



מעור פעילות בנושא תזונה

קבוצת גיא
2016



שימו לב: החוברת מחולקת למערכים ונספחים

דבר מנכ"ל קבוצת גיא

לשותפינו לעשייה וידידינו בקהילה שלום רב!



קבוצת גיא שמה לה למטרה להוביל את העשייה למען הילדים, בני הנוער והצעירים המתמודדים עם קשיים נפשיים ורגשיים במדינת ישראל.

תפיסת עולמנו הבסיסית, מתבססת על האמונה בכוחותיהם וביכולתם של המטופלים ליצור שינוי משמעותי לטובה במצבם, ולשנות את מסלול חייהם בהתאם לרצונותיהם, שאיפותיהם וחלומותיהם.

במקביל לתהליכים דומים בעולם, כחלק מראייתנו את המטופל כאדם שלם, אנו שמים דגש רב על נושא התזונה הנכונה במסגרות הדיור והפנימיות שלנו. אנו מאמינים כי המושג "נפש בריאה בגוף בריא", מקבל משנה תוקף בעשייה למען צעירים המתמודדים עם קושי נפשי.

בהוסטל "בית גיא" למתמודדים צעירים עם קשיים נפשיים, התקיימה במהלך שנת העבודה הנוכחית, קבוצת תזונה יחידה במינה, בהובלתה של גב' תהילה שמחון מצוות ההוסטל. במסגרת תהליך העבודה, יצרה תהילה מערך פעילות ייחודי בנושא תזונה, המשמש כלי עבודה מדהים להעברה לקבוצות בנושא זה גם במסגרות אחרות נוספות, אצלנו בארגון ומחוצה לו.

מתוך הכרה בחשיבותו של הנושא, ובאיכותו של מערך הפעילות, אנו פותחים אותו לשימוש חופשי לכל הקולגות ובעלי תפקידים במסגרות שונות בתחומי הטיפול בבעלי הצרכים המיוחדים.

אנו מודים על הזכות והאפשרות להנגיש ידע משמעותי זה לאוכלוסיות נוספות ומאחלים לכל הקוראים והמשתמשים הצלחה רבה בהנגשת המידע הלאה.

בהערכה רבה,
אבישי פריזדה
מנכ"ל קבוצת גיא



תכנית החוג | כתבה וערכה: גב' תהילה שמחון

מס'	כותרת	מהלך המפגש	על מה לשים דגש?	הערות	חלק הבישול (לשיקולכם)
1	הכרות	הצגת המפגשים תיאום ציפיות מענה על שאלון אישי "ארוחה דמיונית" – רשות	בחוג נשאף לפתח מודעות עצמית ואיזון כאורח חיים.		
2	מושגים בסיסיים בתזונה	מושגים מרכזיים: פחמימות, חלבונים, שומנים, ויטמינים, מינרלים, קלוריות – אנרגיה, מטבוליזם	על מנת להבין מה אנו אוכלים יש להבין את הבסיס.		סלט טונה: ירקות, טונה, ביצה קשה
3	פירמידת המזון	אבות המזון: דגנים, ירקות ופירות, שומנים, מוצרי חלב, בשר, ביצים וסדרם בפירמידת המזון. פעילות פירמידת המזון שלי	שונה מהמושגים שלמדנו במפגש שעבר.		פשטידת תירס
4	מזונות המזיקים לכריאות והתחליף האידיאלי עבורם	1. מזונות מעובדים והרוסים (קמח לבן, סוכר לבן, שמן צמחי מעובד) 2. מלח שולחן ותבלינים חזקים בשימוש קיצוני 3. טיגון בשמן ורטבים מסחריים.	לכל דבר שאינו בריא ישנו תחליף אידיאלי, מה יכול להיות תחליף טוב?		מוזלי: פירות, דבש, גרנולה, יוגורט
5	תווית המזון על המוצר וקנייה חכמה	1. למידת קריאת ערכים תזונתיים 2. יציאה לסופר 3. הכנת רשימת קניות 4. הכנת אוכל לעבודה / לנסיעה ארוכה.	- אני בוחר מה לקנות. קנייה נכונה = אכילה נכונה - לא להתעצל	מומלץ לצאת לפעילות בחוץ	גירויים, אוכל מהיר, תחנה מרכזית, מה לבחור נכון? כיצד להתארגן מהבית?
6	החשיבות בשתייה של מים	1. שתייה בזמן ארוחה – מכביד על מערכת העיכול 2. מהי התייבשות והסכנות בה 3. תחליפים למים: תה צמחים, לימון חם, מרקים (ולא קפה!)	- ספירת כוסות מים ביום - זמינות של בקבוק מים - מסייע למערכות בגוף	אפשר לשתול שתיל של מרווה או נענע יחד.	הכנת משקה: - דבש לימון - לימונדה - מי נענע/מרווה
7	הרגלי אכילה בריאים והפרכת מיתוסים	1. משחק זיכרון מיתוסים והכנת בריסטול לתלייה, תיקון תפיסות שגויות. 2. מהם הרגלי אכילה בריאים לצד שאינם בריאים? 3. טיפים ממוקדים לתזונה נכונה	אכילה מסודרת ומזינה מונעת אכילה בהפרזה או אי אכילה.		הכנת ארוחת בוקר טובה. סנדוויץ' בריא וקל
8	אכילה כמענה רגשי וסדנת תרגילי הורדת מתח בגוף	1. כתיבה עצמית על מקרה 2. מה ניתן לעשות כדי למנוע זאת? 3. למידת תרגילים להורדת מתח בגוף	מניעי האכילה שלי, וויסות מתח בגוף בעזרת תרגילים	זוהי סדנה של הירגעות כדאי לסדר את חלל החדר באופן מתאים	בישול בריא כתרפיה הכנת מרק ירקות או עדשים



9	תאבון בריא ותאבון מופרז	מהו תיאבון בריא? מהו תיאבון מופרז ומהו חוסר תיאבון? התמודדות עם מצבים אלו. שמירה על תחושת שובע בגוף, אילו מזונות נותנים תחושת שובע?	מודעות עצמית, להימנע מלהגיע למצבי קיצון ורעב מופרזים.	מגדרה - אורז עם עדשים (דגן וקטניה = חלבון מלא)
10	תזונה, כושר, שינה ובריאות	1. חשיבות הפעילות הגופנית 2. סוגי הספורט השונים ומה מתאים עבורי? 3. פעילות גופנית כאורח חיים 4. פעילות אירובית, אנאירובית, גמישות ושיווי משקל ודוגמאות לכך.	הדרגתיות, ספורט יום יומי, הקדשת זמן בלוד לפעילות גופנית.	אכילה לפני ואחרי כושר. לפני - פחמימה זמינה אחרי - חלבון
11	מתוקים, קינוחים, שבתות וחגים	- החשיבות בתכנון הארוחה - לא להגיע רעב - מותר גם לחרוג מהכללים לפעמים הגוף מאזן את עצמו אך גם זה באופן מאוזן ולא קיצוני כמובן	- חשיבות השובע. - קבלה עצמית גם אם חרגתי מהמסגרת שהקצבתי לעצמי	הכנת קינוח בריא, תחליף למתוקים
12	מפגש סיום ופרידה	- סיכום המפגשים ופרידה: העלאת כל הנושאים שדוברו ומה כל אחד לוקח איתו הלאה להמשך. (משהו קטן ובר ביצוע)	- עקביות, שגרה. - התאמה אישית - התייעצות עם גורם מומחה	ארוחת סיום! ולהכין דברים בריאים ולעשות מסיבת סיום חוג.
13	תפריטים שונים וניהול יומן אכילה	הכרות עם: צמחונות, טבעונות, 30 סוגי דיאטות לפחות. הבאת יומן אכילה לדוגמא ושיח על ניהול יומן אכילה	מכאן ומטה - רעיונות למפגשי הרחבה - לא חובה, לא הכנתי אותם, ההכנה יכולה להעשות על ידי מעביר החוג באופן עצמאי במידת התעניינות המשתתפים.	
14	הכרות עם מערכת העיכול	- הסבר על כל איבר במערכת העיכול - מסלול שהמזון עובר לעיכול: פה ושת קיבה מעי דק מעי גס פי הטבעת	קשיים: מעי רגז, עצירות או שלשול. הגורמים לכך וטיפול על ידי אכילה בריאה	הכרות עם פירות יבשים אגוזים ושקדים



מפגש 1: הכרות

1. הסבר על מבנה המפגשים

- סבב שמות.
- כל שבוע בשעה קבועה.
- במשך שעה.
- לפעמים יהיו גם שיעורי בישול בריא.
- יהיה גם לוח מודעות של החוג בו יוצגו הנושאים הנלמדים ויתחלפו בלוח כל שבוע.
- ממולץ לכל משתתף שתהיה תיקייה על מנת לשמור את כל הדפים שיחולקו במפגשים.

2. תיאום צפיות

- שת"פ, הגעה בזמן, למידה.
- מה אתם הייתם מצפים מהחוג? האים יש משהו ספציפי שהייתם רוצים שנלמד עליו?

3. פתיחה

- מענה על שאלון אישי (נספח 1).
- האם אני חושב שאני אוכל נכון?
 - האם המזונות שאני בוחר לאכול הם בדרך כלל בריאים?
 - האם אני יודע לזהות מה לא בריא לי?
 - מתי אני מרגיש בסוף יום טוב עם האוכל שבחרתי לאכול?
 - האם אני אוכל רק כאשר אני רעב? או גם במצבים אחרים? אם כן אלו מצבים?
 - מה המאכל האהוב עליי?
 - מה בהרגלי האכילה שלי הוא הרגל חיובי?
 - מה בהרגלי האכילה שלי אני רוצה לשפר?
 - מה הייתי רוצה לקבל מהחוג?
 - כמה מים אני שותה ביום?

4. שיתוף בקבוצה

בתשובות שענו על השאלון (מי שבחר).

5. ארוחה דמיונית

מחברים 2 בריסטולים גדולים ויושבים סביבם.
לכל אחד צלחת מצוירת מולו והוא מצייר את מה שהיה בוחר לאכול עכשיו.
לעבור על זה יחד ולשתף, מה כל אחד בחר לשים בצלחת שלו?

6. סיכום

הדבר החשוב ביותר ברכישת הרגלי אכילה היא פיתוח מודעות עצמית בנוגע להרגלי האכילה שלנו והדברים שהיינו רוצים לשפר בהם. בנוסף חשובה הלמידה על הדיע התזונתי על פיו ניתן לשמור על אורח חיים בריא. אין כוונה ל"דיאטות רצחניות" אלא ללמידת איזון ודאגה לגוף שלנו. בסופו של דבר, הגוף הוא כמו מכונית, צריך דלק על מנת שיתפקד, וצריך את הדלק המתאים לו, אם ימלאו בו דלק שאינו מהסוג המתאים לו, לא יוכל לנסוע לאורך זמן וגם המנוע שלו ייהרס.

7. במפגש הבא...

נלמד על המושגים הבסיסיים בתזונה.



נספחים למפגש 1

שאלון אישי

- האם אני חושב שאני אוכל נכון?

- האם המזונות שאני בוחר לאכול הם בדרך כלל בריאים?

- האם אני יודע לזהות מה לא בריא לי?

- מתי אני מרגיש בסוף יום טוב עם האוכל שבחרתי לאכול?

- האם אני אוכל רק כאשר אני רעב? או גם במצבים אחרים? אם כן אלו מצבים?

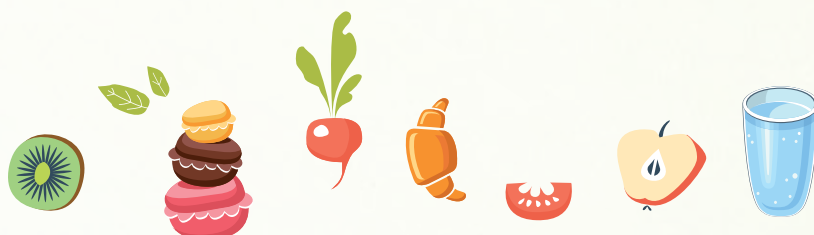
- מה המאכל האהוב עליי?

- מה בהרגלי האכילה שלי הוא הרגל חיובי?

- מה בהרגלי האכילה שלי אני רוצה לשפר?

- מה הייתי רוצה לקבל מהחוג?

- כמה מים אני שותה ביום?



מפגש 2: מושגים בסיסיים בתזונה

1. פתיחה

במפגש הקודם עשינו הכרות והיום נלמד את המושגים הבסיסיים בתזונה.

2. תיבת סיטואציות על המילה תזונה

לפזר דפים על הרצפה ולרשום על כל אחד מהם את המילים שהמשתתפים מעלים כששומעים את המילה תזונה, מה עולה להם?

3. מושגים בסיסיים

על מנת לדבר על תזונה ולהבין את הערכים התזונתיים של המוצרים יש ללמוד את המושגים הבסיסיים, המושגים אותם נלמד (רשימת המושגים רשומה בנספחים בכתב גדול):

מושגים של אבות המזון: פחמימות, חלבונים, שומנים, ויטמינים, מינרלים
מושגים נוספים: סיבים תזונתיים, תזונה מערבית, רישום אכילה, חילוף חומרים, קלוריות, קלוריות ריקות

**** (ניתן להדביק מתחת לכל כיסא של משתתף מושג, ולומר להם שהם צריכים לקרוא ולהסביר את המושגים, אם משהו לא ברור יכולים להתייעץ. כל משתתף צריך לתת דוגמה למושג שהוא מסביר. או שניתן לקפל את הפתקים להכניס לכובע וכל פעם מוציאים ומסבירים משהו).**

**רשימת המושגים עבור מעביר/ת החוג
(נמצאים פה גם מושגים נוספים להרחבה שלא נמצאים בנספחים למשתתפים):**

אבות המזון

אבות המזון הם המרכיבים העיקריים והבסיסיים הנחוצים לגוף בריא. אכילה נכונה המכילה את כל אבות המזון היא הבסיס של תזונה נכונה. אבות המזון חיוניים לתפקוד הגוף. מחסור באחד מאבות המזון גורם לתת תזונה ופוגע בבריאות הגוף.
אבות המזון כוללים פחמימות, חלבונים, שומנים, מינרלים וויטמינים.

פחמימות

הפחמימות הן קבוצה של רכיבים תזונתיים המספקים לגוף בעיקר אנרגיה.

אנו מבחינים בין שלושה סוגים של פחמימות:

סוכרים – פחמימות המבוססות על חד או דו סוכרים (בעבר כונו "פחמימות פשוטות").
עמילנים – פחמימות הבנויות משרשרות ארוכות של סוכרים (בעבר כונו "פחמימות מורכבות").
סיבים תזונתיים – פחמימות ארוכות שרשרת של סוכרים, אשר גוף האדם אינו יודע לפרקם ובכך גם יתרונם. המזונות העשירים בפחמימות הם הדגניים, הקטניות, הפירות, מוצרי החלב הניגר והמזונות המכילים סוכרים מוספים. התזונה המערבית מבוססת על קמח לבן ומוצריו, אורז לבן והרבה מזונות עתירי סוכרים. הדגניים המלאים: לחם מקמח מלא, אורז מלא, חיטה, בורגול מלא, כוסמת, קוואקר מלא והקטניות עשירים גם ברכיבים תזונתיים חיוניים נוספים, קשורים בתחושת שובע גבוהה יותר ואף איזון טוב יותר של הסוכר בדם. סוגי הפחמימות העדיפים הנם כאמור הדגניים המלאים: חיטה מלאה, בורגול מלא, קמח חיטה מלא, אורז מלא, קוואקר מלא, כוסמת, גריסי פנינה, וקינואה והקטניות: שעועית, חומס, עדשים אפונה. אלה מהווים מרכיב מרכזי בדיאטה הים תיכונית המומלצת.

חלבונים



חלבון הוא תרכובת אורגנית הבנויה מחומצות אמינו. החלבונים הם מרכיב חשוב ביותר בגוף והם מצויים בכל תא חי (מורוס ועד אדם). המידע להרכבת החלבון נמצא על גבי ה-DNA. תפקיד החלבון נקבע על ידי רצף חומצות האמינו והמבנה הספציפי של החלבון. פגם בשלב מסוים בייצור החלבון יגרום לחוסר בחלבון או לאי תפקודו דבר העלול לגרום למחלות שונות (גנטיות-תורשתיות או נרכשות).

רוב החלבונים מתחלקים ל-2 קבוצות עיקריות:
חלבוני מבנה – שמרכיבים את התא ואיברי הגוף כמו בעור, בשריר, שיער, עצם וכו'.
חלבונים תפקודיים – בעלי תפקיד כמו נוגדנים במערכת החיסון, הורמונים, אנזימים (זרזים של תגובות כימיות), שליחים ועוד.

מקור החלבונים במזון:

מזונות מן החי – בשר, עוף, דגים, ביצים, מוצרי חלב.
מזונות מן הצומח – קטניות ודגנים.

כמות החלבונים הדרושה בדיאטה משתנה בהתאם לגיל, מין, משקל ומצבי מחלה. צריכת החלבון חיונית לתהליכי בניה וגדילה של הגוף. קיימות שמונה חומצות אמינו חיוניות שהגוף אינו מסוגל לייצר ולכן יש חשיבות לקבלן בדיאטה. חסר בחלבון הוא לא מצב נפוץ בעולם המערבי, אבל ייתכן חסר בחלבון במצבי מחלה, בקשישים ובאנשים שאוכלים דיאטות לא מאוזנות. סימני חסר בחלבון הם לרב – עייפות, חולשה, נשירת שיער, איבוד מסת שריר ופגיעה במערכת החיסונית.

שומנים

שומן רווי

שומן שבו אין קשרים כפולים בין שרשרת הפחמנים של חומצת השומן. הוא נקרא "רווי" מכיוון שהפחמנים רוויים במימנים. השומנים הרוויים קשורים בהעלאת רמת הכולסטרול בדם וביתר לחץ דם ובכך מגבירים את הסיכון להתפתחות טרשת העורקים. השומן הרווי מוצק ברובו בטמפרטורת החדר ומקורו בעיקר במזונות מן החי כמו חמאה, מוצרי חלב, שומן עוף ובשר, בשר כבש, נקניקים, נקניקות, חלמון ביצה, וכן מספר שמנים צמחיים כמו שמן קוקוס, שמן קקאו ושמן דקלים.

שומן חד בלתי רווי

שומן בו יש קשר כפול אחד בשרשרת הפחמנים של חומצת השומן. נמצא בעיקר בשמן זית, שמן קנולה, באבוקדו ובשקדים. שומנים אלה תורמים להורדת רמות הכולסטרול ה"רע" בדם מבלי להוריד את רמות הכולסטרול ה"טוב". מומלץ לשלב כ- 1/3 או יותר מכמות השומן בתפריט היומי מקבוצה זו.

שומן רב בלתי רווי

שומן בו יש כמה קשרים כפולים בשרשרת הפחמנים של חומצת השומן. כולל שתי קבוצות:
א. חומצות שומן מסוג אומגה 6 – שומנים שמקורם מן הצומח ומופיעים בדרך כלל כנוזל בטמפרטורת החדר. מספקים חומצות שומן חיוניות ונמצאים בשמני סויה, תירס, חריר, גרעיני חמניות, גרעיני דלעת ושומשום.
ב. חומצות שומן מסוג אומגה 3 – נתגלה במחקרים כי מחלות לב בקרב אסקימואים הן נדירות וכי שמן מסוג אומגה 3, אשר נמצא בדגי ים תורם למניעת מחלות לב. חומצות שומן אלה נמצאות גם באגוזי מלך (קליפורניה), זרעי פשתן, שמן פשתן ובכמות קטנה יותר בשמן קנולה.

שומן טראנס

החברה המודרנית ייצרה סוג חדש של שומנים רוויים שאינם קיימים בטבע – אלה הם השומנים המוקשים, המיוצרים בתעשיית המזון ומשמשים מרכיב גדול מהמזונות המתועשים. תהליך הפיכת השמן לשומן מוקשה מלווה בייצור של חומצות שומן הקרויות חומצות שומן מסוג טראנס (נמצאים במרגרינה ומוצרים המכילים שומנים מוקשים), אשר מגדילות את הסיכון למחלות לב. חומצות שומן טרנס, נדירות יחסית במזון הטבעי ולעומת זאת נפוצות במזון המתועש.

אומגה 3

חומצות שומן רב בלתי רוויות. הסימן 3 מתייחס למיקום קשר כפול בשרשרת הפחמנים שמרכיבה את חומצת השומן. חומצות שומן מסוג אומגה 3 חיוניות לתפקוד התאים ולבריאות הגוף. מחקרים רבים מייחסים לאומגה 3 תפקיד בהורדת רמות כולסטרול וטריגליצרידים בדם, התפתחות המוח בעוברים ותינוקות, הפחתת הסיכון לסרטן, הקלה בדלקות כרוניות, לעזרה בטיפול בדכאון ועוד. הגוף יכול לייצר בכבד רק חלק מחומצות השומן אומגה 3 ולכן חיוני לקבל אותן בתזונה. מקורות לאומגה 3 בתזונה: דגי ים (בעיקר סלמון, בקלה, הליבוט, טונה), פשתן, אגוזי מלך ואצות. ניתן לקחת תוסף של אומגה 3 בכמוסות.

