

לקט קטעי עיתונות – פברואר 2014



גלובס אונליין, 11.2 כתבה על נזקי החטיפים בהשתפות עדי זוסמן



אוכלים חטיפים? שימו לב מה באמת אתם מכניסים לגוף

בניגוד מוחלט לטרנד המזון הבריא, ענף החטיפים **פורח ומשגשג** ■ בדיקת "גלובס" מגלה שבתפוציפס ובכיפלי כמות השומן היא הגבוהה ביותר, בפרינגלס יש כמות עצומה של קלוריות, ובבייגלה יש הרבה יותר מדי מלח

אפרת אהרני 07:28, 11/02/2014

in
Twitter
g+
Recommend
945
Print
Email
-N
+N



חטיפים / צילום: יחז

לא משנה כמה מדבר כל העולם על תזונה בריאה ומפוקחת - מקומם של החטיפים לא נפקד מסדר היום הקולינרי של רובנו, או לכל הפחות של ילדינו. **מכירת** החטיפים הרקיעו שחקים ב-2013, והענף כולו יודע פריחה. ידוע שחטיפים מלוחים רחוקים מלהיות בריאים או מזינים, ובכל זאת, אומרת רונית טואף, דיאטנית ראשית ברשת הולמס פלייס, "מרבית ההורים לא רוצים למנוע מהילדים אכילת חטיפים".

עד כמה באמת גרוע ערכם התזונתי של החטיפים הנמכרים יותר בשוק? כנראה של מוצק ועל ועדי זוסמן RD. דיאטנית ומעמדת בכירות ו"רות





בריאות ויותר

שייק ירוק או קפה: 5 המשקאות הכי בריאים

כולם יודעים שצריך לשתות הרבה. מהם המשקאות הכי בריאים, למה כדאי לשתות אותם, למי הם עלולים להזיק ואיך להימנע מהתייבשות בכל מקרה? דיאטנית מסבירה



שייק ירוק זה שתייה או ארוחה?
צילום: shutterstock

Recommend 71

נירה אולנד פורסם: 20.02.14, 10:51

איבוד נוזלים מתרחש כל העת דרך נשימה, דיבור, הזעה והפרשות. זאת הסיבה שחייבים להחזיר את הנוזלים שאיבדנו כדי לשמור על מאזן הנוזלים בגוף. ללא שתייה קיימת סכנת התייבשות קלה עד חמורה ומסכנת חיים.

• לעוד כתבות - היכנסו למדור [בריאות ויותר](#)

גם התייבשות קלה עלולה לגרום לכאב ראש, יובש בפה, עבודת לב קשה יותר, ירידה בלחץ הדם, פגיעה בתפקודי למידה, זיכרון וחשיבה, וגם ירידה בהישגים ספורטיביים אצל ספורטאים.

• עוד סיפורים חמים – [בפייסבוק שלנו](#)

אבל כמה צריך לשתות? כמות הנוזלים היומית הדרושה לכל אדם משתנה, תלוי בפעילות, מידת ההזעה, תנאי הסביבה ועוד. הבדיקה האמינה ביותר היא צבעו של השתן. בהיר או שקוף - מצב הנוזלים בגוף תקין. מרוכז וכהה - צריך לשתות מיד ולפחות 2-3 כוסות.

לשמור על הבריאות

- [מה לאכול כדי להגן על העצמות והמוח?](#)
- [זוגיות פרק ב': איך לעשות את זה נכון](#)
- [נוגדי חמצן בצלחת: המזונות הכי בריאים](#)

מגוון המשקאות הקיימים היום עצום, ולכל אחד מהם יתרונות וחסרונות. להלן 5 דוגמאות נפוצות:

שתף בפייסבוק

הדפסה

שלח כתבה

הרשמה לדיוור

תגובה לכתבה

עשו מנוי לעיתון

ynet פייסל

בעלי מרוויח 1000 ש"ח כל ערב!



