, דלעת, שעועית; ירוק: חסה, סלס, סלק, שושן; סגול: כרוב סגול, סלק, שושן).
- נהנים מאלהים: חום מסתמך מוכן וכן לטוב-שיכולת שועל ואורז מלא ברייטה.
- שמן זית: יש להקפיד שהשמן יהיה בכבישה קרה, מתית או כמות מעולה.
- סקטיל: כמו אגוז, ערשום, חמוס, שעועית - בכביש למוקים, מכריז כיס כמילונים, למישהו ברייטה.
- חלב: אדום ועשבו לזבלה: שקדים, ערשום, אגוז מלך, אגוז קשה, וקרע דלעת, חמנית, שושנים, פרע ועשבו תיבול כמו מנדולינה, ססיר, כוליקום, רוטרוו, תימין, אורגנו, ועפר.

### 2. לאכול לפחות פעמיים בשבוע

- גידום ומרחה: יש טונה, בס, הרינג, סלמון, סרדינים, לביק, סילוניים וצ'י רוס.
- עוף: ביוצים ומרחה גל.

### 3. לאכול רק פחמים ספורות בחודש

כשר ארום ומתקיים למיניום - בעניין זה אין התנה.

### 4. להקפיד על ארוחות מפחתייות

לארוחות שמשהו, ששמות רשע על הבוחר, יש השפעה גדולה ביותר על איכות יומם. מחקרים מוכיחים כי קשרים מתרמים וקהילתיים חשבים מצד לכריאת טובה.

### 5. לאקוב אחד דמות וילאון D ברג

יש להיות ערבים ולקבץ אור רמות וסמן D בכל גיל ובפרט הנורד לוי מיל וספק, אומרת קריינה. "מחקרים רבים הראו קשר בין רמות נמוכות של

ויסמן D אצל קשישים לבין סיכון לירידה בתפקוד המנטלי, שבועה שרמות תקינות של הויסמן קשורות לתפקוד שלילי כמו יותר".

### 6. להקפיד על לחץ ארוחות הבוטים

פרופ' פריו: "זמני הארוחות מוסתים את התפקוד העוק הבילוגי, וכי שאכלים באופן מסודר שומרים עליו. השעון הבילוגי הוא מעין קוצב שטר רוב מהלבושים מספר בכל אחר מתא הוקף שלו. הוכח במחקרים ששיבוש השעון הבילוגי מספר את החיים. כך, למשל, עובד משמרת נמוכים לסיכון גבוה יותר לרטנו, השגנה ומחלות לב וכלי דם".

### 7. לאכול רק שונה עצות ביום

כדאי לאכול את עצבת המון הויסמן במשך שבוע שעת לבנה. להתחיל, למשל, לאכול בשבועה בבוקר ולסיים במרצע אחר הצהריים. פרופ' פריו: "מחקר חדש שאנו עורכים על בכבישים עולה שבצבצום משך האכילה הויסמן לחלוץ זמן מוגבל שמספיק על השעון הבילוגי בצורה שבועה על תאי המוח מפני התנוונות. יית' כן שכר אספר ויהי להגן על המוח מפני מחלות כמו אל-צהייטר ומקרינטון".

### 8. להתמקד ב-40%

פחתייות ומהפריט האון

תפריט ותי' ממוצע כולל 50%-60% פחתייות מטר התפריט הויסן, מולדץ להפחת את המפת, כפי שבכביש פריו: "בשכביש פריו: 'בשכביש פריו' יחסית בפחתייות ואוכלים אותו בחלוץ זמן מוגבל - הגוה מייצג חומרים בשם 'גו' קטר' בכמות שמיטיבה עם החיים כמו ולא פחות מדי ולא יותר מדי".

### 9. לשתות אלוכוהול

מלברי שתיית מים, כמובן, ממליצים המומחים לשתות בכמות מתונה של אלוכוהול:

- גברים - עד שתי כמות ביום, נשים - מזה אחת ביום. מנה מנה היא כוס יין 150 מ"ל, כמקובל ברה 330 מ"ל או כוסית מקשה חייך 400 מ"ל.
- חיים: "בשכביש פריו" המאפיינים המשמשים לאוכלוסיות שונות כוללים ששאריות חיים עד גיל 100, מומחים שבכולן אוכלים קטנות האפויניות לאון והיאורפר ושתיים אלוכוהול במתינות ובאופן קבוע.

מחקרים מצאו כי צריכה כזאת של אלוכוהול קשורה בסיכון נמוך יותר לתי מוחל מכל סיבה שהיא, לעומת הסיכון בקרב אוכלוסיות שבנוצעות מאלי מוחל. אלוכוהול מנון בקפידה מפני שבשכביש פריו: "בשכביש פריו" יש על גברים מאשר על נשים. נמצא גם שבשכביש פריו: "בשכביש פריו" יש תת אלוכוהול כמבט מקשה, תפקוד המנטלי טוב יותר".