ויטמינים

חומרים חיוניים (ויטאליים) לגוף אשר אינם מיוצרים בגוף ולכן אנחנו צריכים לקבל אותם דרך התזונה. מחסור בוויטמינים עלול לגרום לבעיות בריאותיות רבות מעייפות וחוסר תאבון עד בעיות נוירולוגיות קשות.

נהוג לחלק את הויטמינים ל-2 קבוצות:

ויטמינים מסיסי מים – ויטמין C וויטמין B וחומצה פולית.

ויטמינים אלה נמצאים בעיקר בפירות, ירקות ודגנים. ויטמינים אלה יכולים להיהרס על ידי חום או בעקבות חשיפה לאוויר. בנוסף, בגלל מסיסותם במים הם יכולים להיות מופרשים למי הבישול. לכן בבישול מזון ובעיקר בהרתחה אנחנו מאבדים הרבה מתכולת הויטמינים במזון. הדרך הטובה ביותר לשמור על הויטמינים מסיסי המים שבמזון היא בצורת בישול של – הקפצת ירקות, בישול בגריל או אידוי. עודף של ויטמינים מסיסי מים אינו מצטבר בגוף.

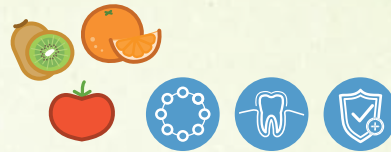
ויטמינים מסיסי שומן – ויטמין A, E, D, K

ויטמינים אלה נמצאים בעיקר במזונות שומניים כמו שמנים מן החי והצומח, מוצרי חלב, דגים וכדומה. ויטמינים אלה נאגרים בגוף ברקמות שומניות ולכן בנטילת כמויות גדולות ניתן להגיע להרעלה.

ויטמין B12

ויטמין B12 הוא ויטמין מקבוצת ויטמינים מסיסים במים. הקרוי גם קובלמין. ויטמין זה חיוני ליצירת DNA בתאים ובעיקר משתתף ביצירת תאי דם אדומים על ידי מח העצם ובנוסף חשוב ליצירת מיאלין במערכת העצבים. המקור הטבעי היחידי לוויטמין B12 הם מוצרי מזון מן החי – בשר, דגים, ביצים, עוף, מוצרי חלב ופירות ים. בנוסף, ישנם מוצרי מזון מועשרים ב-B12 כמו דגני בוקר, מוצרי סויה וחטיפים מסוימים. דיאטה מערבית רגילה מכילה כ- 5-7 מק"ג B12 ליום, כאשר הדרישה היומית (DRI) היא 6-9 מק"ג. סך הכול בגוף יש מחסני B12 שיכולים להכיל כ- 2-5 מ"ג, לכן חסר ב-B12 מתפתח רק אחרי שנים של דיאטה דלה ב-B12.





ויטמין C

ויטמין C (חומצה אסקורבית) הוא ויטמין מסיס במים הנחוץ ליצירת רקמות ועצמות יציבות, ושומר על נימי הדם והשיניים. מחקרים רבים מצביעים על כך שוויטמין C גם מחזק את המערכת החיסונית מפני דלקות כנראה עקב תכונתו כנוגד חמצון (אנטיאוקסידנט). ויטמין C במזון נמצא בעיקר בירקות ופירות. חסר ויטמין C עלול לגרום לדימומים, בעיות בשיניים, בעיה במערכת החיסון ואנמיה קלה. חסר קיצוני בויטמין C גורם למחלת הצפדינה. ויטמין C הוא ויטמין רגיש בחשיפה לחום ולאוויר ולכן מומלץ לאכול ירקות ופירות טריים. הדרישה היומית המומלצת לצריכת ויטמין C היא 50-100 מ"ג.

מינרלים

חומרים אנאורגאניים המשתתפים בתהליכים שונים בגוף כמו - בניה, זירוז תהליכים כימיים, איזון רמת מלחים וחומציות ועוד. המינרלים בגוף הם בצורת מלחים כמו נתרן או קשורים למולקולות חלבוניות כמו הברזל הקשור להמוגלובין.

בין המינרלים הבולטים במזון: נתרן, אשלגן, זרחן, סידן, ברזל, מגנזיום, אבץ ועוד. חשוב להקפיד על דיאטה מגוונת ומאוזנת כדי לשמור על רמה תקינה של המינרלים השונים.

נתרן

הנתרן (סודיום Na) הוא אחד המרכיבים המצויים בגוף וחשיבותו בשמירה על מאזן תקין של נוזלי הגוף. הנתרן (סודיום) מצוי במזוננו כאחד ממרכיבי מלח בישול, ובאופן טבעי במזונות חלבוניים: מוצרי בשר, מוצרי חלב, וכן בירקות כגון: סלרי, גזר, תרד. בתעשייה מוסיפים נתרן למזונות רבים, התוספת נעשית כמלח בישול, סודיום גלוטמט, מונוסודיום גלוטמט וסודיום ניטרט. אכילת דיאטה עשירה בנתרן (מלח) מעלה את הסיכון למחלות לב וכלי דם על ידי העלאה של לחץ הדם.

אשלגן

(קליום K) האשלגן הינו מינרל חשוב לפעילותו התקינה של הגוף. לאשלגן השפעה על לחץ הדם, פעילות השרירים ובעיקר הלב ומערכת העצבים. במידה וישנה פגיעה כלייתית, מצטבר האשלגן בדם. היפרקלמיה - מצב שבו רמות האשלגן בדם גבוהות. ברמות גבוהות, האשלגן הינו מסוכן בעיקר לפעילות הלב ולכן חשוב לשמור על ערכים תקינים של אשלגן. הטיפול הוא תרופתי ועל ידי דיאטה. מזונות עשירים באשלגן: תפוחי אדמה, פטריות, בננה, אבוקדו, עלי תיבול, פירות מיובשים, מיצי פירות וירקות, רסק עגבניות ועוד.

ברזל

הברזל (Fe) הינו מרכיב תזונה חיוני. הוא משתתף ביצירת ההמוגלובין (המצוי בדם) והמיוגלובין (המצוי בשריר) ומהווה מרכיב באנזימים שונים. תפקידו העיקרי של הברזל הוא בנשיאת החמצן מהריאות אל רקמות הגוף. מחסור בברזל יכול לגרום לאנמיה המתבטאת בעיקר בחולשה ועייפות. במצבי חסר בברזל יש ליטול תוספים של ברזל ובמקביל לאכול מזונות עשירים בברזל. מזונות עשירים בברזל: כבד (מזון זה עשיר גם בכולסטרול, לכן לא מומלץ להרבות באכילתו), דגים, בשר בקר, הודו, עוף, חלמון ביצה, עדשים, שעועית לבנה, גרגירי חומס, תרד, סויה, דגנים מועשרים, טחינה משומשום מלא. ספיגת הברזל במזון גבוהה יותר כאשר המזונות הנם ממקור החי מאשר במזונות אשר מקורן מן הצומח. על מנת להעלות את ספיגת הברזל ממזונות ממקור צמחי, מומלץ לשלב מזונות אלו יחד עם מזונות עשירים בוויטמין C.

יש לשים לב - לא כל חסר בברזל הוא חסר תזונתי. לעיתים האנמיה נגרמת עקב דימומים ולכן יש צורך להתייעץ עם הרופא המטפל.

זרחן

הזרחן (פוספור P) הינו מינרל חשוב לשלמות ותקינות עצמות השלד. בבעיות של הכליות משתנה חילוף החומרים של הזרחן וריכוזו עולה מעבר לרמה התקינה. עליה ברמת הזרחן גורמת לירידה ברמת הסידן בדם. ירידה ברמת הסידן גורמת ליציאת סידן מהעצמות וכך גורמת ליצירת מחלת עצם. כאשר רמת הזרחן גבוהה יש צורך להגביל את אכילת הזרחן בתפריט ולקחת תכשירים קושרי זרחן. מזונות עשירים בזרחן: גבינה מלוחה, גבינה צהובה, דגים, נקניקים, דגנים מלאים, קטניות, פיצוחים וקולה.

סידן

הסידן הוא מינרל המהווה מרכיב עיקרי של העצמות והשיניים ובעל תפקידים נוספים כמו סיוע לקרישת הדם, העברת אותות עצביים, ויסות קצב הלב והפעלת שרירים כולל שריר הלב. מקום אגירת הסידן בגוף נמצא בעצמות. במידה והתזונה אינה מספקת כמות סידן הדרושה לפעולות חיוניות בגוף, ישנה נדידת סידן מהעצמות לדם, חשוב שצריכת הסידן תהיה מספקת כדי שמאזן הסידן לא יהיה שלילי. כמות הסידן המומלצת: למבוגרים (נשים וגברים) כ-1000 מג' ליום, למתבגרים כ-1300 מג', לנשים בהריון ולנשים לאחר גיל המעבר כ-1300 מג' ועד 1500. המזונות העשירים בסידן הם בעיקר חלב ומוצרי: גבינות, לבן, יוגורט. הסידן מצוי גם בכרוב, פטרוזיליה, תרד, סלרי, פולי סויה, אגוזים, שקדים, שומשום ובסרדינים הנאכלים עם העצמות. קיימים כיום מוצרי מזון המועשרים בסידן כגון חלב, גבינות ומוצרי סויה. הכללת מוצרים אלה בתפריט היומי יכולה לסייע רבות בהשגת כמויות הסידן הדרושות.

סיבים תזונתיים

סיבים תזונתיים הינם רכיבים בלתי זמינים של צמחי מאכל, נטולי ערך תזונתי וחסרי קלוריות. כל צמחי המזון מכילים סיבים תזונתיים אך יש העשירים יותר. הסיבים התזונתיים אינם עוברים תהליכי עיכול ופירוק בקיבה ובמעיי הדק, אלא מותססים על ידי חיידקי המעי באיזור המעי הגס (הקולון). הסיבים התזונתיים הינה קבוצה רחבה של חומרים. מבחינים בין הסיבים המסיסים והסיבים הלא מסיסים. הסיבים הלא מסיסים בהם עשירה החיטה המלאה, מסייעים לפעולת מעיים ומסייעת לעצירות. הסיבים המסיסים בהם עשירים: שיבולת השועל (קוואקר מלא), השעורה (גריסי פנינה) והקטניות, מפחיתים את קצב ספיגת הכולסטרול והסוכרים ולכן תרומתם למניעת גורמי סיכון ותחלואה. המקורות העיקריים לסיבים תזונתיים הנם: הדגנים המלאים, הקטניות, הירקות, הפירות והאגוזים. חשוב לציין - סיבים הם מרכיב אחד מתוך מכלול רכיבים המופיעים אתם יחד, במזונות המספקים אותם. מחקרי המפתח הוכיחו כי לתזונה העשירה במזונות המלאים המספקים את הסיבים התזונתיים, תרומה משמעותית לבריאותנו. לכן ההמלצות כיום מתמקדים במזונות המלאים העשירים בסיבים התזונתיים והם מהווים מרכיב מרכזי בליבת התזונה הבריאה.

דגנים מלאים

משפחת הדגניים כוללת: חיטה, שעורה, שיפון, שיבולת שועל (קוואקר), כוסמת ודוחן. הדגנים מורכבים מ-3 חלקים: הקליפות, הנבט והעמילן. כל החלקים מכילים רכיבים חשובים. הדגנים המלאים מהווים מקור חשוב ומשמעותי לסיבים תזונתיים, ויטמין E, תיאמין, מגנזיום, אשלגן ועוד. מחקרים בשנים האחרונות הוכיחו כי דגנים מלאים תורמים להגנה בפני המחלות המודרניות החל בהשמנה, דרך יתר לחץ דם, מחלות לב, סוכרת ועוד. דגנים מלאים, בזכות הסיבים התזונתיים, מסייעים במניעת עצירות. ארגוני הבריאות המובילים בעולם ממליצים באופן מפורש, להקפיד לצרוך דגנים מלאים כחלק קבוע מתזונה בריאה, מקדמת בריאות ומונעת מחלות.



תזונה מערבית

דיאטה המאופיינת באכילת בשר אדום ומעובד, מזונות מטוגנים, קמח לבן, צריכה גבוהה של סוכרים ולעומת זאת צריכה נמוכה של פירות וירקות, דגים וחיטה מלאה. במחקרים שונים נמצא קשר בין תזונה מערבית לעליה בסיכון לתסמונת המטבולית.

רישום אכילה

רישום אכילה הוא יומן בו מתבצע רישום יומי של מה, כמה ומתי אכלתי. אנשים המנהלים יומן אכילה מצליחים יותר לרדת במשקל וגם לשמור על התוצאות לאורך זמן. יומן אכילה מסייע לך להיות מודע ולאפיין את הרגלי האכילה שלך ובמקביל נותן כלים לאיש המקצוע (דיאטנית או רופא) לבחון את התקדמות הטיפול, ולהתאים לך המלצות התפורות באופן אישי לאורך חייו. רישום של מה וכמה אני אוכל מאפשר לבחון האם בחרת בכמויות המזון ובסוגי המזון הנחוצים לך: האם ניתן לוותר על חלק מהפריטים (עוגות, מטוגנים), או להעדיף תחליפים (לדוגמא: לחם קל במקום לחם רגיל, גבינות בעלות אחוז שומן נמוך יותר). רישום של זמני האכילה בוחן השפעה של מועד ארוחה על הארוחות הבאות.

אינדקס גליקמי

מדד גליקמי (אינדקס גליקמי) מתייחס למידה בה מזון עשיר בפחמימות מעלה את רמת הגלוקוז בדם ביחס לסוכר המהווה סטנדרט. מזונות שונים בעלי כמויות זהות של פחמימות מעלים במידה שונה את רמת הגלוקוז בדם. מחקרים מראים שצריכת מזונות עם מדד גליקמי נמוך מפחיתים את הסיכון לפתח סוכרת סוג 2, משפרים את רמת הגלוקוז בדם, מפחיתים את הסיכון למחלות לב בבריאים ובסוכרתיים, מגבירים את תחושת השובע ובכך עוזרים במניעת השמנה. מדד גליקמי מושפע מגורמים רבים, כמו: זמן וסוג הבישול, עיבוד המזון וצריכת מזונות נוספים בארוחה. ירקות ומזונות עשירים בשומן מפחיתים את המדד הגליקמי.

המדד הגליקמי מחולק ל-3 רמות:

רמה נמוכה (מתחת ל-55)

המזונות: לחם שיפון, אורז מלא, פסטה, חיטה, גריסי פנינה, כוסמת, קינואה, שיבולת שועל מלאה קטניות - אפונה יבשה, חמוס, עדשים ושעועית חלב, יוגורט, גזר, אגס, משמש, נקטרינה, שזיף, תפוח עץ, תפוז, תות שדה.

רמה בינונית (56-69)

המזונות: אורז בסמטי, בטטה, קוסקוס, תירס, אפונה ירוקה, דלעת, בננה, מנגו.

רמה גבוהה (מעל 70)

המזונות: לחם לבן, לחם שחור, לחם מקמח מלא, אורז לבן, פריכיות אורז, תפוח אדמה, קורנפלקס, אבטיח.

גלוקוז

חד סוכר. זוהי הפחמימה הנפוצה והחשובה ביותר. גלוקוז הוא התרכובת המרכזית המשמשת בתהליך הפקת האנרגיה ביצורים חיים. הגלוקוז חיוני לכל היצורים החיים, ובלעדיו לא יכולים החיים להתקיים. גלוקוז הוא אחד המרכיבים של סוכרוז ושל עמילן. צריכת הגלוקוז היומית הממוצעת לאדם עומדת על כ-160 גרם, מתוכם כ-120 גרם מיועדים לשימוש המוח בלבד והיתר מועברים ליתר הרקמות. כמות הגלוקוז שמצויה בדם היא כ-20 גרם, והכמות הזמינה לשימוש שמקורה במאגרי הגליקוגן בגוף היא בערך 190 גרם.

גליקוגן

פחמימה (רב סוכר) המורכבת ממולקולות מרובות של גלוקוז, במבנה דמוי עץ מרובה "ענפים". גליקוגן הוא הצורה העיקרית בה פחמימות מאוחסנות בגוף ומשמש לשימור עתודות אנרגיה זמינה. מאגר הגליקוגן העיקרי בגוף האדם הוא בכבד ובשרירים. בסך הכל יש בגוף כ-400-500 גרם גליקוגן. מאגר הגליקוגן חשוב מאוד לשמירה ולוויסות רמות הגלוקוז בדם בצום ובין הארוחות – עובדה משמעותית, מכיוון שהגלוקוז הוא חומר האנרגיה היחיד של המוח. בניית גליקוגן, מתבצעת כאשר יש בדם ובתאים רמות גלוקוז גבוהות וכאשר רמת האנרגיה הזמינה בתאים מספיקה. פירוק גליקוגן מתבצע בעיקר כאשר בדם ובתאים ישנן רמות נמוכות של גלוקוז. פירוק גליקוגן מהשריר היא הדרך הזמינה של הגוף לקבל אנרגיה בזמן פעילות גופנית. היכולת להגדיל את מאגרי הגליקוגן בשריר היא מוגבלת ותלויה בסוג האימון ובתזונה לפני ואחרי הפעילות. ישנן מספר מחלות, המסוגלות תחת השם הכולל מחלות אגירת גליקוגן (GSD) הנגרמות עקב פגמים באנזימים המשתתפים בבנייה או בפירוק של גליקוגן, הטיפול העיקרי במחלות אלה הוא טיפול תזונתי על מנת לשמור על רמות סוכר תקינות בדם ולהמנע מהיפוגליקמיה שיכולה לסכן חיים.

קלוריה

קלוריה היא יחידת מידה לאנרגיה השווה לכמות החום הדרושה כדי לחמם 1 גרם מים במעלה אחת. בדיבור היומיומי כאשר מדברים על קלוריה מתכוונים בעצם לקילו קלוריות – ק"קל (kcal), כלומר 1000 קלוריות. הקלוריה היא יחידת המידה השימושית לאנרגיה ממזון. הקלוריסטר הוא מכשיר המודד את מידת האנרגיה הנפלטת בשריפת כל מזון ועל ידי כך מודד כמה קלוריות יש בכל מזון ומזון. ב-1 גרם פחמימה או חלבון יש 4 ק"קל, ב-1 גרם שומן יש 9 ק"קל.

קלוריות ריקות

מונח המתאר מזונות המכילים אנרגיה (קלוריות) ללא ערך תזונתי נוסף, כגון ממתקים, משקאות ממותקים, משקאות אנרגיה ואלכוהול ועוד. אכילת מזונות רבים המכילים קלוריות ריקות עלולה להביא להשמנה מחד ולחסרים תזונתיים מאידך.

חילוף חומרים

חילוף חומרים (מטבוליזם) כולל פירוק של חומרי מזון (פחמימות, חלבונים, שומנים), תוך כדי הפקת אנרגיה (קטבוליזם), ובנייה של חומרי בנייה שיוצרים את הרקמות והאיברים מחומרים פשוטים תוך כדי השקעת אנרגיה (אנבוליזם). תוצרי הלוואי כוללים מים ופחמן דו-חמצני. מטבוליזם של מזון מספק לגוף חומרי בנייה ומקור להפקת אנרגיה. "חילוף חומרים בסיסי" מגדיר כמות האנרגיה הנדרשת כדי לתחזק את הגוף במצב מנוחה בתפקוד בסיסי תקין (נשימה, פעילות הלב, המוח, הכליות, מערכת העיכול, זרימת הדם, וכדומה). חילוף חומרים בסיסי מוגדר גנטית וקשה להשפיע עליו. בנוסף לחילוף חומרים הבסיסי, אנו שורפים קלוריות בפעילות גופנית – ספורט ופעילות יומיומית כמו הליכה, עבודות בית וכדומה. גם בתהליך עיבוד המזון בגוף יש שריפה של קלוריות.

הגורמים המשפיעים על קצב חילוף החומרים הם: הרכב הגוף (שריר הוא רקמה שבה קצב חילוף החומרים הוא גבוה, לעומת רקמת שומן בה קצב חילוף החומרים נמוך), תורשה, הורמונים (פעילות לקויה של הורמונים שאחראים על המטבוליזם יכולה לגרום לעליה או ירידה בקצב חילוף החומרים ועל ידי כך לגרום להשמנה או ירידה במשקל), כמות הקלוריות הנצרכת, פעילות גופנית, מצבי מחלה ודלקת, מצבי לחץ, תרופות מסוימות, עישון ועוד. דיאטה דלת קלוריות עלולה להוריד את קצב חילוף החומרים הבסיסי של האדם וכן להקשות על ירידה במשקל לאורך זמן.