הוא למד לסחור בהלות ומרוויח



הממשלה אישרה לפני כשנתיים פרויקט לאומי להתמודדות עם בעיית ההשמנה והמחלות הכרוניות הנלוות אליה, פרויקט הכולל מרכיבי פעולה, בהם: "קידום צריכת מזון על פי המ" לצות תזונתיות מקצועיות באמצעות הסברה לציבור, שינויים בסימון המזון, הנחיית תעשיית המזון במסגרת הסכ" מות ו/או חקיקה". מנגד, המזון הבריא ממשיך להיות יקר יותר מהמזון עתיר הקלוריות והדל ברכיבי תזונה חיוניים. מה הועילו חכמים אם בסופו של דבר, לאחר תהליך הסברתי וניסיון לשנות את הרגלי התזונה, יגיעו הילדים והוריהם אל המדף ולא יוכלו לאפשר לעצמם לקנות את אותם המזונות שעליהם המליצו להם?

חייבת להיות מדיניות מחירי המזון בהלימה למדיניות הבריאות – אחרת הסיכוי לשינוי הרגלים תזונתיים נמוך מאוד.

אדוה היימן, דיאטנית קלינית ולשעבר מנכ"לית עמותת הדיאטנים בישראל יקנעם

עשיר ובריא, עני וחולה

איילת שני ראינה לאחרונה את הפרופסור לפסיכולוגיה ומדיניות ציבורית אלדר שפיר בנושא קבלת החלטות אצל אנשים עניים (מוסף "הארץ" 24.1), ואחד הממצאים היה שאנשים עניים מקבלים החלטות לא נכונות כאשר הם נמצאים בלחץ של מחסור. "המחסור כל כך לוחץ, כל כך מטריד, שאין לך שליטה עליו ואין לך יכולת להגיד 'אני אחשוב על זה אחר כך'", אמר שפיר. במחקרו הוא מראה שהלחץ הכלכלי מוריד את היכולת הקוגניטיביות ב-13 נקודות איי.קיו, עניין משמעותי ביותר.

לזה ניתן להוסיף גם את העובדה שחסרים תזונתיים גורמים לירידה בתפקוד הקוגניטיבי, בעיקר אצל ילדים. יתרה מזו: היום מתפתח מדע שלם, אפיגנטיקה, דרכו אנחנו מבינים שלסביבה בכלל, ולתזונה בפרט, השפעות מרחיקות לכת על המופע הגנטי שלנו ושל הדורות הבאים אחרינו.

כך, אוכלוסייה ענייה, שהמחסור מביא אותה לקנות אוכל זול מבלי לחשוב על ההשלכות ובכך מנציחה את המצב התזונתי הירוד של עצמה: השמנת יתר שמקורו בקלוריות ריקות, כלומר במזון שאינו מזין.

ארוחת ערב משפחתית על טהרת הכריכים

מכינים כריכונים קטנטנים פרוסים מלחמנייה מחיטה מלאה עם מגוון ממרחים וירקות (אבוקדו סלט ביצים סלט טונה גבינה עם זיתים ועוד) - המראה משובב את העין. מומלץ לשתף ילדים בהכנה. אפשר לתת להם להכין כריכי פרזפונים או פרחים מירקות חתוכים.

← שתפו היבו



צילום: shutterstock



איכות חיים

לפרטים נוספים

יעל חן רביע

דיאטנית חברת עמותת עתיד



איך הופכים את הסנדוויצ'ים ליותר בריאים?

יעל חן רביע 25.02.14

29k

Like

Recommend

3 people recommend this.
Be the first of your friends.

הירשמי לניוזלטר עכשיו:

הרשמה

3

Share

במקום לעשות לילדים שוב ושוב את אותם הסנדוויצ'ים: פטרמה, גבינה צהובה או שוקולד, הנה הדרך לגוון את הכריכים ולעלות את ערכם התזונתי בכמה צעדים פשוטים

איזה לחם הכי בריא?

כולנו שומעים ומודעים לחשיבות של לחם מדגנים מלאים- למשל חיטה מלאה שיפון וכוסמין. הדגן המלא מכיל את הקליפה וגם את אותו חלק בגרעין שסיפק חומרים מזינים וטוב לכן עתיר במינרלים וסיבים תזונתיים. מחקרים הוכיחו קשר בין צריכה של דגנים להפחתת שכיחות מחלות לב וכלי דם ולכן הבחירה בסוג הלחם משמעותית.