- יש להקפיד על שתייה ויחסי מתונה ולא לרבו את כל הכמות המומלעת ביום אחי. כן חיים: "ברגע שעובדים את המינון הויסן המומלך, נובד הסיכון לתמותה".
- ערף לשתות יין או בירה על מני משקאות ממוקשים. כן חיים: "ככל שה' משקה פחות מוקשה, כך הוא מכליל בנוסף לאלוכוהול גם פוליפנולים הפועלים כנגדי המצו ומגנים על מערכת הוקף מפני תהליכי המצו הרוקניות. כיון ובכירה יש תבולה גבוהה של פוליפנולים המשוואה למשקאות אלוכוהוליים ממוקשים כמו וורקה או וסקי, למשל".

### 10. לשתות אלוכוהול עם האוב

"שעריהם שוקל מנוני' המצו משמשה אלוכוהול, שאינם נספחים לדם, מנגיב על הריבה מפני חיים המצוים המצוים כמובן", אומרת בן חיים. "כמו כן, משערים שפוליפנולים המומלעים המוגנים בהשקף למעי דגם, משפיעים לטובה על הרכב החיידקים הידיוותיים במעי".

Thinkstock artix

# דיאטה

דיאטת החורף • חצי שירה • הדיאטה שלי

## בלי בשר: התזונה שתמנע סוכרת ויתר לחץ דם

מחקרים מהשנים האחרונות מצביע על כך כי שיעור התחלואה במחלות כרוניות כדוגמת סוכרת, יתר לחץ דם ומחלות לב יורד ככל שיותר מזונות מן החי יוצאים מהתפריט. איך התזונה הצמחונית והטבעונית משפיעה על מהלך המחלות?



התזונה שתמנע מחלות צילום: shutterstock

הגר מילר-אלמוג | פורסם: 16.09.14, 12:38 | Recommend 61

ההוצאה הכלכלית על מחלות כליה היא גדולה עד מאד אך היא כאן וכאפס לעומת הפגיעה באיכות חיו של המטופל הכליתי. הוצאה זו מהווה כ-3% מסך ההוצאות הציבוריות השנתיות הולכות על טיפול בדיאליזה, המסתכמת לכ-207 אלף בשנה.

### עוד טיפוסים חמים - בפייסבוק שלנו

עלות טיפולי הדיאליזה בישראל עומדת על 1.2 מיליארד שקלים. הדיאליזה היא טיפול שנועד למלא חלק מתפקודי כליה בריאה. טיפול כזה נדרש כאשר הכליות לא מסוגלות יותר למלא את צרכי הגוף. עלות ניתוח השתלת כליה עומד על 203 אלף שקלים למטופל. סך כל ההוצאות על מחלות כליות עולה למשק כ-2.5 מיליארד שקלים בשנה.

עם נתונים כאלה לא פלא שהרפואה מחפשת אחר כל דרך אפשרית לצמצום הוצאות והקלה על החולים. לצד הנתונים על עלות הטיפולים, מספר המטופלים מאז שנת 1990 עלה בכ-253%, כש-44% סובלים מבעיות בכליות בשל מחלת [הסוכרת](#) ו-28% בשל יתר לחץ דם.

### תזונה בריאה

- פריקט מיוחד: איך להיות טבעוני בצורה בריאה
- דיאטת האדם הקדמון או טבעונית: מה יותר בריא?
- הנתונים המחקריים: כך טבעונית מרפאה מחלות

### התזונה שתצמצם את התחלואה

לפי מחקרים, ביניהם מחקר האדבנטיסטים מ-2009, צמחונים וטבעונים סובלים פחות מסכרת בהשוואה לשאר האוכלוסיה, ושיעור התחלואה יורד ככל שיותר מזונות מן החי יוצאים מהתפריט.

בנוסף, הם סובלים משמעותית פחות מעודף משקל בהשוואה לאוכלי-כל. אשתדק איגוד הסוכרת האמריקאי הכיר בתזונה צמחונית/טבעונית כבעלת ערך רב במניעת סוכרת ומחלות לב הנלוות לסוכרת.

השנה (2014) יצאה מטה-אמליזה ב JAMA היוקרתית בה סקרו 7 מחקרים קליניים ו-32 מחקרים תצפיתנים ונמצא כי לדיאטות צמחונית יכולת להפחית יתר לחץ דם.

כ-23% מהגורמים האחרים (others) למחלות כליות מתחלקים בין גנטיקה, מומים מולדים ומחלות הקשורות לתזונה ואורח חיים. מחלות לב וכלי דם, כולסטרול גבוה, אבנים בכליות, ומחלות כליות הנגרמת מהשמנת יתר. בארה"ב מעריכים כי למעלה מ-10% מהמבוגרים סובלים מ [מחלת כליות](#).

- שתף בפייסבוק
- הדפסה
- שלח כתבה
- הרשמה לדיוור
- תגובה לכתבה
- עשו מני ליעתון



איך להרגיל את הילדים לשתות מים?

### ynet ספיישל

סובל מבעיות בתפקוד המיני?



פריצת דרך מדעית! ללא זריקות או כדורים! לפרטים לחץ <<

לטפל בנפש דרך הגוף



המוזיקאי הישראלי הישעיה טספלים