מדד מסת הגוף

משקל תקין נמדד ע"י יחס של משקל (בק"ג) לגובה 2 (M). מדד זה נקרא BMI = BODY MASS INDEX. BMI נקבע כמדד תקן על ידי ארגון הבריאות העולמי, והוא המדד המרכזי לשימוש לקביעה של השמנה או תת-משקל.

החסרון של מדד זה הוא שאינו מתחשב באחוזי השומן ופיזורו בגוף אלא מתייחס רק למשקל ולגובה. על מנת לקבוע האם קיים משקל תקין, תת משקל או עודף משקל והשמנה משתמשים בסקאלה זו:

משקל תקין $BMI > 18 < 25$

עודף משקל $BMI > 25 < 30$

השמנה $BMI > 30 < 35$

השמנה חולנית $BMI < 35$

קיים BMI גם לילדים ובני נוער אבל ההתייחסות למשקל היא לא על פי הסקאלה הנ"ל אלא על פי אחוזונים.

השמנה

השמנה מוגדרת כמצב שבו משקל האדם גבוה ב-20% או יותר מהמשקל התקין. בעשורים האחרונים ישנה עליה בשכיחות האנשים הסובלים מעודף משקל והשמנה. כיום מדברים על "מגיפת ההשמנה". השכיחות הגבוהה של ההשמנה נובעת מאורח החיים המודרני המאופיין במיעוט פעילות גופנית מחד ובתזונה לא מאוזנת מאידך. שפע מוצרי המזון הזמינים, בשילוב עם חיי הנוחות המודרניים החוסכים מאיתנו כל מאמץ פיזי, הם מהגורמים התורמים להתפתחות ההשמנה. ברור היום שבעיית ההשמנה היא לא בעיה של אסתטיקה אלא סיכון בריאותי ממשי - השמנה מעלה את הסיכון לחלות במחלות לב וכלי דם, סכרת, מחלות סרטן ושבץ מוחי.

תת תזונה

מצב בו אין צריכה מספקת של מזון או של חלק ממרכיבי המזון (חלבון / ויטמין / מינרל). תת תזונה מאובחנת על ידי בדיקות דם ומדידות משקל, גובה, היקף ראש (בילדים). תת תזונה/חסר תזונתי משפיע על מערכת החיסון על גדילה בתינוקות וילדים, וגדילת מסת המוח בתינוקות. תת תזונה עלול לגרום למחלות חסר, כמו מחלות נוירולוגיות כתוצאה מחסר ויטמין B1 או צפדינה כתוצאה מחסר בויטמין C. הפגיעה כתוצאה מתת תזונה או חסר תזונתי עלולה להיות בלתי הפיכה.

פירמידת המזון

היא כלי להעברת מסרי בריאות לציבור ולוקחת בחשבון מרכיבים חשובים לבריאות הפרט, המשפחה והקהילה. הפירמידה היא כלי שעוזר לאוכלוסיה לאמץ אורח חיים בריא יותר. פירמידת המזון הינה תצוגה גרפית המבטאת את כמות המזון היחסית אשר מומלץ לאכול מכל קבוצת מזון. הפירמידה מספקת מפתח לבחירת מזונות מבחינת כמות ואיכות ובנוסף, מנחה מהי הכמות היחסית שמומלץ לאכול מקבוצות המזון כולל תדירות וגודלי מנה. פירמידת המזון פורסמה לראשונה בשנת 1992 בארצות הברית. במהלך השנים פורסמו נוסחים שונים של פירמידות כולל המלצות של אוניברסיטת הרווארד, פירמידה בריטית, פירמידת המזון הישראלית שפרסם משרד הבריאות ולאחרונה התפרסמה פירמידת המזון על פי הדיאטה הים-תיכונית.

דיאטה ים תיכונית

ההגדרה הראשונית לתזונה הים תיכונית היא: "תזונה הדומה לזו שבכרתים ובדרום איטליה בשנות ה-60,

בשנים האחרונות נמצא כי תוחלת החיים של יושבי אגן הים התיכון (כרתים, איטליה ויוון), היא מהגבוהות בעולם ושיעורי מחלות לב וסוגי סרטן מסוימים הם מהנמוכים בעולם. במחקרי תזונה גדולים שנעשו נמצא שדיאטה ים תיכונית הפחיתה אירועי לב. הדיאטה הים תיכונית היא תזונה עשירה בירקות ופירות טריים, עשירה בדגנים מלאים, קיטניות אגוזים וזרעים. המקור העיקרי לשומן בתזונה זו הוא שמן הזית העשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות. מקורות החלבון הם – דגים, עוף, ביצים, גבינות ויוגורט. המלצות התזונה הבריאה כיום מתבססות על התזונה הים-תיכונית. למידע נוסף על תזונה ים תיכונית.

תווית מדון

התווית הצמודה למוצרי מזון ארוזים נועדה לאפשר לצרכן לדעת מה מכיל המזון, כמותו, מהם מרכיביו ועד מתי מותר לשווק אותו.

במדינת ישראל קיים חוק המחייב את היצרנים לרשום את הרכיבים והערכים התזונתיים על גבי כל המוצרים. תוויות המזון מורכבות מרשימת רכיבי המזון ומטבלה המפרטת את ערכו התזונתי של המוצר.

ברשימת הרכיבים, סדר הופעת הרכיבים יהיה לפי סדר יורד של הכמויות, כלומר הרכיב המופיע ראשון הנו המרכיב העיקרי במוצר וכן הלאה. ישנם מוצרים המכילים סוכר ברשימת הרכיבים אך מאושרים לחולי סוכרת, וזאת מכיוון שרמות הסוכר בהם זניחה ומופיעה לקראת סוף רשימת הרכיבים.

טבלת הערך התזונתי נותנת מידע לגבי כמות הקלוריות, החלבון, השומן הפחמימות והנתרן במוצר (ולפעמים מרכיבים נוספים כמו סידן, ויטמינים ומינרלים). יש לשים לב שטבלה זו מתייחסת ל-100 גר' או 100 מ"ל מוצר ולעיתים יש גם פירוט למנה או ליחידה.

בנוסף, יש לשים לב בקריאת תווית המזון האם הטבלה מתייחסת למוצר לפני /אחרי בישול וכן לשים לב למידע על אלרגנים המופיע על האריזה.

ערך חזונית ל-100 גר' חוצר	
238	ארגינה (קלוריות)
10.9	חלבונים (גרם)
41.2	פחמימות (גרם)
7	כלל סוכים חזוניתים (גר')
	שומנים (גרם)
	מחברים (קטור דרי גרם)
	מחברים (מסלול ארגאנ)
	מחברים (מסלול מ'מ')
	נרמ (מ')

המשך מערך:

4. (נספח 3) חזרה על המושגים על פי משחק זיכרון של אבות המזון:

- המושג

- תפקיד אב המזון בגוף

- רשימת דוגמאות של אותו אב מדון.

5. חלוקת הטבלה (ממנה עושים את משחק הזיכרון) למשתתפים ודין על מה שלמדנו במפגש - מהם אבות המזון ומה חשיבותם לגופנו.



נספחים למפגש 2

מושגים בסיסיים בתזונה רשימת המושגים לגזירה (על פי בית החולים הדסה עין כרם):

אבות המזון

אבות המזון הם המרכיבים העיקריים והבסיסיים הנחוצים לגוף בריא. אכילה נכונה המכילה את כל אבות המזון היא הבסיס של תזונה נכונה. אבות המזון חיוניים לתפקוד הגוף. מחסור באחד מאבות המזון גורם לתת תזונה ופוגע בבריאות הגוף. אבות המזון כוללים פחמימות, חלבונים, שומנים, מינרלים וויטמינים.

פחמימות

הפחמימות הן קבוצה של רכיבים תזונתיים המספקים לגוף בעיקר אנרגיה. אנו מבחינים בין שלושה סוגים של פחמימות:

סוכרים – פחמימות המבוססות על חד או דו סוכרים (בעבר כונו "פחמימות פשוטות").
עמילנים – פחמימות הבנויות משרשרות ארוכות של סוכרים (בעבר כונו "פחמימות מורכבות").
סיבים תזונתיים – פחמימות ארוכות שרשרת של סוכרים, אשר גוף האדם אינו יודע לפרקם ובכך גם יתרונם. המזונות העשירים בפחמימות הם הדגניים, הקטניות, הפירות, מוצרי החלב הניגר והמזונות המכילים סוכרים מוספים. התזונה המערבית מבוססת על קמח לבן ומוצריו, אורז לבן והרבה מזונות עתירי סוכרים. הדגניים המלאים: לחם מקמח מלא, אורז מלא, חיטה, בורגול מלא, כוסמת, קוואקר מלא והקטניות עשירים גם ברכיבים תזונתיים חיוניים נוספים, קשורים בתחושת שובע גבוהה יותר ואף איזון טוב יותר של הסוכר בדם. סוגי הפחמימות העדיפים הנם כאמור הדגניים המלאים: חיטה מלאה, בורגול מלא, קמח חיטה מלא, אורז מלא, קוואקר מלא, כוסמת, גריסי פנינה, וקינואה והקטניות: שעועית, חומס, עדשים אפונה. אלה מהווים מרכיב מרכזי בדיאטה הים תיכונית המומלצת.



חלבונים

חלבון הוא תרכובת אורגנית הבנויה מחומצות אמינו. החלבונים הם מרכיב חשוב ביותר בגוף והם מצויים בכל תא חי (מוזרס ועד אדם). המידע להרכבת החלבון נמצא על גבי ה-DNA. תפקיד החלבון נקבע על ידי רצף חומצות האמינו והמבנה הספציפי של החלבון. פגם בשלב מסוים בייצור החלבון יגרום לחוסר בחלבון או לאי תפקודו דבר העלול לגרום למחלות שונות (גנטיות-תורשתיות או נרכשות).

רוב החלבונים מתחלקים ל-2 קבוצות עיקריות:
חלבוני מבנה – שמרכיבים את התא ואיברי הגוף כמו בעור, בשר, שיער, עצם וכו'.
חלבונים תפקודיים – בעלי תפקיד כמו נוגדנים במערכת החיסון, הורמונים, אנזימים (זרזים של תגובות כימיות), שליחים ועוד.

מקור החלבונים במזון:
מזונות מן החי – בשר, עוף, דגים, ביצים, מוצרי חלב.
מזונות מן הצומח – קטניות ודגנים.

כמות החלבונים הדרושה בדיאטה משתנה בהתאם לגיל, מין, משקל ומצבי מחלה. צריכת החלבון חיונית לתהליכי בניה וגדילה של הגוף. קיימות שמונה חומצות אמינו חיוניות שהגוף אינו מסוגל לייצר ולכן יש חשיבות לקבלן בדיאטה. חסר בחלבון הוא לא מצב נפוץ בעולם המערבי, אבל ייתכן חסר בחלבון במצבי מחלה, בקשישים ובאנשים שאוכלים דיאטות לא מאוזנות. סימני חסר בחלבון הם לרב – עייפות, חולשה, נשירת שיער, איבוד מסת שריר ופגיעה במערכת החיסונית.

שומנים

שומן רווי

שומן שבו אין קשרים כפולים בין שרשרת הפחמנים של חומצת השומן. הוא נקרא "רווי" מכיוון שהפחמנים רוויים במימנים. השומנים הרוויים קשורים בהעלאת רמת הכולסטרול בדם וביתר לחץ דם ובכך מגבירים את הסיכון להתפתחות טרשת העורקים. השומן הרווי מוצק ברובו בטמפרטורת החדר ומקורו בעיקר במזונות מן החי כמו חמאה, מוצרי חלב, שומן עוף ובשר, בשר כבש, נקניקים, נקניקיות, חלמון ביצה, וכן מספר שמנים צמחיים כמו שמן קוקוס, שמן קקאו ושמן דקלים.

שומן חד בלתי רווי

שומן בו יש קשר כפול אחד בשרשרת הפחמנים של חומצת השומן. נמצא בעיקר בשמן זית, שמן קנולה, באבוקדו ובשקדים. שומנים אלה תורמים להורדת רמות הכולסטרול ה"רע" בדם מבלי להוריד את רמות הכולסטרול ה"טוב". מומלץ לשלב כ- 1/3 או יותר מכמות השומן בתפריט היומי מקבוצה זו.

שומן רב בלתי רווי

שומן בו יש כמה קשרים כפולים בשרשרת הפחמנים של חומצת השומן. כולל שתי קבוצות:
א. חומצות שומן מסוג אומגה 6 – שומנים שמקורם מן הצומח ומופיעים בדרך כלל כנוזל בטמפרטורת החדר. מספקים חומצות שומן חיוניות ונמצאים בשמני סויה, תירס, חריע, גרעיני חמניות, גרעיני דלעת ושומשום.
ב. חומצות שומן מסוג אומגה 3 – נתגלה במחקרים כי מחלות לב בקרב אסקימואים הן נדירות וכי שמן מסוג אומגה 3, אשר נמצא בדגי ים תורם למניעת מחלות לב. חומצות שומן אלה נמצאות גם באגוזי מלך (קליפורניה), זרעי פשתן, שמן פשתן ובכמות קטנה יותר בשמן קנולה.

שומן טראנס

החברה המודרנית ייצרה סוג חדש של שומנים רוויים שאינם קיימים בטבע – אלה הם השומנים המוקשים, המיוצרים בתעשיית המזון ומשמשים מרכיב בחלק גדול מהמזונות המתועשים. תהליך הפיכת השמן לשומן מוקשה מלווה בייצור של חומצות שומן הקרויות חומצות שומן מסוג טראנס (נמצאים במרגרינה ומוצרים המכילים שומנים מוקשים), אשר מגדילות את הסיכון למחלות לב. חומצות שומן טרנס, נדירות יחסית במזון הטבעי ולעומת זאת נפוצות במזון המתועש.

אומגה 3

חומצות שומן רב בלתי רוויות. הסימן 3 מתייחס למיקום קשר כפול בשרשרת הפחמנים שמרכיבה את חומצת השומן. חומצות שומן מסוג אומגה 3 חיוניות לתפקוד התאים ולבריאות הגוף. מחקרים רבים מייחסים לאומגה 3 תפקיד בהורדת רמות כולסטרול וטריגליצרידים בדם, התפתחות המוח בעוברים ותינוקות, הפחתת הסיכון לסרטן, הקלה בדלקות כרוניות, לעזרה בטיפול בדכאון ועוד. הגוף יכול לייצר בכבד רק חלק מחומצות השומן אומגה 3 ולכן חיוני לקבל אותן בתזונה. מקורות לאומגה 3 בתזונה: דגי ים (בעיקר סלמון, בקלה, הליבוט, טונה), פשתן, אגוזי מלך ואצות. ניתן לקחת תוסף של אומגה 3 בכמוסות.

ויטמינים

חומרים חיוניים (ויטאליים) לגוף אשר אינם מיוצרים בגוף ולכן אנחנו צריכים לקבל אותם דרך התזונה. מחסור בוויטמינים עלול לגרום לבעיות בריאותיות רבות מעייפות וחוסר תאבון עד בעיות נוירולוגיות קשות.

נהוג לחלק את הויטמינים ל-2 קבוצות:

ויטמינים מסיסי מים – ויטמין C וויטמין B וחומצה פולית.

ויטמינים אלה נמצאים בעיקר בפירות, ירקות ודגנים. ויטמינים אלה יכולים להיהרס על ידי חום או בעקבות חשיפה לאוויר. בנוסף, בגלל מסיסותם במים הם יכולים להיות מופרשים למי הבישול. לכן בבישול מזון ובעיקר בהרתחה אנחנו מאבדים הרבה מתכולת הויטמינים במזון. הדרך הטובה ביותר לשמור על הויטמינים מסיסי המים שבמזון היא בצורת בישול של- הקפצת ירקות, בישול בגריל או אידוי. עודף של ויטמינים מסיסי מים אינו מצטבר בגוף.

ויטמינים מסיסי שומן – ויטמין A, E, D, K

ויטמינים אלה נמצאים בעיקר במזונות שומניים כמו שמנים מן החי והצומח, מוצרי חלב, דגים וכדומה. ויטמינים אלה נאגרים בגוף ברקמות שומניות ולכן בנטילת כמויות גדולות ניתן להגיע להרעלה.

ויטמין B12

ויטמין B12 הוא ויטמין מקבוצת ויטמינים מסיסים במים. הקרוי גם קובלמין. ויטמין זה חיוני ליצירת DNA בתאים ובעיקר משתתף ביצירת תאי דם אדומים על ידי מח העצם ובנוסף חשוב ליצירת מיאלין במערכת העצבים. המקור הטבעי היחידי לוויטמין B12 הם מוצרי מזון מן החי – בשר, דגים, ביצים, עוף, מוצרי חלב ופירות ים. בנוסף, ישנם מוצרי מזון מועשרים ב-B12 כמו דגני בוקר, מוצרי סויה וחטיפים מסוימים. דיאטה מערבית רגילה מכילה כ- 5-7 מק"ג B12 ליום, כאשר הדרישה היומית (DRI) היא 2-9 מק"ג. סך הכול בגוף יש מחסני B12 שיכולים להכיל כ- 2-5 מ"ג, לכן חסר ב-B12 מתפתח רק אחרי שנים של דיאטה דלה ב-B12.

ויטמין C

ויטמין C (חומצה אסקורבית) הוא ויטמין מסיס במים הנחוץ ליצירת רקמות ועצמות יציבות, ושומר על נימי הדם והשיניים. מחקרים רבים מצביעים על כך שויטמין C גם מחזק את המערכת החיסונית מפני דלקות כנראה עקב תכונתו כנוגד חמצון (אנטיאוקסידנט). ויטמין C במזון נמצא בעיקר בירקות ופירות. חסר ויטמין C עלול לגרום לדימומים, בעיות בשיניים, בעיה במערכת החיסון ואנמיה קלה. חסר קיצוני בויטמין C גורם למחלת הצפדינה. ויטמין C הוא ויטמין רגיש בחשיפה לחום ולאוויר ולכן מומלץ לאכול ירקות ופירות טריים. הדרישה היומית המומלצת לצריכת ויטמין C היא 50-100 מ"ג.

מינרלים

חומרים אנאורגניים המשתתפים בתהליכים שונים בגוף כמו - בניה, זירוז תהליכים כימיים, איזון רמת מלחים וחומציות ועוד. המינרלים בגוף הם בצורת מלחים כמו נתרן או קשורים למולקולות חלבוניות כמו הברזל הקשור להמוגלובין.

בין המינרלים הבולטים במזון: נתרן, אשלגן, זרחן, סידן, ברזל, מגנזיום, אבץ ועוד. חשוב להקפיד על דיאטה מגוונת ומאוזנת כדי לשמור על רמה תקינה של המינרלים השונים.

נתרן

הנתרן (סודיום Na) הוא אחד המרכיבים המצויים בגוף וחשיבותו בשמירה על מאזן תקין של נוזלי הגוף. הנתרן (סודיום) מצוי במזוננו כאחד ממרכיבי מלח בישול, ובאופן טבעי במזונות חלבוניים: מוצרי בשר, מוצרי חלב, וכן בירקות כגון: סלרי, גזר, תרד. בתעשייה מוסיפים נתרן למזונות רבים, התוספת נעשית כמלח בישול, סודיום גלוטמט, מונוסודיום גלוטמט וסודיום ניטרט. אכילת דיאטה עשירה בנתרן (מלח) מעלה את הסיכון למחלות לב וכלי דם על ידי העלאה של לחץ הדם.

אשלגן

(קליום K) האשלגן הינו מינרל חשוב לפעילותו התקינה של הגוף. לאשלגן השפעה על לחץ הדם, פעילות השרירים וביקר הלב ומערכת העצבים. במידה וישנה פגיעה כלייתית, מצטבר האשלגן בדם.

היפרקלמיה - מצב שבו רמות האשלגן בדם גבוהות. ברמות גבוהות, האשלגן הינו מסוכן בעיקר לפעילות הלב ולכן חשוב לשמור על ערכים תקינים של אשלגן. הטיפול הוא תרופתי ועל ידי דיאטה. מזונות עשירים באשלגן: תפוחי אדמה, פטריות, בננה, אבוקדו, עלי תיבול, פירות מיובשים, מיצי פירות וירקות, רסק עגבניות ועוד.



ברזל

הברזל (Fe) הינו מרכיב תזונה חיוני.

הוא משתתף ביצירת ההמוגלובין (המצוי בדם) והמיוגלובין (המצוי בשריר) ומהווה מרכיב באנזימים שונים. תפקידו העיקרי של הברזל הוא בנשיאת החמצן מהריאות אל רקמות הגוף. מחסור בברזל יכול לגרום לאנמיה המתבטאת בעיקר בחולשה ועייפות. במצבי חסר בברזל יש ליטול תוספים של ברזל ובמקביל לאכול מזונות עשירים בברזל. מזונות עשירים בברזל: כבד (מזון זה עשיר גם בכולסטרול, לכן לא מומלץ להרבות באכילתו), דגים, בשר בקר, הודו, עוף, חלמון ביצה, עדשים, שעועית לבנה, גרגירי חומס, תרד, סויה, דגנים מועשרים, טחינה משומשום מלא. ספיגת הברזל במזון גבוהה יותר כאשר המזונות הנם ממקור החי מאשר במזונות אשר מקורן מן הצומח. על מנת להעלות את ספיגת הברזל ממזונות ממקור צמחי, מומלץ לשלב מזונות אלו יחד עם מזונות עשירים בויטמין C.

יש לשים לב - לא כל חסר בברזל הוא חסר תזונתי. לעיתים האנמיה נגרמת עקב דימומים ולכן יש צורך להתייעץ עם הרופא המטפל.

זרחן

הזרחן (פוספור P) הינו מינרל חשוב לשלמות ותקינות עצמות השלד. בבעיות של הכליות משתנה חילוף החומרים של הזרחן וריכוזו עולה מעבר לרמה התקינה. עליה ברמת הזרחן גורמת לירידה ברמת הסידן בדם. ירידה ברמת הסידן גורמת ליציאת סידן מהעצמות וכך גורמת ליצירת מחלת עצם. כאשר רמת הזרחן גבוהה יש צורך להגביל את אכילת הזרחן בתפריט ולקחת תכשירים קושרי זרחן. מזונות עשירים בזרחן: גבינה מלוחה, גבינה צהובה, דגים, נקניקים, דגנים מלאים, קיטניות, פיצוחים וקולה.

סידן

הסידן הוא מינרל המהווה מרכיב עיקרי של העצמות והשיניים ובעל תפקידים נוספים כמו סיוע לקרישת הדם, העברת אותות עצביים, ויסות קצב הלב והפעלת שרירים כולל שריר הלב. מקום אגירת הסידן בגוף נמצא בעצמות. במידה והתזונה אינה מספקת כמות סידן הדרושה לפעולות חיוניות בגוף, ישנה נדידת סידן מהעצמות לדם, חשוב שצריכת הסידן תהיה מספקת כדי שמאזן הסידן לא יהיה שלילי. כמות הסידן המומלצת: למבוגרים (נשים וגברים) כ-1000 מג' ליום, למתבגרים כ-1300 מג', לנשים בהריון ולנשים לאחר גיל המעבר כ-1300 מג' ועד 1500. המזונות העשירים בסידן הם בעיקר חלב ומוצרי: גבינות, לבן, יוגורט. הסידן מצוי גם בכרוב, פטרוזיליה, תרד, סלרי, פולי סויה, אגוזים, שקדים, שומשום ובסרדינים הנאכלים עם העצמות. קיימים כיום מוצרי מזון המועשרים בסידן כגון חלב, גבינות ומוצרי סויה. הכללת מוצרים אלה בתפריט היומי יכולה לסייע רבות בהשגת כמויות הסידן הדרושות.

סיבים תזונתיים

סיבים תזונתיים הינם רכיבים בלתי זמינים של צמחי מאכל, נטולי ערך תזונתי וחסרי קלוריות. כל צמחי המזון מכילים סיבים תזונתיים אך יש העשירים יותר. הסיבים התזונתיים אינם עוברים תהליכי עיכול ופירוק בקיבה ובמעיים הדק, אלא מותססים על ידי חיידקי המעי באיזור המעי הגס (הקולון). הסיבים התזונתיים הינה קבוצה רחבה של חומרים. מבחינים בין הסיבים המסיסים והסיבים הלא מסיסים. הסיבים הלא מסיסים בהם עשירה החיטה המלאה, מסייעים לפעולת מעיים ומסייעת לעצירות. הסיבים המסיסים בהם עשירים: שיבולת השועל (קוואקר מלא), השעורה (גריסי פנינה) והקטניות, מפחיתים את קצב ספיגת הכולסטרול והסוכרים ולכן תרומתם למניעת גורמי סיכון ותחלואה. המקורות העיקריים לסיבים תזונתיים הנם: הדגנים המלאים, הקטניות, הירקות, הפירות והאגוזים. חשוב לציין - סיבים הם מרכיב אחד מתוך מכלול רכיבים המופיעים אתם יחד, במזונות המספקים אותם. מחקרי המפתח הוכיחו כי לתזונה העשירה במזונות המלאים המספקים את הסיבים התזונתיים, תרומה משמעותית לבריאותנו. לכן ההמלצות כיום מתמקדים במזונות המלאים העשירים בסיבים התזונתיים והם מהווים מרכיב מרכזי בליבת התזונה הבריאה.



דגנים מלאים

משפחת הדגניים כוללת: חיטה, שעורה, שיבולת שועל (קואקר), כוסמת ודוחן. הדגנים מורכבים מ-3 חלקים: הקליפות, הנבט והעמילן. כל החלקים מכילים רכיבים חשובים. הדגנים המלאים מהווים מקור חשוב ומשמעותי לסיבים תזונתיים, ויטמין E, תיאמין, מגנזיום, אשלגן ועוד. מחקרים בשנים האחרונות הוכיחו כי דגנים מלאים תורמים להגנה בפני המחלות המודרניות החל בהשמנה, דרך יתר לחץ דם, מחלות לב, סוכרת ועוד. דגנים מלאים, בזכות הסיבים התזונתיים, מסייעים במניעת עצירות. ארגוני הבריאות המובילים בעולם ממליצים באופן מפורש, להקפיד לצרוך דגנים מלאים כחלק קבוע מתזונה בריאה, מקדמת בריאות ומונעת מחלות.

תזונה מערבית

דיאטה המאופיינת באכילת בשר אדום ומעובד, מזונות מטוגנים, קמח לבן, צריכה גבוהה של סוכרים ולעומת זאת צריכה נמוכה של פירות וירקות, דגים וחיטה מלאה. במחקרים שונים נמצא קשר בין תזונה מערבית לעליה בסיכון לתסמונת המטבולית.

רישום אכילה

רישום אכילה הוא יומן בו מתבצע רישום יומי של מה, כמה ומתי אכלתי. אנשים המנהלים יומן אכילה מצליחים יותר לרדת במשקל וגם לשמור על התוצאות לאורך זמן. יומן אכילה מסייע לך להיות מודע ולאפיין את הרגלי האכילה שלך ובמקביל נותן כלים לאיש המקצוע (דיאטנית או רופא) לבחון את התקדמות הטיפול, ולהתאים לך המלצות התפורות באופן אישי לאורח חייו. רישום של מה וכמה אני אוכל מאפשר לבחון האם בחרת בכמויות המזון ובסוגי המזון הנחוצים לך: האם ניתן לוותר על חלק מהפריטים (עוגות, מטוגנים), או להעדיף תחליפים (לדוגמא: לחם קל במקום לחם רגיל, גבינות בעלות אחוז שומן נמוך יותר). רישום של זמני האכילה בוחן השפעה של מועד ארוחה על הארוחות הבאות.

אינדקס גליקמי

מדד גליקמי (אינדקס גליקמי) מתייחס למידה בה מזון עשיר בפחמימות מעלה את רמת הגלוקוז בדם ביחס לסוכר המהווה סטנדרט. מזונות שונים בעלי כמויות זהות של פחמימות מעלים במידה שונה את רמת הגלוקוז בדם. מחקרים מראים שצריכת מזונות עם מדד גליקמי נמוך מפחיתים את הסיכון לפתח סוכרת סוג 2, משפרים את רמת הגלוקוז בדם, מפחיתים את הסיכון למחלות לב בבריאים ובסוכרתיים, מגבירים את תחושת השובע ובכך עוזרים במניעת השמנה. מדד גליקמי מושפע מגורמים רבים, כמו: זמן וסוג הבישול, עיבוד המזון וצריכת מזונות נוספים בארוחה. ירקות ומזונות עשירים בשומן מפחיתים את המדד הגליקמי. המדד הגליקמי מחולק ל-3 רמות: רמה נמוכה (מתחת ל-55) המזונות: לחם שיפון, אורז מלא, פסטה, חיטה, גריסי פנינה, כוסמת, קינואה, שיבולת שועל מלאה קטניות - אפונה יבשה, חומס, עדשים ושעועית חלב, יוגורט, גזר, אגס, משמש, נקטרינה, שזיף, תפוח עץ, תפוז, תות שדה. רמה בינונית (56-69) המזונות: אורז בסמטי, בטטה, קוסקוס, תירס, אפונה ירוקה, דלעת, בננה, מנגו. רמה גבוהה (מעל 70) המזונות: לחם לבן, לחם שחור, לחם מקמח מלא, אורז לבן, פריכות אורז, תפוח אדמה, קורנפלקס, אבטיח.

גלוקוז

חד סוכר. זוהי הפחמימה הנפוצה והחשובה ביותר. גלוקוז הוא התרכובת המרכזית המשמשת בתהליך הפקת האנרגיה ביצורים חיים. הגלוקוז חיוני לכל היצורים החיים, ובלעדיו לא יכולים החיים להתקיים. גלוקוז הוא אחד המרכיבים של סוכרוז ושל עמילן. צריכת הגלוקוז היומית הממוצעת לאדם עומדת על כ-160 גרם, מתוכם כ-120 גרם מיועדים לשימוש המוח בלבד והיתר מועברים ליתר הרקמות. כמות הגלוקוז שמצויה בדם היא כ-20 גרם, והכמות הזמינה לשימוש שמקורה במאגרי הגליקוגן בגוף היא בערך 190 גרם.

גליקוגן

פחמימה (רב סוכר) המורכבת ממולקולות מרובות של גלוקוז, במבנה דמוי עץ מרובה "ענפים". גליקוגן הוא הצורה העיקרית בה פחמימות מאוחסנות בגוף ומשמש לשימור עתודות אנרגיה זמינה. מאגר הגליקוגן העיקרי בגוף האדם הוא בכבד ובשרירים. בסך הכל יש בגוף כ-400-500 גרם גליקוגן. מאגר הגליקוגן חשוב מאוד לשמירה ולוויסות רמות הגלוקוז בדם בצום ובין הארוחות – עובדה משמעותית, מכיוון שהגלוקוז הוא חומר האנרגיה היחיד של המוח. בניית גליקוגן, מתבצעת כאשר יש בדם ובתאים רמות גלוקוז גבוהות וכאשר רמת האנרגיה הזמינה בתאים מספיקה. פירוק גליקוגן מתבצע בעיקר כאשר יש בדם ובתאים ישנן רמות נמוכות של גלוקוז. פירוק גליקוגן מהשריר היא הדרך הזמינה של הגוף לקבל אנרגיה בזמן פעילות גופנית. היכולת להגדיל את מאגרי הגליקוגן בשריר היא מוגבלת ותלויה בסוג האימון ובתזונה לפני ואחרי הפעילות. ישנן מספר מחלות, המסווגות תחת השם הכולל מחלות אגירת גליקוגן (GSD) הנגרמות עקב פגמים באנזימים המשתתפים בבנייה או בפירוק של גליקוגן, הטיפול העיקרי במחלות אלה הוא טיפול תזונתי על מנת לשמור על רמות סוכר תקינות בדם ולהמנע מהיפוגליקמיה שיכולה לסכן חיים.

קלוריה

קלוריה היא יחידת מידה לאנרגיה השווה לכמות החום הדרושה כדי לחמם 1 גרם מים במעלה אחת. בדיבור היומיומי כאשר מדברים על קלוריה מתכוונים בעצם לקילו קלוריות – ק"קל (kcal), כלומר 1000 קלוריות. הקלוריה היא יחידת המידה השימושית לאנרגיה ממזון. הקלורמטר הוא מכשיר המודד את מידת האנרגיה הנפלטת בשריפת כל מזון ועל ידי כך מודד כמה קלוריות יש בכל מזון ומזון. ב-1 גרם פחמימה או חלבון יש 4 ק"קל, ב-1 גרם שומן יש 9 ק"קל.

קלוריות ריקות

מונח המתאר מזונות המכילים אנרגיה (קלוריות) ללא ערך תזונתי נוסף, כגון ממתקים, משקאות ממותקים, משקאות אנרגיה ואלכוהול ועוד. אכילת מזונות רבים המכילים קלוריות ריקות עלולה להביא להשמנה מחד ולחסרים תזונתיים מאידך.



חילוף חומרים

חילוף חומרים (מטבוליזם) כולל פירוק של חומרי מזון (פחמימות, חלבונים, שומנים), תוך כדי הפקת אנרגיה (קטבוליזם), ובנייה של חומרי בנייה שיוצרים את הרקמות והאיברים מחומרים פשוטים תוך כדי השקעת אנרגיה (אנבוליזם). תוצרי הלוואי כוללים מים ופחמן דו-חמצני. מטבוליזם של מזון מספק לגוף חומרי בנייה ומקור להפקת אנרגיה. "חילוף חומרים בסיסי" מגדיר כמות האנרגיה הנדרשת כדי לתחזק את הגוף במצב מנוחה בתפקוד בסיסי תקין (נשימה, פעילות הלב, המוח, הכליות, מערכת העיכול, זרימת הדם, וכדומה). חילוף חומרים בסיסי מוגדר גנטית וקשה להשפיע עליו. בנוסף לחילוף חומרים הבסיסי, אנו שורפים קלוריות בפעילות גופנית – ספורט ופעילות יומיומית כמו הליכה, עבודות בית וכדומה. גם בתהליך עיבוד המזון בגוף יש שריפה של קלוריות.

הגורמים המשפיעים על קצב חילוף החומרים הם: הרכב הגוף (שריר הוא רקמה שבה קצב חילוף החומרים הוא גבוה, לעומת רקמת שומן בה קצב חילוף החומרים נמוך), תורשה, הורמונים (פעילות לקויה של הורמונים שאחראים על המטבוליזם יכולה לגרום לעליה או ירידה בקצב חילוף החומרים ועל ידי כך לגרום להשמנה או ירידה במשקל), כמות הקלוריות הנצרכת, פעילות גופנית, מצבי מחלה ודלקת, מצבי לחץ, תרופות מסוימות, עישון ועוד. דיאטה דלת קלוריות עלולה להוריד את קצב חילוף החומרים הבסיסי של האדם וכך להקשות על ירידה במשקל לאורך זמן.

מדד מסת הגוף

משקל תקין נמדד ע"י יחס של משקל (בק"ג) לגובה 2 (M). מדד זה נקרא BMI = BODY MASS INDEX. BMI נקבע כמדד תקן על ידי ארגון הבריאות העולמי, והוא המדד המרכזי לשימוש לקביעה של השמנה או תת-משקל.

החסרון של מדד זה הוא שאינו מתחשב באחוזי השומן ופיזורו בגוף אלא מתייחס רק למשקל ולגובה. על מנת לקבוע האם קיים משקל תקין, תת משקל או עודף משקל והשמנה משתמשים בסקאלה זו:

משקל תקין $BMI > 18 < 25$

עודף משקל $BMI > 25 < 30$

השמנה $BMI > 30 < 35$

השמנה חולנית $BMI < 35$

קיים BMI גם לילדים ובני נוער אבל ההתייחסות למשקל היא לא על פי הסקאלה הנ"ל אלא על פי אחוזונים.

השמנה

השמנה מוגדרת כמצב שבו משקל האדם גבוה ב-20% או יותר מהמשקל התקין. בעשורים האחרונים ישנה עליה בשכיחות האנשים הסובלים מעודף משקל והשמנה. כיום מדברים על "מגיפת ההשמנה". השכיחות הגבוהה של ההשמנה נובעת מאורח החיים המודרני המאופיין במיעוט פעילות גופנית מחד ובתזונה לא מאוזנת מאידך. שפע מוצרי המזון הזמינים, בשילוב עם חיי הנוחות המודרניים החוסכים מאיתנו כל מאמץ פיזי, הם מהגורמים התורמים להתפתחות ההשמנה. ברור היום שבעיית ההשמנה היא לא בעיה של אסתטיקה אלא סיכון בריאותי ממשי – השמנה מעלה את הסיכון לחלות במחלות לב וכלי דם, סכרת, מחלות סרטן ושבץ מוחי.

תת תזונה

מצב בו אין צריכה מספקת של מזון או של חלק ממרכיבי המזון (חלבון / ויטמין / מינרל).
תת תזונה מאובחנת על ידי בדיקות דם ומדידות משקל, גובה, היקף ראש (בילדים).
תת תזונה/חסר תזונתי משפיע על מערכת החיסון על גדילה בתינוקות וילדים, וגדילת מסת המוח בתינוקות.
תת תזונה עלול לגרום למחלות חסר, כמו מחלות נוירולוגיות כתוצאה מחסר ויטמין B1 או צפדינה כתוצאה מחסר בויטמין C. הפגיעה כתוצאה מתת תזונה או חסר תזונתי עלולה להיות בלתי הפיכה.

פירמידת המזון

היא כלי להעברת מסרי בריאות לציבור ולוקחת בחשבון מרכיבים חשובים לבריאות הפרט, המשפחה והקהילה.
הפירמידה היא כלי שעוזר לאוכלוסיה לאמץ אורח חיים בריא יותר.
פירמידת המזון הינה תצוגה גרפית המבטאת את כמות המזון היחסית אשר מומלץ לאכול מכל קבוצת מזון.
הפירמידה מספקת מפתח לבחירת מזונות מבחינת כמות ואיכות ובנוסף, מנחה מהי הכמות היחסית שמומלץ לאכול מקבוצות המזון כולל תדירות וגודלי מנה.
פירמידת המזון פורסמה לראשונה בשנת 1992 בארצות הברית. במהלך השנים פורסמו נוסחים שונים של פירמידות כולל המלצות של אוניברסיטת הרווארד, פירמידה בריטית, פירמידת המזון הישראלית שפורסם משרד הבריאות ולאחרונה התפרסמה פירמידת המזון על פי הדיאטה הים-תיכונית.

דיאטה ים תיכונית

ההגדרה הראשונית לתזונה הים תיכונית היא: "תזונה הדומה לזו שבכרתים ובדרום איטליה בשנות ה-60, אזור בו שמן הזית מהווה המקור העיקרי לשומן".
בשנים האחרונות נמצא כי תוחלת החיים של יושבי אגן הים התיכון (כרתים, איטליה ויוון), היא מהגבוהות בעולם ושיעורי מחלות לב וסוגי סרטן מסוימים הם מהנמוכים בעולם. במחקרי תזונה גדולים שנעשו נמצא שדיאטה ים תיכונית הפחיתה אירועי לב. הדיאטה הים תיכונית היא תזונה עשירה בירקות ופירות טריים, עשירה בדגנים מלאים, קטניות אגוזים וזרעים. המקור העיקרי לשומן בתזונה זו הוא שמן הזית העשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות. מקורות החלבון הם - דגים, עוף, ביצים, גבינות ויוגורט.
המלצות התזונה הבריאה כיום מתבססות על התזונה הים-תיכונית. למידע נוסף על תזונה ים תיכונית.

תווית מזון

התווית הצמודה למוצרי מזון ארוזים נועדה לאפשר לצרכן לדעת מה מכיל המזון, כמותו, מהם מרכיביו ועד מתי מותר לשווק אותו.
במדינת ישראל קיים חוק המחייב את היצרנים לרשום את הרכיבים והערכים התזונתיים על גבי כל המוצרים. תוויות המזון מורכבות מרשימת רכיבי המזון ומטבלה המפרטת את ערכו התזונתי של המוצר.
ברשימת הרכיבים, סדר הופעת הרכיבים יהיה לפי סדר יורד של הכמויות, כלומר הרכיב המופיע ראשון הנו המרכיב העיקרי במוצר וכן הלאה. ישנם מוצרים המכילים סוכר ברשימת הרכיבים אך מאושרים לחולי סוכרת, וזאת מכיוון שרמות הסוכר בהם זניחה ומופיעה לקראת סוף רשימת הרכיבים.
טבלת הערך התזונתי נותנת מידע לגבי כמות הקלוריות, החלבון, השומן הפחמימות והנתרן במוצר (ולפעמים מרכיבים נוספים כמו סידן, ויטמינים ומינרלים). יש לשים לב שטבלה זו מתייחסת ל-100 גר' או 100 מ"ל מוצר ולעיתים יש גם פירוט למנה או ליחידה.
בנוסף, יש לשים לב בקריאת תווית המזון האם הטבלה מתייחסת למוצר לפני / אחרי בישול וכן לשים לב למידע על אלרגנים המופיע על האריזה.

משחק זיכרון על אבות המזון ותפקידם הטבלה מיועדת גם לחלוקה למשתתפים בסיום המפגש.

אב המזון	דוגמא	תפקידו בגוף
פחמימות	אורז מלא, חיטה, בורגול, לחם, פסטה, תפוח אדמה, בטטה ועוד. מומלץ לאכול פחמימות מדגנים מלאים. בנוסף, כדאי לדעת כי שילוב של דגן מלא עם קיטניות יוצרים חלבון מלא.	מספקים לגוף אנרגיה זמינה
חלבונים	בשר, עוף, דגים, ביצים, מוצרי חלב ועוד	ישנם חלבונים מבניים שמרכיבים את: העור, השרירים, השיער ותאים נוספים בגוף וישנם חלבונים תפקודיים האחראים על ביצוע פעולות כגון: פעילות הורמונאלית, מערכת החיסון ועוד.
שומנים	שומנים בריאים: שמן זית, אגוזים, שקדים, טחינה, אבוקדו ועוד. שומנים שאינם בריאים: מוצרים תעשייתיים עשירים בשומן, אוכל מטוגן ועוד.	השומנים, כאשר נאכלים באופן מבוקר ונבחרים השומנים הבריאים, מסייעים לפעולת העיכול, שומרים על גמישות העור בגוף ועוד. יש לזכור שישנם שומנים בריאים ושאינם בריאים.
ויטמינים	מקור טוב לוויטמינים: ירקות ופירות, דגנים, חלק מהחלבונים.	חיוניים לגוף, מסייעים ליזוק מערכת החיסון ואחראים על תפקוד תקין של הגוף
מינרלים	נתרן (מלח) ברזל (חלבון מן החי – ביצים, בשר ועוד) אשלגן (תפוחי אדמה, בננה, אבוקדו ועוד) סידן (מוצרי חלב, טחינה ועוד)	משתתפים בתהליכים שונים בגוף כגון: בנייה של הגוף, איזון של הגוף.





מפגש 3: פירמידת המזון

1. פתיחה

בשיעור הקודם למדנו על המושגים החשובים בתזונה ועל רכיבי המזונות, כגון: פחמימות חלבונים וכו'. למדנו את תפקידים בגוף ומדוע כל אחד חשוב עבורנו – אלו בעצם החומרים המרכיבים את המזון שלנו. היום נלמד על פירמידת המזון.

2. הגדרה

(כדאי לחלק את ההגדרה למשתתפים ולהקריא יחד):
פירמידת המזון הינה תצוגה גרפית המבטאת את כמות המזון היחסית אשר מומלץ לאכל מכל קבוצת מזון. סוגי המזון מיינו לקבוצות לפי רכיבי התזונה העיקריים בהם (לדוגמא: קבוצת הדגנים מכילה מזונות בהם רכיב התזונה העיקרי הינו פחמימות מורכבות).

*הגדרה אפשרית לחלוקה:

פירמידת המזון – היא כלי להעברת מסרי בריאות לציבור ולקחת בחשבון מרכיבים חשובים לבריאות הפרט, המשפחה והקהילה. הפירמידה היא כלי שעוזר לאוכלוסייה לאמץ אורח חיים בריא יותר.
פירמידת המזון הינה תצוגה גרפית המבטאת את כמות המזון היחסית אשר מומלץ לאכול מכל קבוצת מזון.

3. דגש

בכל סוג מזון קיימים כמעט כל רכיבי המזון (פחמימות, חלבונים וכו') אך יש רכיב אחד מרכזי ועל פיו משייכים את המזון ל"קבוצת מזון" או ל"סוג מזון".

4. פעילות

לקחת בריסטול גדול עליו מצוירת הפירמידה אך ריקה ובה חמש קומות. לחלק את דף ההגדרה והסבר על פירמידת המזון. לקרוא יחד איתם את ההסבר תוך מילוי הפירמידה הגדולה יחדיו על פי סוגי המזון בכל קומה שמוסברים בדף עם דוגמאות עליהם (לדוגמא – בקבוצת הדגנים: לחם מלא, פסטה, ארז, קינואה, בורגול ועוד).

5. פעילות אישית – חלוקת דף עבודה

"פירמידת המזון שלי היום מול פירמידת המזון על פי תזונה נכונה".
לבקש מכל אחד למלא ב"פירמידה כיום" את מה שהוא אוכל היום וממול בפירמידה הבריאה את מה שהוא שואף לשפר בתזונה שלו.

6. שיתוף הקבוצה

כל משתתף יספר לקבוצה על פירמידת המזון האישית שלו.

7. סיכום

למדנו היום על פירמידת המזון, המחלקת את המזונות לקבוצות על פי רכיב התזונה העיקרי ומציגה את הכמות המומלצת לאכילה של כל אחד מהמזונות. חשוב מאד לשים לב שמעבר לרכיבי המזון, יש לנהוג לאכול אוכל טרי, שאינו מתועש, פשוט ומזין. זכרו כי מרבית התזונה צריכה להתבסס על דגנים ירקות ופירות וכמובן אין לשכוח שתייה מספקת ביום (8-12 כוסות).
התבוננו על המזונות המרכיבים את התזונה שלכם – האם יש להם ערך תזונתי שהם מביאים לגוף או שהם סתמיים ואף מזיקים? ושוב נזכיר, הגוף הוא כמו מכונית אשר צריכה את הדלק הנכון.



נספחים למפגש 3

פירמידת המזון הגדרה והסבר לחלוקה למשתתפים

פירמידת המזון

הפירמידה היא כלי להעברת מסרי בריאות לציבור ולקחת בחשבון מרכיבים חשובים לבריאות הפרט, המשפחה והקהילה.
הפירמידה היא כלי שעוזר לאוכלוסייה לאמץ אורח חיים בריא יותר.
פירמידת המזון הינה תצוגה גרפית המבטאת את כמות המזון היחסית אשר מומלץ לאכול.

מבנה הפירמידה

פירמידת המזון מתייחסת לשש קבוצות מזון:
חמש קבוצות מומלצות לצריכה יומיומית
וקבוצה שישית שאינה הכרחית לשימוש.

מבנה הפירמידה מתאר את הכמות היחסית בין שש קבוצות המזון –
ככל שעולים מעלה לכיוון קודקוד הפירמידה, הכמות היחסית המומלצת לאכילה הולכת וקטנה.

קבוצות המזון בפירמידה

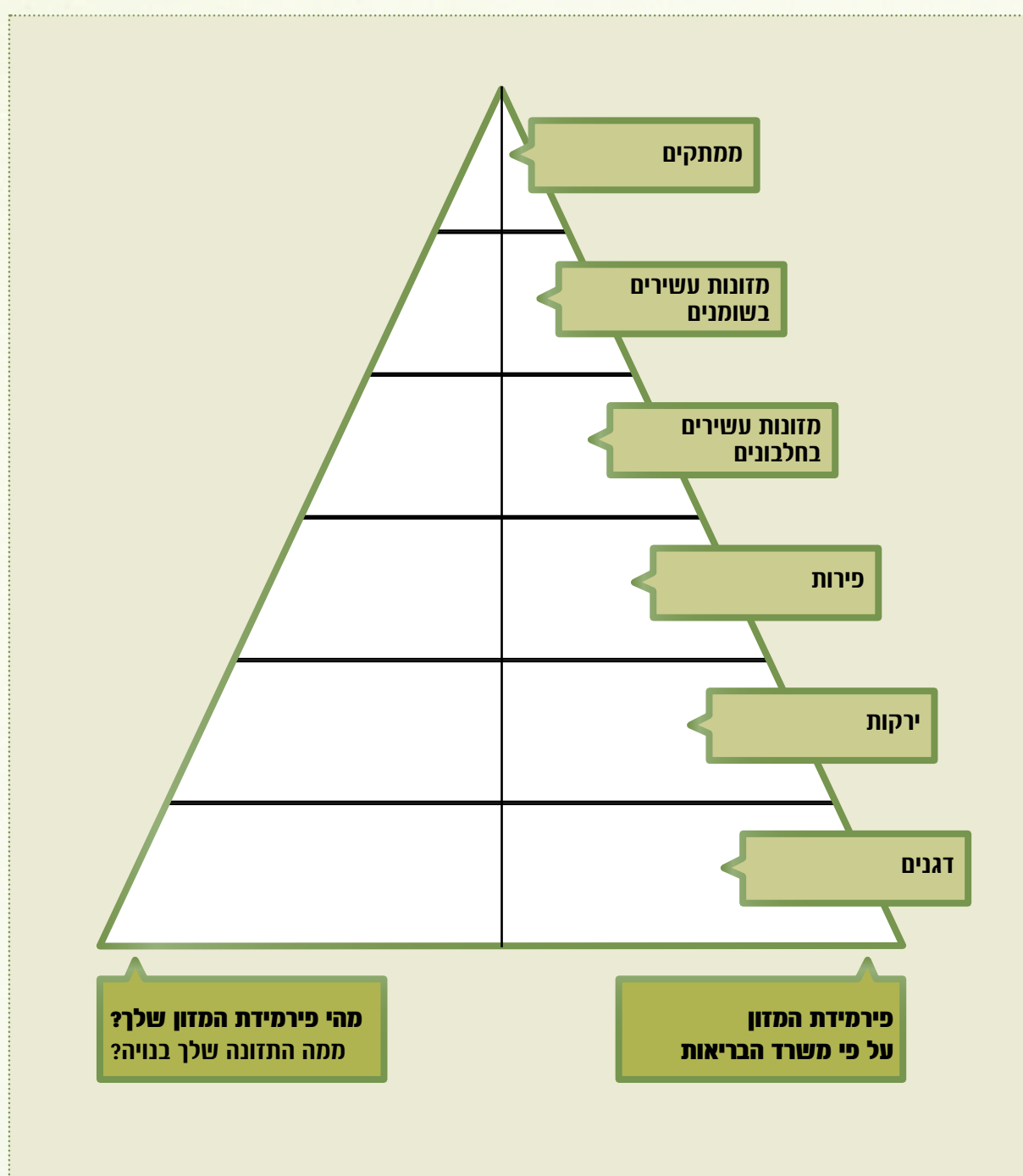
1. דגנים
2. ירקות
3. פירות
4. מזונות עשירים בחלבון: מוצרי בשר, מוצרי חלב, ביצים
5. מזונות עשירים בשומן
6. ממתקים, חטיפים, שתיה מתוקה – קבוצה זו אינה מומלצת לצריכה.



תמונה של פירמידת המזון על פי משרד הבריאות לחלוקה למשתתפים



דף עבודה - פירמידת המזון שלי מלא/י את עיקרי התזונה שלך לעומת פירמידת המזון המומלצת:





מפגש 4: מזונות המזיקים לבריאות ותחליפים אידיאליים עבורם

1. הקדמה

חזרה על מה שלמדנו במפגשים הקודמים:

מושגים בסיסיים בתזונה:

פחמימות וסוכרים, סיבים תזונתיים, חלבונים, שומנים, ויטמינים, מינרלים, קלוריות (אנרגיה), מטבוליזם וכו'. כמו כן, למדנו על תפקידם בגוף.

פירמידת המזון וסוגי המזונות המרכיבים אותה:

דגנים, ירקות ופירות, מזונות עשירים בחלבונים (כגון: מוצרי חלב, בשר ביצים)

מזונות עשירים בשומנים (כגון: אגוזים, אבוקדו)

מזונות אשר עשירים באנרגיה בשל כמות סוכר גבוהה אך דלים ברכיבי תזונה אחרים (כגון: ממתקים, מיצים ועוד).

עד היום למדנו לבחון ממה התזונה שלנו מורכבת ורכשנו ידע כדי להפוך את התזונה שלנו לעשירה יותר ובריאה יותר עבור הגוף שלנו. היום נלמד על מזונות המזיקים לבריאות והתחליף האידיאלי עבורם.

2. פתיחה

דין: איזה מזונות אתם חושבים שאינם בריאים עבורנו?

3. פעילות

חלוקת כתבות אינטרנטיות של מזונות מזיקים לבריאות.

כל קבוצה מקבלת כתבה וצריכה להציג לשאר הקבוצות את הרעיון המרכזי של הכתבה – על איזה סוג מזון מזיק מדובר? דוגמא?

כותרות הכתבות: (נמצאות בנספחים)

– עד כמה ג'אנק פוד מזיק לבריאות?

– שומן טרנס במזון: 10 המאכלים המזיקים

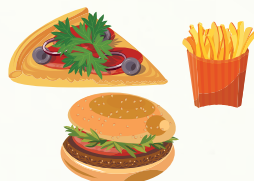
– תוספים מזיקים הנמצאים במזוננו

– כדאי להדפיס עוד כתבות אופציונאליות בלינקים:

<http://www.haaretz.co.il/news/health/healthtip/.premium-1.1988499>

<http://www.globes.co.il/news/article.aspx?did=1000697690>

http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%97%D7%95%D7%9E%D7%A6%D7%AA_%D7%A9%D7%95%D7%9E%D7%9F_%D7%98%D7%A8%D7%90%D7%A0%D7%A1



4. למידה על הנושא

מוצרי המזון המקוריים ברובם טובים לבריאותינו, עם זאת, תהליכי עיבוד תעשייתיים הופכים אותם ללא בריאים. תהליכים אלו כוללים: הוספת מגוון חומרי שימור, מייצבים כימיים, חומרי צבע וטעם, ממתקים ועוד. כיום, רבים מהמזונות שאנו צורכים עוברים תהליכים אלו והופכים ללא בריאים. עם זאת ניתן למצוא עבורם תחליפים או לאכול מזונות אלו בצורתם המקורית.

המזונות המזיקים

נחלק את ה"מזונות המזיקים" ל-3 קבוצות (לפרוס בפניהם את הכותרות המודפסות מדף נספח של 3 הקבוצות תוך כדי שמציגים ומסבירים עליהם):

מזונות מעובדים והרוסים:

- מוצרי מזון שהינם שונים מהמוצר המקורי, עד שלא נכון לכנותם "מזון" משום שאינם מזינים את הגוף כלל והם:
- קמח לבן: גרגרי החיטה עוברים במכונת טחינה, הסובבת במהירות גבוהה ומפרידה בין הקמח הלבן לבין הסובין והנבט. הסובין והנבט הם המכילים את הוויטמינים והמינרלים להם הגוף זקוק. הקמח שנותר, הינו מלוטש ועובר לאחר מכן תהליך הלבנה או שימור. נראה כי התוצר (הקמח הלבן) דל מאד ביחס למקורו. פעמים רבות עושים תהליך העשרה בוויטמינים סינטטיים לקמח (לדוגמא בדגני בוקר) אך זה אינו זהה לוויטמינים המקוריים.
 - סוכר לבן ומזוקק: כדי להפיק את הסוכר הלבן מזקקים את המיץ של קנה הסוכר בעזרת מים חמים, וכל המינרלים, הסיבים והוויטמינים מופרדים ממנו. לאחר מכן מאדים ממנו את הנוזלים ומלבינים אותו. התוצר של תהליך זה הוא סוכר לבן וטהור שאין לו שום ערך תזונתי מעבר לקלוריות. בנוסף, לסוכר הלבן השפעות מזיקות על הגוף כגון: עצבנות, עייפות, כאבי ראש, העלאת רמת השומנים בדם, עששת בשיניים ועוד.
 - שמן צמחי מעובד (שמן שעבר הידרוגנציה, כמו מרגרינה): בעיבוד, עובר השמן ממצב שאינו רווי במימן לשמן רווי במימן. המימן, זהו שינוי כימי במבנה המולקולרי של השמן ההופך את השמן למוצק יותר למראית עיננו. ידוע כי שומן רווי במימן הינו מזיק לגוף ויש להימנע ממנו. עיבוד זה גורם גם ליצירת שומן טראנס שנחשב לגרוע מבין כל השומנים לבריאות (ניתן לראות בהרבה תוויות מזון של מוצרים "ללא שומן טראנס").

*גם מוצרי חלב מפוסטר נכללים בקבוצה הזו אבל לא נזכיר זאת כאן, אלא אם מישוהו רוצה הרחבה

מלח שולחן ותבלינים חזקים בשימוש קיצוני:

- מלח הוא שם שניתן לתערובת של נתרן וכלור: NaCl. הגנתן והכלור הינם מינרלים חיוניים לתפקוד הגוף ומצויים במזונות רבים. המזונות כשלעצמם מכילים את המלח הדרוש לגוף ועל כן אין צורך להוסיף מלח לתזונה. שימוש מרובה במלח שולחן מעלה את הסיכון לחלות במחלות לב וכלי דם, כליות ועוד. בנוסף יש לדעת כי מלח השולחן בו אנו משתמשים הינו גרסה מזוקקת של מלח ים אמיתי וגם ממנו הופרדו הרבה מינרלים חיוניים.
- תבלינים מזיקים: פלפל שחור ופלפל לבן בצורת אבקה (מגרים את רירית הקיבה ומפריעים לתהליך העיכול), מונוסודיום גלוטמט - סוג של מלח שנמצא נפוץ לשימוש אך ידוע כמזיק לגוף. זה בסדר להשתמש בתבלינים אך בצורה מאוזנת על מנת לא להפריע לעיכול. כמובן שכמות מופרזת של כל תבלין אינה ממומלצת. כמו כן לא מומלץ להשתמש בתבלינים מתועשים (כגון המונו סודיום).

טיגון בשמן ורטבים מסחריים:

אכילת מזונות מטוגנים וכמו כן מזונות עשירים בשומן תעשייתי מזיקים לבריאות. במזונות אלו יש "קלוריות ריקות" ומעט מאד ערך תזונתי אמיתי. בנוסף בטיגון רגיל הטמ' של השמן עולה מאד והשמן עובר תהליך הידרוגנציה שאינו בריא.



התחליף האידאלי עבור המזונות המזיקים

לחלק למשתתפים את הנספח "טבלה מלאה של מזונות המזיקים לבריאותינו והתחליף הבריא". לעבור יחד על הטבלה עם ההסברים הבאים על המזונות המופיעים בתחליפים הבריא:

קמח מלא / דגנים מלאים: הם המרכיבים המקוריים שלא עברו תהליכי עיבוד ועל כן מכילים מעט שומן, מכילים את הוויטמינים והמינרלים הדרושים לגוף, מלאים בסיבים תזונתיים ועוזרים לתהליך העיכול. כמו כן, הם גורמים לתחושת שובע.

הדגנים המלאים הם: חיטה, אורז מלא, דוחן, שעורה, בורגול, תירס, שיבולת שועל, שיפון וכוסמת. שילוב של דגן מלא עם קטניות יוצר "חלבון מלא". הקטניות הרצויות הן: מש, עדשים, אפונה, שעועית, חומס ועוד. בקטניות יש ריכוז גבוה של חלבון, עמילן וסיבים ולכן הן יוצרות גאזים במערכת העיכול. על מנת להפחית את הגאזים כדאי להשרות אותם במים או להנביט לפני הבישול.

ממתקים טבעיים הם: דבש, סילאן, סירופ מייפל או סוכר חום (שהוא סוכר לבן בתוספת מולסה).

ניתן לאכול מוצרים שיש בהם שומן אך יש להימנע משומן רווי (בכמות גדולה) ומשומן טראנס. מומלץ על שומן בלתי רווי כפי שמגיע בטבע. לרוב ניתן לראות את סוג השומן על תווית המזון. השמנים המומלצים: שמן זית, שמן שומשום, שמן פשתן, אגוזים ושקדים, אבוקדו, טחינה ועוד.

במקום טיגון ניתן לאפות בתנור, לאדות או לבשל במים. יש לשטוף טוב את הירקות על מנת להוציא מהם את חומרי הריסוס ואת הלכלוך.

תבלינים בריאים וצמחי תבלין מומלצים: שום, בצל, אורגנו, כמון, בזיליקום, פטרוזיליה, שמיר, סלרי, פלפל שחור/לבן לא טחון ועוד.

במקום לנשנש מתוקים כדאי לאכול ירקות ופירות, פירות יבשים. כמו כן חשוב מאד להוסיף אגוזים וזרעים.

לאחר שעוברים יחד על הטבלה עם הדגשים, לחלק לכל אחד את הנספח "תזונה בריאה – התחליפים שלי למזונות המזיקים לבריאותי". על כל אחד למלא את הטבלה ולאחר מכן לשוחח על כך בקבוצה וליצור דיון: מה השינוי בתזונה דורש ממני?

5. סיכום המפגש

להקריא את המשפט:

האם אתה יודע מהו די-אתילן גליקול?
לא...?! גם הגוף שלך לא יודע מהו ולא יודע כיצד לפרק אותו.
לידיעתכם: חומר זה הינו מייצב המונע הקפאה, הנמצא בגלידות וכן משמש כחומר מסיר צבע.

דיברנו על מזונות המזיקים לבריאות ועל התחליפים שניתן למצוא להם. מה למדתם מהמפגש היום?

נספחים למפגש 4

כתבות על סוגי מזון המזיקים לבריאות

כתבה 1

עד כמה ג'אנק פוד מזיק לבריאות?

הכיניו ג'אנק פוד, כמו שרבים מאיתנו נוהגים לקרוא למזונות שאין להם כל ערך בריאותי, מתייחס לשלל מאכלים אהובים אך מזיקים. בורקס, ג'חנון, מלאווח ועוד נחשבים ג'אנק פוד. רוצים לדעת למה? ג'אנק פוד הוא כינוי נפוץ לאוכל טעים אך בעייתי מבחינה בריאותית (ג'אנק=זבל). מרבית המאכלים שמקובל לקרוא להם ג'אנק פוד עמוסים בקלוריות המגיעות משומן, בדרך כלל רווי, סוכר לבן, קמח לבן. קלוריות המגיעות מרכיבים אלו נחשבות "קלוריות ריקות", כי אינן נחשבות כחיוניות לבריאות. בקטגוריה זו נמצאים מזונות שרבים מאיתנו אוהבים לאכול, אך כיום מתוך מודעות לקשר בין תזונה לבריאות, מאוד משתדלים לא להתפתות אליהם. באכילה אין מזון אסור, וההחלטה האם לאכול דבר מה היא בידינו. רובנו מרגישים צורך לאכול מזונות שאין להם כל ערך בריאותי, על אף שהדבר פוגע בהתמודדות עם המשקל לאורך זמן. על מנת לקבל את ההחלטות שלנו בחוכמה ולהצליח לאזן בין צרכי הגוף השונים, כדאי לדעת מה מכיל כל אחד מהמזונות הללו.

בורקס – בורקס הוא מזון עתיר קלוריות שרובן מגיעות משומן לא בריא (שומן טראנס). הבורקס עשוי מבצק עלים עשיר במרגרינה המכילה שומני טראנס או שומן רווי המזיקים לבריאות. לכך נוספות בדרך כלל פחמימות רבות. שילוב זה מעורר תיאבון אך לא משביע אותנו (יחסית לערך הקלורי שלו), ולכן בדרך כלל זה לא יגמר בפחות מ-2 או 3 בורקסים. בחירה של בורקס כמזון יומיומי היא בחירה גרועה קלורית ובריאותית וגם משמינה.

ג'חנון – המאפה זה אומץ ע"י משפחות רבות מכל העדות כמאכל המסורתי של שבת בבוקר, אז אין אפשר בלעדיו? זאת תחליטו אחרי שתדעו מה הוא מכיל. ג'חנון עשוי מקמח לבן מקופל פעמים רבות, ובין שכבה לשכבה מורחים מרגרינה. יש בג'חנון הרבה שכבות, כך שבכל ג'חנון יש סביב כף וחצי מרגרינה.

מלאווח – מלאווח הוא הבן דוד של הג'חנון והאבא של הבורקס. במילים אחרות, הוא כמו ג'חנון אבל עם תוספת טיגון (ראו את הסתייגויות הנוגעות לג'חנון למעלה). תחליטו אתם אם "המחיר" כדאי.

פיצה – יחסית ליתר מאכלי הג'אנק פוד, פיצה היא הרע במיעוטו. אמנם בצק עם גבינה צהובה שמנה, אך יחסית לחבריה במחלקת הג'אנק פוד היא די סבירה. הבצק הוא קמח לבן, הגבינה הצהובה עשירה בשומן רווי (רע), אך גם בסידן (טוב). רוטב העגבניות הוא מזון בריא – עשיר בליקופן (מרכיב הקיים בעגבניות ומיוחסות לו תועלות בריאותיות כמו מניעת מחלות לב וסרטן).

פיתה/לאפה עם שווארמה – שווארמה הודו נשמע דל שומן, נכון? הודו צלוי זה בסדר אך הבעיה עם שכבת שומן כבש העבה שמונחת מעל ומטפטפת על בשר ההודו במהלך הצליה ונספגת בו וגם בין שכבות הבשר יש שכבות שומן. אז דיאטטי זה לא! בשר השווארמה הוא בשר שמן ואם בוחרים לאכול אותו עם ירקות מוחמצים וטריים זה עוד סביר, אך אם תוסיפו אותו לפיתה עם חומוס, טחינה וציפס תקבלו פצצת קלוריות.

פלאפל – כדורי הפלאפל עשויים מתערובת של גרעיני חומס וכוסברה, עד כאן ממש בריאות. הבעיה היא שהכדורים מטוגנים בשמן עמוק ולכן ספוגים בשומן. אם זה שמן שכבר "ראה" הרבה כדורי פלאפל בעברו, זהו



גם שמן לא בריא, כי שומן מתחמצן (מתקלקל) מטיגון לטיגון. יאמר לזכותו של הפלפל שהוא משביע ומכיל קטניות וירקות שהן מזון בריא. אז אם אתם מרגישים צורך עז, פרגנו לעצמכם חצי מנה מדי פעם.

ארוחת המבורגר – המבורגר עשוי בד"כ מבשר בקר שמן ומתועש עתיר בשומן. מכיל בין 9-18% שומן לקציצה. לפי נתוני רשתות המבורגר – ואם אכן יש גם המבורגרים דלי שומן – הרי שקציצת המבורגר אינה כה מזיקה. אבל לחמנית המבורגר בעייתית כי היא עשויה מקמח לבן, מתקתה (מסוכר), מעוררת תיאבון (כמו כל מוצר מקמח לבן) ועליה בד"כ מורחים המון מיונז (ממרח עתיר שומן)...

המזונות שאנו מכנים ג'אנק פוד צריכים תמיד להיאכל אחרי דיבור פנימי מעמיק של "כדאי לי" לעומת "לא כדאי לי". רק לאחר שהמסקנה תהיה שעכשיו הוא שווה לי, אני אוכל אותו בהנאה וללא ייסורי מצפון, כי הדיאלוג הפנימי הזה יגרום לי לבצע לאחר מכן יותר פעילות ספורטיבית ולבחור באכילה בריאה יותר בימים הבאים. וזה בסדר כי אלה החיים האמיתיים.

כתבה 2

שומן טראנס במזון: 10 המאכלים המזיקים ביותר

מה זה שומן טראנס?

חומצות השומן החד הבלתי רוויות והרוויות נחשבת לחומצות שומן חשובות לגוף, שניתן לשלב בצורה בריאה במסגרת התפריט. לעומתן, חומצות השומן הרווי ושומן הטרנס ("השומן המוקשה") נחשבות לאויבים הגדולים של כלי הדם, וידועים כמגבירים את הסיכון לחסימת עורקים ולהתקפי לב או שבץ מוחי. בעוד שהשומן הרווי ושומן הטרנס הם מקורות פחות מומלצים לשומן בתפריט, הרי ששומן הטרנס נחשב "מחוץ לתחום" לגמרי. אז איזה מאכלים מכילים כמויות גבוהות של שומן טראנס, וממה עדיף להימנע?

1. בורקס – המלך הבלתי מעורער של "מאכלי הטרנס". שומן הטרנס נמצא בבצק של הבורקס ולא במילוי. השכבות הרבות של הבצק והפריכות מושגות על ידי שימוש רב במרגרינה. בין אם הבורקס קטן, דק או מקמח מלא – הטרנס עדין בפנים.

2. מלואח – גם כאן הבעיה מתחילה ונגמרת באופן הכנת הבצק. השימוש הרב במרגרינה לא משאיר מקום ליתרונות תזונתיים. לא משנה מה תשימו למעלה וגם אם תכינו במחבת בלי שמן או בתנור, כמות שומן הטרנס במלואוח גבוהה מאוד.

3. ג'חנון – אופן הכנת הבצק, המשלב כמויות גבוהות מאד של מרגרינה לאחר אפייה ממושכת בחום נמוך, הוא שמעניק לג'חנון את טעמו האופייני. גם הביצה או רסק העגבניות שמשתלבים ליד לא יכולים ליצור ארוחה בריאה ומאוזנת, אם לוקחים בחשבון את כמויות השומן המוקשה בבצק.

4. קרואסון – הקרואסון הוא אחד הפינוקים ה"יקרים" ביותר מבחינה תזונתית ובריאותית. המרקם העדין והמתפצח בפה בכל ביס ולעיסה לא נוצר במקרה. כדי להגיע למרקם עדין שכזה, חייבים לשלב כמות לא מעטה של שומן מוקשה. העובדה שמוספים שוקולד, שקדים או חמאה רק מוסיפה על רוע הגזירה.

5. **עוגיות פריכות** – הן נראות כל כך לא מאיימות שכן אין בהן קרמים, שוקולד או כל קישוט אחר. הן קטנות וטעימות ומשתלבות נהדר ליד כל שתייה חמה. הבעיה היא שגם המרגרינה משתלבת בהן בצורה לא מועטה בזמן ההכנה. יש לציין שגם הבצק ביתי של אוזני ההמן מבוסס, בחלק גדול מהמקרים, על אותו בצק של עוגיות פריכות. זו בהחלט סיבה טובה לחשוב פעמים לפני שלוקחים עוד עוגיה.

6. **וופלים** – יש להם מראה תמים ולא מזיק ובדרך כלל הם גם דקים וקלילים, אבל המילוי של הוופלים מכיל פעמים רבות גם שומן מוקשה.

7. **עוגיות "אוזני פיל" מבצק עלים** – גם כאן מדובר על עוגיות פשוטות ועממיות. אלה עשויות מבצק עלים ומעוצבות בצורה של "לבבות" או "אוזני פיל" וגרגירי סוכר עוטפים כל עוגיה בצורה אישית, חמה ואוהבת. אך שימו לב, הבצק הוא בצק עלים המאפיין בכמות גבוהה מאוד של שומן טרנס, המגיע גם הפעם מהמרגרינה.

8. **עוגיות "מעמול"** – למרות הדימוי הבריא של העוגיות הממולאות בתמרים, את הבצק מכינים עם כמות גדולה של מרגרינה. זה לא אומר שלא צריך להתכבד במעמולים כאשר מתארחים, אך שימו לב לכמות שאתם צורכים.

9. **עוגת קרמשניט** – אכן עוגה טעימה: שכבות של בצק, שכבות של פודינג והמון טעם ושמחה. אך גם כאן הבשורה אינה טובה, שכן הבצק מכיל כמות לא מבוטלת של שומן, ובמיוחד שומן טרנס.

10. **חמאת בוטנים** – זה אולי נשמע כמזון מן הטבע, אך בחמאת בוטנים יש כמות מכובדת של שומן טרנס. אם תבדקו את כמות השומן הכללי במוצר, תופתעו לראות שהוא באזור ה-50%, ולכן גם כמות שומן הטרנס אינה נמוכה כלל.

כתבה 3

10 תוספים מזיקים הנמצאים במזוננו | מאת: צביקה קורן

אתמקד בעשרה תוספים כימיים, מזיקים (אותם מוסיפים למזונות מעובדים) שכדאי להימנע מהם.

1. **ממתקים מלאכותיים**: כדאי להימנע מכל הממתקים המלאכותיים (סכרין, ציקלאמט, אספרטיים, אססולפאם-K, סוכרה-דיאט) וגם מממתקים אלכוהוליים (מלטיטול, סורביטול, קסיליטול, מולטידיקסטרוז).

2. **מונוסודיום גלוטמט (MSG)**: מדובר בסוג של מלח המשמש כ"משפר טעם". נמצא במזון סיני ויפני, אבקות מרק, רטבים, תבלינים, בשר ומזון מעובד. הוא מופיע במזונות שונים, גם בכאלה שאינם ארוזים ואין עליהם תוויות (המבורגרים, מזון מהיר, סלטים מוכנים ועוד). ה-MSG פוגע בתאי המוח ועלול להתקפי כיפיון (אפילפסיה) אצל ילדים ואפילו לגידולים. כל זה בנוסף לתופעות המוכרות של כאבי ראש, גלי חום, אלרגיות בעור ועוד. זהו חומר המעורר את התאים להרס עצמי ולמוות.



3. שומני טראנס: מחקרים רבים מראים כי שומן טראנס מעלה את רמות הכולסטרול LDL ומעלה את הסיכון להתקפי לב, מחלות לב ושבץ. נוצרים ע"י חימום שמן הצמחי ל-260 מעלות והוספת אטומי מימן (הידרוגנציה) תוך שימוש בניקל ובאלומיניום.

4. צבעי "מאכל" (הנקראים גם E Numbers): אין להם שום ערך תזונתי, אך הם נמצאים שם כדי שהמוצר יראה טוב יותר (העשרת הצבע), יקבל טעם מיוחד, ישמר לזמן ארוך יותר ולא יתקלקל. הרבה ממוצרי המזון שאנו אוכלים נאספו, יוצרו ונארזו לפני זמן רב ולכן היצרנים מוסיפים חומרים כדי שהמזון יראה יותר טרי מטרי. ילדים, שהם קהל יעד למוצרים עם תוספים מלאכותיים, מצויים בסיכון גבוה במיוחד, כיוון שחלק ניכר מן המזונות המיוצרים עבורם מכילים כמות גדולה של צבעי מאכל ורגישותם להשפעה המזיקה רבה יותר ממבוגרים (משקל גוף קטן). לדוגמה: סוכריות, סוכריות קישוט לעוגות, שלגונים, משקאות "קלים", ג'לי, פודינג, ממתקי גומי ועוד.

5. נתרן סוליפטי: חומר משמר הנמצא במזונות מעובדים. אנשים הרגישים לחומר עלולים לסבול מכאבי ראש, בעיות נשימה, פריחות. עלול לגרום להתקפי אסטמה.

6. סודיום ניטראט / ניטריט הנתרן: חומר משמר נפוץ בתעשיית הבשר שנקשר לסוגים שונים של סרטן. עלול לגרום לגרד ואלרגיה, פריחות בעור.

סיכום: אני ממליץ להתרגל "להביט בתווית" ולבחון את רשימת החומרים במזונות הארוזים. נמצא, כי יש בהם הרבה יותר חומרים שאינם "אוכל". לצערי כל המזונות המעובדים מכילים תוספים מזיקים. גבינה לא מכילה רק חלב ומלח. לחם לא מכיל רק קמח ושמרים. סלט חומס וסלטים מעובדים אחרים מכילים תוספים וחומרים משמרים. רוב המוצרים המעובדים עשירים בחומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרים מייצבים, ממתקים מלאכותיים, סוכרים מזיקים (סוכר לבן HFCS, שומני טראנס ועוד).

כיצד נימנע מתוספי מזון מזיקים?

- לצרוך מזון שבושל והוכן בבית. כך נבטיח, כי מזוננו יהיה נטול תוספים כימיים. לדוגמה: ממרח חומס, טחינה, לחם, מיזלי ועוד.
- להפחית שימוש במזון מעובד. הגדלת החלק של המזון הטבעי בתפריט היומי מקובל כיום בקרב שוחרי הבריאות והוא מקטין את כמות התוספים בתזונה.
- "להביט בתווית" ולהחזיר למדף אריזות המכילות חומרים מזיקים ומסוכנים, גם אם הן מושכות ומופיעות בסרטוני פרסומת.

במשך אלפי שנים אנשים צרכו ירקות חיים ומבושלים, פירות, דגנים, קטניות, אגוזים, בשר, ביצים, מוצרי חלב ומזונות מלאים אחרים. מזונות מעובדים הומצאו רק במאה הקודמת. כדאי לזכור ולהפנים שמזונות מעובדים, הזולים, החסכוניים והנוחים לשימוש בטווח הקצר, יביאו למצוקות בריאותיות, יקרורות ומכאיבות בטווח הארוך.



כותרות מודפסות לגזירה – מזונות מזיקים

1. מזונות מעובדים והרוסים: קמח לבן, סוכר לבן, שמן צמחי מעובד

2. מלח שולחן ותבלינים חזקים

3. טיגון בשמן





טבלה מלאה של מזונות המזיקים לבריאותינו והתחליף הבריא

סוג המזון המזיק לבריאותינו	דוגמא	התחליף הבריא
מזונות מעובדים והרוסים	קמח לבן סוכר לבן שמן צמחי מעובד (שומן טראנס)	קמח מלא דגנים מלאים סוכר חום / דבש / סילאן מזונות ללא שומן טראנס
מלח שולחן ותבלינים מזיקים	מלח עשיר בנתרן תבלינים חריפים	להמעיט במלח ותבלינים חזקים
טיגון בשמן	ציפס, פלאפל ועוד	להפחית בשמן בעת בישול אפיה או צליה בתנור במקום טיגון
חומרים תעשייתיים	צבעי מאכל מונו-סודיום גלוטמט ריסוס על פירות וירקות	צבעי מאכל טבעיים אבקת מרק ללא מונו סודיום לשטוח היטב פירות וירקות
אוכל מסחרי / תעשייתי	גאנק פוד - פיצה, שווארמה, רטבים, בורקסים ועוד	אוכל ביתי, טיבול על ידי שמן זית ולימון ולא רטבים על בסיס מיונד



התחליפים שלי למזונות המזיקים לבריאותי

מזונות שאני אוכל אך מזיקים לבריאותי	התחליף הבריא למזונות אלו	מה שינוי זה דורש ממני?

מפגש 5: תוויות המזון

1. פתיחה

שאלה: מישהו יודע מהו סימון תזונתי? מהי תווית מזון?

2. למידה

חלוקת הגדרה:

סימון תזונתי הוא התכולה התזונתית של מוצר המזון. לרוב מופיע בתווית המזון.
תווית המזון הינה תווית המוצמדת למזונות ארוזים ונועדה לאפשר לצרכן לדעת מה מכיל המזון. תווית המזון מופיעה בצורת טבלה המפרטת את ערכו התזונתי של המוצר. טבלת הערך התזונתי נותנת מידע לגבי כמות הקלוריות, החלבון, השומן, הפחמימות והנתרן (מלחים) במוצר. לפעמים גם נותנת מידע לגבי מרכיבים נוספים כמו: סידן, ויטמינים ומינרלים. הטבלה מתייחסת תמיד ל-100 גר' או 100 מ"ל מוצר ולפעמים יש גם פירוט ליחידה. בנוסף ישנו מידע לגבי הימצאות של חומרים אלרגניים למיניהם.

לכל מוצר יש ערכים תזונתיים, תווית המזון מייצגת אותנו על ערכים אלו.

להביא למשתתפים אריזות ריקות של מוצרים ולהראות להם את תוויות המזון, לעשות השוואה בין התוויות.

לחלק למשתתפים את נספח "בואו נקרא יחד את תווית המזון" ולקרא איתם יחדיו.

דגשים על מה מופיע בתווית:

- שם המוצר ותיאורו
- מרכיבים, בסדר תכולה יורד
- מתייחס ל-100 גר' או מ"ל
- כולל את הפרמטרים: אנרגיה (קלוריות), חלבונים (גר), שומנים (גר), פחמימות (גר), נתרן (במ"ג), כמות שומן רווי (גר) וכולסטרול (מ"ג).
- שם יצרן וכתובת
- תאריך ייצור ותפוגה
- תכולת מוצר.
- לעיתים מופיע מידע נוסף.

דיון לאחר קריאה

למה חשוב לנו שתהיה תווית מזון? במה זה מסייע לנו?

דגש: כשיש תוויות מזון, אנו יכולים לתכנן את התזונה שלנו באופן מאוזן יותר. כלומר, אם ביום אחד אכלתי סנדוויץ' בבוקר (מזון שרובו פחמימה) אז בצהריים אחפש לאכול מזון שעשיר בחלבון כמו עוף\ ביצה וכו'. כמו כן תווית המזון עוזרת לעשות קניות מאוזנות יותר מבחינה בריאותית. גם כאשר אנו קונים משהו בחוץ, אם אנו קונים באריזה סגורה, ממולץ להסתכל בתוויות המזון ולבחון את הערכים.



3. יציאה החוצה לפעילות:

חלוקת נספח "ערך תזונתי של מוצרים שאני אוהב" למשתתפים.
כל משתתף צריך ללכת לסופר (או שהולכים יחדיו) וממלאים את הטבלה עבור מאכלים שהם אוהבים.
הטבלה כוללת: שם המוצר, קלוריות, פחמימות, שומנים, חלבונים, שומן טראנס, נתרן, סידן, ויטמינים ומינרלים.

בסיום מילוי הטבלה בסופר, חוזרים למליאה (ניתן גם לשבת בחוץ בפארק לסיכום).
במליאה, כל אחד יראה את מרכיבי המזון העיקריים שהוא צורך.

דיון במליאה:

האם על פי תוויות המזון המוצרים שאני צורך הם בריאים?

מהי החשיבות של רשימת קניות? איך עושים רשימת קניות?
(אפשר להרחיב על כך באופן פרטני עם משתתף שמעוניין בכך. העיקרון הוא פשוט: לצאת עם רשימה של מצרכים בריאים ולא להתפתות למאכלים לא בריאים. להיות מחושב ועקבי).

מה קורה כאשר אני יוצא ליום ארוך? מה אבחר לקנות בחוץ? כיצד תוויות המזון עוזרת לי לאכול נכון גם כאשר אני קונה אוכל בחוץ?

דגש: ישנה חשיבות גדולה בקנייה בריאה בחוץ. בכל תחנה מרכזית ישנו ליד השווארמה גם סופר קטן או מינימרקט, בהם ניתן למצוא לחם, מוצרי חלב ועוד. מוצרים אלו בריאים יותר ולרוב גם זולים יותר מהג'אנק פוד. תנסו פעם לקנות לחמניות במאפייה עם גבינה או חמוס מהמינימרקט במקום פיצה או שווארמה ותראו שזה משתלם! (כדאי לדעת שכיום יש גם הרבה מסעדות, לדוגמת ארומה, שמפרסמות בתפריט את הערכים התזונתיים).

4. סיכום המפגש

במפגש היום למדנו מהי תווית מזון ומדוע היא חשובה עבורנו. ראינו שהתווית תורמת לנו בתכנון תפריט מאוזן, בביצוע קניות בריאות בסופר ובקניית אוכל בריא גם כאשר קונים אוכל בחוץ. בעיקר חשובה המודעות לרכיבי המזונות שאכלנו לאורך היום: האים אלו היו מזונות עשירים בחלבונים? בשומנים? בפחמימות? בסוכרים? בקלוריות ריקות? או שהצלחנו ואכלנו בצורה מאוזנת המביאה את כל רכיבי המזון לתפריט שלנו...?

5. הרחבה לגבי תוכן שעוזר בתכנון תפריט וקניות

דוגמה: קובץ אחד של רשימה קלורית של מוצרים

(נמצא בלינק: http://www.cosmetikacom.co.il/clo_table.htm #פירות).

ניכר כי יש הבדל קלורי ניכר בין מוצרי יסוד למוצרים קנויים (ג'אנק) ויש להעיר את תשומת ליבם לכך.
יש לציין שצריכת קלוריות ממוצעת היא:

נשים – 22-30 קלוריות לכל ק"ג במשקל.

גברים – 25-35 קלוריות לכל ק"ג במשקל.

כדאי לפנות לדיאטנית של קופ"ח לדעת בדיוק כמה קלוריות מומלצות לכל משתתף (אנחנו לא יכולים לקבוע מספר מדויק לכל משתתף, אבל זה הממוצע).



נספחים למפגש 5

תווית מזון חלוקת הגדרה למשתתפים:

סימון תונתי הוא התכולה התזונתית של מוצר המזון. לרב מופיע בתווית המזון. תווית המזון הינה תווית המוצמדת למזונות ארוזים ונועדה לאפשר לצרכן לדעת מה מכיל המזון. תווית המזון מופיעה בצורת טבלה המפרטת את ערכו התזונתי של המוצר. טבלת הערך התזונתי נותנת מידע לגבי כמות הקלוריות, החלבון, השומן, הפחמימות והנתרן (מלחים) במוצר. לפעמים גם נותנת מידע לגבי מרכיבים נוספים כמו: סידן, ויטמינים ומינרלים. הטבלה מתייחסת תמיד ל-100 גר' או 100 מ"ל מוצר ולפעמים יש גם פירוט ליחידה. בנוסף ישנו מידע לגבי הימצאות של חומרים אלרגניים למיניהם.

בואו נקרא יחד את תווית המזון.

מהו סימון תזונתי?

על רקע המודעות הגוברת להרכב המזון ואיכותו, מחייב משרד הבריאות בישראל, החל משנת 1994 את יצרני המזון לציין על גבי אריזות המזון את המידע הבא:

- שם המוצר ותיאורו
- מרכיבי המוצר (כמו קמח, שמן, חומרי טעם וכדומה).
- רכיבי המזון מפורטים בסדר תכולה יורד.
- גם חומרי טעם, צבעי מאכל, חומרי שימור וכדומה צריכים להופיע ברשימת הרכיבים.
- ערך תזונתי של המוצר ל-100 גרם, הכולל הרכב של חמישה פרמטרים: אנרגיה (בקלוריות), חלבונים (בגרמים), שומנים (בגרמים), פחמימות (בגרמים), נתרן (במ"ג).
- במוצרים מן החי מוצהר גם כמות השומן הרווי (בגרם) והכולסטרול (במ"ג).
- שם היצרן וכתובתו
- תאריך אחרון לשיווק או לשימוש:
- הוראות לאחסון נכון
- תכולה של המוצר באריזה - משקל או נפח

לעיתים יוסיפו היצרנים מידע נוסף כשירות לצרכן, כגון: תכולת ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים, או שיסמנו את המוצר בהצהרות כמו: "קל", "דל", "נטול", "מופחת", "לייט", "ללא" ועוד.

מה הם יתרונות הסימון התזונתי?

- מסייע בתכנון מאוזן של התפריט.
- מסייע בהשוואה בין מוצרים דומים.
- מסייע לצרכן לבחור את המוצרים שמתאימים לצרכיו הבריאותיים.





ערך תזונתי של מוצרים שאני אוהב

המוצר	קלוריות	פחמימות	חלבונים	שומנים	שומן טראנס	נתרן	סידן	האם זה מאכל בריא?

מפגש 6: החשיבות בשתיית מים

1. הקדמה

עד כה דיברנו על מרכיבי המזון שבתזונתנו, היום נדבר על החשיבות בשתיית מים.

2. פתיחה

לחלק קטע מתוך דברי הרמב"ם ולקרא יחד, לסמן את הדברים שנראים לנו חשובים במחקר:

"בעניין השתייה, המים הם המשקים הטבעיים לאדם ובריאם לגוף. אם הם זכים וצלולים, מועילים ושומרים על הרטיבות בגוף וממהרים להוציא את הפסולת. כשישתה האדם מים, יבחר את הקרים שהם מרוויים את הצימאון ומטיבים את העיכול יותר מאלו שאינם קרים. אך לא יהיו קרים מאד, שהם מכבים את החום הטבעי (של הגוף)... ואף כי המים טובים לבריאות הגוף, מכל מקום לא ישתה מהם הרבה. אין לשותות מים קודם האכילה לפני שיתקרר האצטומכא (הקיבה) ולא יעכל את המזון כראוי. ואין לשותות מייד אחרי הארוחה. גם בתוך אכילתו לא ישתה אלא רק לאחר שהמאכל מתחיל להתעכל." (רמב"ם)

3. למידה במפגש

הרמב"ם הזכיר כמה דברים חשובים כשידיבר על המים ועליהם נעבור במפגש הזה.

כמות המים שיש לשותות: על אדם לשותות בין 10-12 כוסות מים ביום.

כמו בכל דבר צריך איזון – שתייה מרובה מדי של מים יכולה לגרום להרעלת מים (הרעלת מים מתרחשת כאשר אדם שתה יותר מדי מים אשר שטפו את המינרלים שלו מהגוף כשהוצא השתן, וכך לא נשארו מינרלים זמינים והגוף מגיע להרעלה) ושתייה שלא מספקת תגרום להתייבשות עליה נרחיב בהמשך.

לשאול את המשתתפים למה הם חושבים שחשוב לשותות מים? במה זה תורם לנו? מה מרגישים כשלא

שותים? כמה כדאי לשותות לדעתם? כמה הם שותים ביום?

לדבר על התרומה של המים לגוף. כפי שנראה, חלק גדול מגוף האדם מורכב ממים, המים זומרים של הגוף

ותורמים לבריאותו, מונעים מחלות והתייבשות. כדאי לשים דגם של תופעות שכיחות כמו עצירות שיכולות להימנע אם פשוט נשתה מים.

לחלק למשתתפים את נספח "התייבשות".

לחלק את המשתתפים לקבוצות. כל קבוצה מקבלת רק חלק מהנספח "התייבשות" ועליה להציג אותו לשאר הקבוצה, את ההצגה של "טיפול בהתייבשות" ניתן, ואף רצוי, לעשות בהדגמה על אחד המשתתפים.

להעביר מסר שפעמים רבות גם אנחנו מיובשים או מקבלים "מכת שמש" בעבודה, ועלינו לדעת איך לדאוג

לגוף שלנו ומה הצדעים שאנו צריכים לעשות כדי לטפל בהתייבשות.

לאחר שהציגה כל קבוצה את חלקה, לסכם ולומר ששתייה מספקת של מים מונעת התייבשות. הגדרה של התייבשות היא מחסור בדרגות שונות, של נוזלים בגוף אשר מפריע לתפקוד המערכות השונות בגוף הזקוקות לנוזלים.

הזמן בו כדאי לשותות: ישנה חשיבות לתזמון בו אנו שותים.

כפי שראינו בדברי הרמב"ם, שתייה בצמוד או בזמן האוכל מפריעה למערכת העיכול. כשאשר הגוף מפרק מזון, הוא זקוק לאנרגיה רבה לפרק את האוכל, על כן כשאנו שותים, הרבה מהאנרגיה הולכת ישר לספיגת המים ובכך מכבידה ומפריעה לתהליך העיכול. יש לשותות חצי שעה לפני האוכל או אחרי האוכל.



סוג הנוזלים שאנו שותים ואיכותם:

יש לשים לב כי כשמדובר על שתייה, לא מדובר על כל נוזל. לדוגמא משקאות שיש בהם קפאין (קפה, תה, משקאות אנרגיה) הם משתנים (שתן) ועל כן יותר מאשר מכניסים נוזלים לגוף הם מוצאים אותם בשתן מוגבר.

גם משקאות ממותקים לא נחשבים לנוזלים בריאים, בעיקר בשל כמות הסוכר הגבוהה שיש בהם.

מומלץ לשתות מים מינרלים ולא מי ברז. ידוע כי במי ברז יש הרבה חיידקים. איכות המים שאנו שותים חשובה מאוד. כפי שנכתב בקטע שקראנו "מים זכים וצלולים"

כדאי לשתות מים כאשר הם בטמפרטורת החדר. מים קרים מידי דורשים מהגוף להעביר אותם תהליך של חימום ובכל מוציא על כך הרבה אנרגיה. הרבה אנשים שרוצים להרזות שותים מים קרים מאד כי הגוף שורף קלוריות על חימוםם וספיגתם.

תחליפים למים: ישנם אנשים שלא אוהבים לשתות הרבה מים. ישנם תחליפים בריאים למים והם:

- תה צמחים (ממומתק בדבש ולא סוכר)
- מיץ ירקות טרי (גזר לדוגמא)
- מיץ פירות סחוט במקום ללא סוכר
- לימונדה קרה או חמה עם דבש
- ועוד. יש לשים לה שהמיצים אינם קנויים אלה מוכנים בבית.

4. פעילות

הכנת קנקן לימונדה חמה

המצרכים:

לימונים

דבש

מים חמים

ההכנה:

לחתוך לימונים ולסחוט, אפשר גם להכניס פרוסות לימון, להוסיף דבש ומים חמים. ניתן לשים בכוס הלימונדה המוכנה מקלות קינמון, לתוספת ריח וטעם.

(אפשר להכין יחד גם משקאות אחרים כמו מיץ גזר-תפוח בעזרת מסחטה מיוחדת).

5. סיכום

למדנו על חשיבותם של מים וזה דבר הנוגע בכל אחד מאיתנו, כדאי לנסות בבית לשתות במהלך תקופה שתי כוסות מים בבוקר כחצי שעה לפני הקפה ותרואו כיצד זה מסדר את מערכת העיכול וגורם לתחושת ערנות בבוקר. כמו כן הקפידו לקחת איתכם לכל מקום בקבוק שתייה, כשיש לנו מים זמינים אנו שותים יותר. הזכירו לעצמכם במהלך היום לשתות וכמו כן בסוף היום נסו להיזכר כמה מים שתיתם. מי שיודע כי אינו שותה מספיק, ניתן להתחיל לעשות מעקב בו רושמים כל יום את כמות המים שאת שותים וכך להכניס את זה למודעות ולביצוע. בהצלחה!





נספחים למפגש 6

החשיבות בשתיית מים קטע קריאה:

"בעניין השתייה, המים הם המשקים הטבעיים לאדם ובריאם לגוף. אם הם זכים וצלולים, מועילים ושומרים על הרטיבות בגוף וממלאים להוציא את הפסולת. כשישתה האדם מים, יבחר את הקרים שהם מרוויים את הצימאון ומיטיבים את העיכול יותר מאלו שאינם קרים. אך לא יהיו קרים מאד, שהם מכבים את החום הטבעי (של הגוף)... ואף כי המים טובים לבריאות הגוף, מכל מקום לא ישתה מהם הרבה. אין לשתות מים קודם האכילה לפני שיתקרר האצטומכא (הקיבה) ולא יעכל את המזון כראוי. ואין לשתות מייד אחרי הארוחה. גם בתוך אכילתו לא ישתה אלא רק לאחר שהמאכל מתחיל להתעכל." (רמב"ם)

התייבשות חלוקת קטעים להצגת הקבוצות:

התייבשות מהי?

התייבשות היא מצב של מחסור בנוזלים בגוף. שיעור נוזלים תקין חיוני לצורך הפעילות התקינה של המנגנונים השונים שבגוף. בבני אדם, שיעור הנוזלים התקין הוא 60% לגבר ו-55% לאשה, ואצל תינוקות מגיע ל-78%. התייבשות מתרחשת כאשר כמות הנוזלים אשר נקלטת בגוף קטנה מהכמות שאותה מאבד הגוף.

הסיבות השכיחות להתייבשות הן שתייה בכמות לא מספקת וחשיפה לפרק זמן ארוך לשמש בימים חמים. סיבות אחרות להתייבשות הן מחלות או דיזנטריה שבהן הגוף מאבד נוזלים.

דרגות התייבשות:

התייבשות קלה – איבוד נוזלים בשיעור של עד 5% ממשקל הגוף (2 – 3 ליטר במבוגר). היא מתבטאת בצמא, סומק של העור, בחילה ודופק מהיר (מעל 120 פעימות בדקה). כמו כן, שרירי הנפגע באי שקט, מגיב בעצבנות ותפקודו הכללי יורד.

התייבשות בינונית – איבוד נוזלים בשיעור שבין 5% ל-10% ממשקל הגוף (4-7 ליטר במבוגר). היא מתבטאת בסחרחורות, כאב ראש, בחילה והקאה, קוצר נשימה, יובש קשה בפה וחוסר רוק, חולשה קשה וקושי בתזוזה. עור הנפגע קר וחיוור, הדופק מהיר, העור לא גמיש (גמישותו תלויה בכמות המים בו).

התייבשות קשה – איבוד נוזלים בשיעור העולה על 11% ממשקל הגוף (מעל ל-7 ליטר). היא מתבטאת בהפרעות קשות בהכרה, הזיות והפרעות בראייה ובשמיעה, כמו כן מתבטאת בהלם תת-נפחי. בהמשך מתפתחים הסימנים החמורים של מכת חום.



מה קורה בגוף במצב של התייבשות?

במצב התייבשות, מצטמצם נפח הדם והזרמתו לחלק מהאיברים מפסיקה כמעט כליל, זאת על מנת להזרים דם למערכות ולאיברים החשובים יותר (המוח, הלב, מערכת הנשימה, מערכת העצבים ועוד). בין היתר מצטמצמת הזרמת הדם לכליות, ועקב כך סובל האדם שהתייבש מהקאות אשר מביאות לאיבוד נוזלים נוסף, ובכך מחריפות עוד יותר את מאזן הנוזלים בגוף. לרוב, הטיפול במקרה זה הוא קירור הגוף ומתן עירוי.

טיפול בהתייבשות:

בעת הופעת תסמיני התייבשות יש לחדול מכל מאמץ, יש לשתות ולהביא לקירור הגוף, דבר אשר מקטין את האידוי מהעור. בהתייבשות קלה אפשר לתת לנפגע לשתות בעצמו. שתייה ממותקת ובכמויות קטנות באופן רצוף תקל את השתייה על אדם מיובש החש בחילה. בהתייבשות קשה רצוי לערוך נוזלים דרך הווריד ולפנות את הנפגע לבית חולים להמשך טיפול.

**** מנגנון ההגנה של הגוף כנגד התייבשות הוא תחושת הצימאון, אולם מנגנון זה אינו יעיל דיו, מאחר שכמויות המים המרוות את הצימאון קטנות בהרבה מאלה החסרות בגוף. על כן, יש לעודד שתייה מרובה ללא קשר לתחושת הצמא.**



מפגש 7: הרגלי אכילה בריאים והפרכת מיתוסים

1. פתיחה

היום נלמד על הרגלי אכילה בריאים לצד אלו שאינם בריאים. פעמים רבות אנו שומעים עובדות על תזונה ומאמצים אותם ולמעשה הם אינם נכונות לחינוך (לדוגמא: דילוג על ארוחת בוקר תורם להרזיה) היום נעסוק ב"מיתוסים אלו" ולבסוף ננסח לנו רשימה של כללים להרגלי אכילה בריאה ונכונה.

2. פעילות במפגש

1. מקריאים עובדות תזונתיות ומבקשים מהמשתתפים לעמוד על פי סקאלה של נכון או לא נכון לפי דעתם. רשימת העובדות נמצאת בנספח "מיתוס-אמת-המלצות". קוראים רק את ה"מיתוס" ואחרי שנעמדו על פי נכון או לא נכון מקריאים את האמת ואז ההמלצות" (ראו את פירוט המיתוסים בנספח).

2. דיון על כל "מיתוס": האים זה קורה לכם? מדוע חשבתם שזה נכון? מה זה מלמד אותי על עצמי אם אני נוהג באופן כזה או אחר?

3. מכינים בריסטול גדול עם כל המיתוסים וההפרכות שלהם (אפשר לחלק לקבוצות ואז לעשות כמה בריסטולים כדי שיהיה לכל אחד תלוי בדירה או במשרד עו"סיות).

4. לחלק למשתתפים את נספח "טיפים לתזונה נכונה שלמדנו עד כה". כל אחד קורא בשקט ומסמן את מה שדיבר אליו והוא חושב שהוא עושה כבר באופן בריא.

5. דיון על מה שכל אחד סימן. לעבור על הנספח יחד, לראות שאלו טיפים שלמדנו עד כה בשיעורים, לבדוק כל אחד מה הוא מיישם ומה לא.

3. סיכום

לחלק את נספח "לסיכום - תזונה נכונה ובריאה" ולקרוא יחד. מסר: עד כה למדנו על החומרים להם נדרש הגוף, והיום למדנו על הרגלי האכילה שלנו. תזונה בריאה כוללת גם את החומרים התזונתיים וגם את הרגלי האכילה. יש לשים לב כי האכילה שלנו צריכה להיות מסודרת ומתוכננת, אכילה מסודרת ומאוזנת מונעת אכילה בהפרזה או הרעבה עצמית (לדוגמא: מי מאיתנו שלא אוכל ארוחת בוקר או צהרים יודע שבזן שכן אוכל יש בולמוסי אכילה וכמו כן אין תחושת שובע בגוף, לאחר האכילה נגרמת עייפות וכבדות). צריך להתייחס לגוף שלנו בכבוד ולתת למזון ולאופן האכילה תשומת לב מספקת.



נספחים למפגש 7

הרגלי אכילה בריאים והפרכת מיתוסים טבלת "מיתוס-אמת-המלצות":

מיתוס	אמת	המלצות
ניתן לשתות מיץ טבעי באופן חופשי וללא הגבלה	כוס מיץ טבעי מכילה הרבה סוכרים וקלוריות, ושווה לשלוש מנות של פרי	ניתן לשתות מדי פעם מיץ טבעי והוא עדיף על מיץ רגיל אך לא להגזים איתו בשל כמות הסוכרים הנכנסת לגוף. תמיד עדיף וכדאי לשתות מים
דילוג על ארוחת בוקר חוסך קלוריות ומרזה	ארוחת בוקר היא ארוחה חשובה ביום. משום שהגוף נמצא בצום לאחר הלילה הגוף זקוק לאנרגיה מיידית כדי להמשיך בתפקוד רגיל. בנוסף כאשר לא אוכלים ארוחת בוקר מסודרת, פעמים רבות נוטים לאכול הרבה מעבר למה שצריך בארוחת הצהריים והערב, זאת, עקב הרעב שהצטבר במהלך היום	להקפיד לאכול ארוחת בוקר ולשמור על תחושת שובע במהלך היום
אכילת פחמימות היא דבר משמין	הגוף זקוק לפחמימות כמקור לאנרגיה זמינה לפעילויות שונות. חוסר בפחמימות יכול לגרום לתחושת עייפות וחולשה. שילוב של פחמימות בצורה מאוזנת בתפריט לא תגרום לעליה במשקל. <u>לידיעתכם:</u> גרם אחד של פחמימה מכיל פחות קלוריות מגרם של חלבון או שומן	יש לשלב בתפריט פחמימות בריאות כגון דגנים מלאים וקטניות לדוגמת: אורז, פסטה, ולחם ולהימנע מפחמימות שאינן בריאות כגון: מלואח, בורקסים ועוד
לחם הוא מאכל משמין	בפרוסת לחם יש 70 קלוריות בממוצע, ובלחם קל 35 קלוריות בממוצע. הלחם אינו מאכל משמין והוא מקור מצויין לפחמימות מורכבות ולאנרגיה זמינה. כמובן שצריך לאכול לחם במידה מאוזנת, לא פחות מדי ולא יותר מדי	פעמים רבות הדבר שמשמין הוא לא הלחם, אלא הממרח (כגון שוקולד, גבינה צהובה ועוד)... בחרו בממרחים בריאים (גבינה לבנה, חומס, טחינה) ושימו לב לכמות שאותה אתם מורחים

המשך הטבלה בעמוד הבא >>

« המשך הטבלה מעמוד קודם

מיתוס	אמת	המלצות
כדי לרדת במשקל יש צורך לאכול פחות קלוריות	סוגי המזון שאנו אוכלים חשובים לא פחות ממספר הקלוריות שבהם. יש מזונות שנחשבים בריאים וטובים לגוף למרות היותם עשירים בקלוריות (כגון טחינה ואבוקדו) וישנם מזונות דלי קלוריות שאינם בריאים לגוף (דיאט קולה, ממתיקים ועוד)	הגוף זקוק למאכלים אשר בריאים עבורו גם אם יש בהם הרבה קלוריות. יש לבחון את הערך התזונתי המופק מן המאכל ולא את כמות הקלוריות שהוא מכיל. חומרים שונים עוברים חילוף חומרים שונה בגוף ומשפיעים באופן שונה על תחושת רעב, מצב רוח ובריאות בכלל
שמן הוא משמין ולא בריא	למרות שבשמן יש יותר קלוריות מאשר בחלבונים ובפחמימות, השומן חשוב לפעילות התקינה של הגוף. שמן זית, לדוגמה, בריא מאד. כך גם מאכלים כגון אגוזים שקדים, אבוקדו ועוד	יש לשלב בתזונה מאכלים המכילים שומן בריא: טחינה, אבוקדו, שמן זית ועוד, ולנסות להימנע משומנים שאינם בריאים – מאכלים מטוגנים, רטבים מסחריים ועוד
דילוג על ארוחות עוזר להרזייה	ארוחות מסודרות חשובות מאד לתפקוד התקין של המערכות השונות בגוף. תחושת שובע לאורך היום עוזרת לשמירה על ריכוז, עירנות ותחושת רוגע	יש לקבוע ארוחות מסודרות





טיפים לתזונה נכונה שנלמדו עד כה:

טיפים לתזונה נכונה

- להקפיד על עקרונות פרמידת המזון ולהרבות באכילת אוכל בריא על חשבון מאכלים מזיקים. התפריט חייב לכלול את כל אבות המזון: פחמימות, חלבונים, שומנים, ויטמינים, מינרלים.
 - לשלב בתפריט פירות וירקות
 - לאכול יותר מאכלים מקמח מלא
 - יש לשתות כמות מים מספקת (10-12 כוסות ביום). עדיף לא תוך כדי האוכל אלא לפני או אחרי. בנוסף, שתיית מים תמיד עדיפה על פני שתייה של משקאות ממותקים.
 - לא לוותר על ארוחות במהלך היום ולהקפיד על ארוחות בשעות סדירות.
 - לשמור על תחושת שובע במהלך היום על ידי ארוחות קטנות- פרי, אגוזים ועוד.
 - ללעוס היטב ולאכול לאט, תחושת השבוע מגיעה רק 20 דק לאחר האכילה.
 - בזמן האכילה, להיות מרוכזים בה. רצוי שלא לצפות בטלוויזיה או להתעסק בדברים אחרים במהלך האכילה.
 - לנסות לזהות את תחושת הרעב והשובע כראוי.
 - להימנע ממזון מעובד: קמח לבן, סוכר לבן, ממתקים ומאכלים המכילים שומן טראנס ועוד.
 - להמעיט בימוש במלח ושמן בבישול
 - להקפיד על פעילות גופנית
 - לבדוק את המרכיבים בכל מוצר בתווית המזון
- בהצלחה!

מפגש 8: אכילה כמענה רגשי

(מעורר ארוך, אפשר לחלק ל-2 מפגשים או לבחור רק חלק מהפעילויות)

1. פתיחה

בשיעורים הקודמים למדנו על בסיס הידע בתזונה וכמו כן בשיעור הקודם התמקדנו בעיקר בהרגלי האכילה שלנו והפרכת מיתוסים הקשורים התזונה בריאה. ראינו כי לא רק לסוג המזון אותו אנו אוכלים ישנה חשיבות אלא גם להרגלי האכילה שלנו-האופן בו אנו אוכלים. כיום נתמקד באכילה שאינה בעקבות תחושת רעב אלא נובעת ממקורות אחרים כגון: שעמום, לחץ, מצבים רגשיים ועוד. יש לדעת כי מצב הרוח שלנו משפיע על האוכל אותו נבחר לאכול, והאוכל שאנו אוכלים משפיע על מצב הרוח שלנו.

2. מהלך הפגישה

1. הקרנת סרטון מהקישור: <http://youtu.be/byRQYcdSZgk>
ד"ר אילן טל מסביר מהי אכילה רגשית

לפני ההקרנה יש לחלק למשתתפים דף שאלון עליו הם צריכים לענות במהלך הסרטון.
לקרוא את השאלות בקול.
לאחר ההקרנה לדבר עם המשתתפים על התשובות שכתבו בהנחיה על פי התשובות שכתבתי בתיבה למטה.
ניתן להקרין את הסרטון פעמיים על מנת שלא יפספסו שום דבר.

שאלות על הסרטון של ד"ר אילן טל:

- למה אנשים מעלים במשקל? מדוע מגיעים למשקל עודף? מה האוכל נותן לנו?
- מהי אכילה רגשית?
- איזה תחושות האכילה הרגשית גוררת אחריה?
- איזה רגשות מובילים אותנו לאכילה רגשית? אילו מקרים בחיים עלולים להוביל לשם?
- האם אכילה רגשית היא הרגל אכילה רע?
- מה הטיפ שד"ר אילן טל נותן להתמודדות עם אכילה רגשית?

תשובות לסרטון של ד"ר אילן טל:

- הרבה אנשים מגיעים למשקל עודף כי אוכל הוא הרבה פעמים משהו רגשי שמאפשר הרגעה.
- אכילה רגשית היא אכילה מיתון רגשות ולא קשורה למנגנון רעב ושובע או לצרכי הישרדות.
- האכילה הרגשית גוררת אחריה תחושת אשמה, גועל וכו'.
- הרגשות שמובילים לאכילה רגשית:
- עצב, כעס, תסכול, אירועים של ריב עם אנשים הקרובים אלינו או יחסים לא טובים בעבודה וכו'.
- כן, אכילה רגשית היא הרגל רע. כולנו צוברים הרגלים רעים.
- הטיפ הוא: ראשית לזהות שיש משהו משמעותי שגורם לנו לאכול.
- לאחר מכן לחשוב מה עוזר לנו לשלוט או לא לשלוט באכילה הרגשית.
- כמו כן לדעת שהדחף לאכילה קיים ולקבל את ההתמודדות איתו.
- צריך ללמוד לשלוט בהרגל של הרגעה על ידי אכילה וזה הסוד.

2. הקרנת סרטון מהקישור: http://youtu.be/_N0UgeaZb4U
מיכל צפריר מסבירה מהי אכילה רגשית

לחלק למשתתפים פתקיות, בהן כל אחד כותב משפט שהוא מזדהה איתו מהדברים של מיכל, יכול להיות קשור לרגשות שמובילים אותנו לאכילה או לפתרונות לאכילה רגשית עבורנו, מה יכול להחליף את האכילה הרגשית?

3. דיון

מה למדנו משני הסרטונים? עם איזה תחושות הסרטונים השאירו אותנו.

4. משחק בדומה (לא חובה): מה אתה אוכל – למה אתה אוכל?

הקבוצה יושבת במעגל, מישהו נכנס למעגל פונה לאחד היושבים ושואל: "מה אתה אוכל? – למה אתה אוכל את זה?" זה שיושב צריך להיכנס בעצמו למעגל ולענות, לאחר מכן לשאול מישהו אחר את השאלה וכך ממשיך...

5. למידה במפגש

חלוקת נספח למשתתפים "מהו רעב?"

מנגנון הרעב והשובע הוא מנגנון חשוב בגופנו ואכן יש להיות קשובים אליו, לזהות מתי אנחנו באמת רעבים ומתי אנחנו שבעים ורוצים עדיין לאכול ממניעים שאינם רעב. גורמים נפשיים משפיעים על תחושת הרעב והשובע שלנו, מי שרגיל להתנחם באוכל, יחוש רעב כשהוא עצוב או עצבני. במקרים כאלו כדאי לנסות באופן מודע לנתק את הקשר החזק בין מצב נפשי לרעב, לבדוק את עצמנו בכל פעם שעולה תחושת הרעב על ידי השאלה: "האם זו תחושת רעב אמיתית או צורך רגשי?" לאחר מכן במידה וזיהינו כי האכילה מגיעה ממקור רגשי, יש לנסות להחליף את האכילה בהרגל אחר, דבר שהוא מנחם אבל לא משמין (דיברו על כך גם בסרטונים).

הרחבה ללמידה

- כפי שיש להיות מודעים למצבי האכילה הרגשית יש להיות מודעים לכך שגם התזונה משפיעה על מצב הרוח: חלוקת נספח "על הקשר בין אוכל למצב הרוח שלנו" וקריאה יחדיו (ניתן גם פשוט לקרוא אותו לעומק ולהעביר למשתתפים את הרעיון). המדבר על כך שלאוכל שאנו אוכלים יש השפעה על מצב רוחנו.
- ניתן לחלק את נספח: "טיפים תזונתיים למניעת מתח", המרחיב על מהו מתח מנקודות מבט שונות ומהם הטיפים התזונתיים למניעת מתח (עדיף לקרוא אותו לעומק ולהעביר למשתתפים את הרעיון הכללי כי הוא ארוך).
- יש לדעת כי ישנן דרכים רבות להורדת מתח בגוף במגוון דרכים (ולא על ידי אכילה רגשית). ניתן ללמוד למידת תרגילי הרפייה להורדת מתח, מדיטציה, מסאז בפנים בנקודות מורידות מתח או סתם לעשות פעילות גופנית התורמת להורדת המתח.

6. סיכום

במפגש למדנו מהי אכילה רגשית, מאילו רגשות היא נובעת, מאלו אירועים היא עולה. שמענו ודיברנו על הטיפים להתמודד עם אכילה רגשית. בנוסף, למדנו על מנגנון הרעב והשובע ועל השפעת התזונה על מצב רוחנו ולהפך. במהלך השבוע, נסו לזהות מקרים בהם האכילה שלכם היא אכילה רגשית ולא מיתון תחושת רעב, נסו להרגיע את עצמכם ולעשות דברים שמרגיעים אותם שאינם קשורים באוכל ותראו שתהנו ותרחיבו לעצמכם גם את התחביבים. בהצלחה! קטע הקראה לסוף:

בראיון שהעניקה, מדברת ווינפרי על התחושה – תחילה מכחישה ומאחר יותר מייאשת – של המשקל המטפס מעלה, על אי היכולת לתפוס את המושכות, על בעיית בלוטת תריס שאובחנה אצלה ודיכאון כתוצאה מהטיפול התרופתי, אך בעיקר על הצורך בפיצוי גדול על חוסר איזון בחייה העמוסים. חוסר המחפש פיצוי, באכילה. מצאתי את עצמי מהנהנת בשתיקה. נדמה שלראשונה היא מבינה עד כמה הדבר מנחה את האכילה שלה: "למדתי השנה, שבעיית המשקל שלי אינה קשורה לאכילה מופחתת או אימונים מפרכים יותר, וגם לא לפעילות התקינה של בלוטת התריס שלי. החיים שלי אינם מאוזנים, יותר מדי עבודה ופחות מדי הנאה. אין לי זמן להירגע. ייבשתי את המאגרים שלי... אין לי בעיית משקל. יש לי בעיה בטיפול העצמי, המתבטאת דרך משקל גופי..." "הנפילה מהסוס" אינה סוגיית משקל. היא סוגיית אהבה. כשאני עוצרת לשאול את עצמי "למה אני באמת רעבה?" התשובה היא תמיד אני רעבה לאיזון

נספחים למפגש 5

אכילה כמענה רגשי שאלות ותשובות לסרטון של ד"ר אילן טל:

שאלות על הסרטון של ד"ר אילן טל:

- למה אנשים מעלים במשקל? מדוע מגיעים למשקל עודף? מה האוכל נותן לנו?
- מהי אכילה רגשית?
- איזה תחושות האכילה הרגשית גוררת אחריה?
- איזה רגשות מובילים אותנו לאכילה רגשית? אילו מקרים בחיים עלולים להוביל לשם?
- האם אכילה רגשית היא הרגל אכילה רע?
- מה הטיפ שד"ר אילן טל נותן להתמודדות עם אכילה רגשית?

תשובות לסרטון של ד"ר אילן טל:

- הרבה אנשים מגיעים למשקל עודף כי אוכל הוא הרבה פעמים משהו רגשי שמאפשר הרגעה.
- אכילה רגשית היא אכילה מיתון רגשות ולא קשורה למנגנון רעב ושובע או לצרכי הישרדות.
- האכילה הרגשית גוררת אחריה תחושת אשמה, גועל וכו'.
- הרגשות שמובילים לאכילה רגשית:
- עצב, כעס, תסכול, אירועים של ריב עם אנשים הקרובים אלינו או יחסים לא טובים בעבודה וכו'.
- כן, אכילה רגשית היא הרגל רע. כולנו צוברים הרגלים רעים.
- הטיפ הוא: ראשית לזהות שיש משהו משמעותי שגורם לנו לאכול.
- לאחר מכן לחשוב מה עוזר לנו לשלוט או לא לשלוט באכילה הרגשית.
- כמו כן לדעת שהדחף לאכילה קיים ולקבל את ההתמודדות איתו.
- צריך ללמוד לשלוט בהרגל של הרגעה על ידי אכילה וזה הסוד.

קטע חלוקה: מהו רעב?

מהו רעב?

רעב היא תחושה שאנו מרגישים כאשר לא מסופק לנו מזון במידה הנדרשת, סיפור הרעב הוא צורך בסיסי אשר קיים אצל כל בעלי החיים.

כמו כל מכונה, זקוק הגוף לאנרגיה על מנת לפעול, הגוף מפיק אנרגיה באמצעות שריפת החומרים אותם אנו מכניסים גוף והפקת אנרגיה מיתוכם.

כאשר מערכת האיוון בגוף חשה מחסור באנרגיה, עולה בגופנו תחושת הרעב.





מכאן מובאים נספחים להרחבה בלמידה במפגש 8 - ניתן לחלק את הנספחים למי שמעוניין. לחילופין, מומלץ לקרוא אותם ולהסביר את הרעיון שמאחוריהם למשתתפים, בשל אורכם.

על הקשר בין אוכל למצב הרוח שלנו

לתזונה ישנה השפעה אדירה על המוח, ובכך - על מצב הרוח. כלומר, חוסר איזון תזונתי - מחסור של ויטמינים או במינרלים מסוימים, היעדר איזון מבחינת אבות המזון או אפילו הפרזה באכילת מוצרי מזון מסוימים, עלולים לגרום להפרעות במצב הרוח. לחילופין, אכילת מוצרי מזון מסוימים או קניית הרגלי תזונה נכונה במקרים של הפרעות במצב הרוח עשויה להוביל לשיפור משמעותי בתחושות וגם בתפקוד. השפעת המזון על מצב הרוח:

סוכר

לסוכר ישנו תפקיד חשוב ביותר בתפקוד המוח והוא משמש כדלק שבלעדיו נפגעים תפקודי המוח השונים. עצבנות, עייפות, פגיעה בזיכרון, דיכאון, ירידה בריכוז ודכדוך הם כמה מהתופעות העלולות להתרחש כתוצאה מחוסר בסוכר. עם זאת, יש להימנע מכמויות סוכר, מתוקים או אפילו מוצרים העשויים מקמח לבן (שכן צריכה ישירה של סוכר אמנם מעלה במהירות את אחוזו בדם אך באותה מהירות גם מורידה אותו וגורמת לתופעות לוואי הזהות למצבים של חוסר בסוכר).

חומצות אמינו

לחומצות האמינו, המשמשות כאבני יסוד של החלבונים, ישנו תפקיד חשוב בהעלאת רמות הסרטונין במוח - הידוע בהשפעתו הישירה על מצב הרוח. תפריט עשיר בפחמימות מעלה את כמות החומצות האמינו הפעילות ובעקבותיהן גם את רמות הסרטונין. כמו כן, מוצרי מזון המכילים טריפטופן, חומצת אימנו שיש לה תפקיד חשוב בייצור הסרטונין, הם מומלצים ביותר כגון: צימוקים, שיבולת שועל, תרד, בננות, אגוז קשיו, אננס, בטטה וחטיטה מלאה הם אחדים מהם.

פחמימות

תזונה עשירה בפחמימות ובסיבים תזונתיים, כדוגמת דגנים מלאים, לחם מלא, ירקות ופירות בקליפתם וקטניות, מסייעת לתהליך שחרור סוכרים מאוזן לדם, גורמת לתחושת שובע ומשפיעה על מצב הרוח לטובה. תפריטי תזונה הכוללים דיאטה ללא פחמימות, כמו דיאטת אטקינס, עשויים להשפיע על מצב הרוח לשלילה ולהוביל לעצבים וכעס בלתי מוסבר. עם זאת, מומלץ שלא לאכול יותר משתי מנות פחמימות ביום או לחלקן על פני כל היום. שתי פרוסות לחם קל, כוס אורז מלא, פסטה מקמח מלא, דוחן או אפילו קינואה הם כמה ממנות הפחמימות המומלצות לאכילה מדי יום.

אומגה 3

חוסר בחומצות שומן מסוג אומגה 3 עלול גם הוא לגרום לדיכאון. במחקרים שונים, נמצא כי אכילה קבועה של מזון עשיר באומגה 3 משפרת בצורה משמעותית את מצב הרוח של אנשים הסובלים מדכדוך או מדיכאון קל. דגים ים החיים במים עמוקים, כדוגמת מקרל, סלמון, ברבוניות והליבוט עשירים באומגה 3 ומומלצים מאוד לאכילה. כמו כן, ניתן ליטול אומגה 3 גם כתוסף, כאשר התפריט אינו מכיל דגים.



טיפים תזונתיים למניעת מתח

מהו מתח?

מתח בעיניים מערביות

סטרט הוא תגובה קדמונית אינסטינקטיבית של הגוף, המסייעת להישרדות. הסטרטס היה בן לוויה קבוע של האדם הקדמון, אשר נתקל בסכנות יומיומיות לחייו בדמות חיות טרף ואסונות טבע. הבחירה שעמדה לפניו הייתה fight or flight (לברוח או להילחם). לשם הישרדותו גויסו מערכות הגוף למצב של עוררות: דפיקות לב מואצות הגבירו את זרימת הדם לגפיים, ואילו זרימת הדם לאיברים הפנימיים נחלשה וכך היא האטה או הפסיקה את פעילותם (למי יש זמן בעת סכנה להטיל שתן, לעשות את הצרכים או לעכל את המזון?). כיום אמנם רוב מצבי הלחץ אינם מהווים סכנה ממשית לחיים, אך עדיין התגובה הפיזיולוגית זהה – עלייה משמעותית ברמת הורמוני הדחק. התוצאה היא עליית הסוכר בדם – שחרור דלק זמין לצורך בריחה או לחימה. התופעה הזאת מתרחשת בגוף גם אם הסטרטס נגרם בגלל פקק תנועה הגורם לנו לאחר לפגישת. במערב מכירים ברשימה ארוכה של מזונות המעוררים את מערכת העצבים וגורמים למתח: מוצרים המכילים קפאין (קפה, תה, קקאו, שוקולד, קולה) עלולים לגרום לחוסר שקט, לעצבנות ולנדודי שינה. כמו כן, הם פוגעים בספיגת סידן ומגנזיום, החשובים לתחושת הרפיה ורגיעה. השילוב של קפאין ואלכוהול גורם להפרשת אדרנלין – הורמון המעורר את מערכת העצבים. בשר, בעיקר בשר רווי שומן, מגביר את תחושת המתח והחרדה עקב הגברת הפרשת הדופמין והעמסה על כלי הדם והלב. כימיקלים הנמצאים במזונות מעובדים, כגון חומרי שימור, חומרי טעם וריח מלאכותיים וכן תרופות, הורמונים ורעלים – יוצרים עומס על הכבד, שהוא האיבר האחראי לסינון הרעלים בגוף, ומשפיעים על ההרגשה הכללית.

מתח בעיניים סיניות

מתח נפשי וסטרטס בעיני הרפואה הסינית נגרמים בשל חסימת צ'י (אנרגיית) הכבד. האנרגיה התקועה מצטברת וגורמת למתח שרירי, בעיקר באזור הצוואר, הכתפיים והגב העליון. כמו כן, חשים עצבנות ותנודות במצב הרוח. חשוב להבין שלא מדובר, כמובן, בפגיעה פיזית בכבד ובתפקודים שלו, אלא בתפקוד האנרגטי שלו. הגוף איננו מתפקד בצורה אופטימלית כשהוא שרוי במתח, ולאורך זמן איברים עלולים להיחלש ולהיפגע. הביטוי יהיה בכאבי ראש, בעייפות, בבעיות עיכול (דרך אגב, גם לפי הרפואה המערבית יש בעיות עיכול שסיבתן העיקרית היא סטרטס, כגון תסמונת המעי הרגיז המתאפיינת בעצירות ובשלשול לסירוגין או כיבי קיבה), במצבי רוח ובהתפרצויות, בבעיות נשימה, באלרגיות, בחוסר ריכוז, בנדודי שינה, בדיכאון ובחרדות. הסינים מסבירים כי רגשות שנאגרים יוצרים אפקט של "סיר לחץ", ומתפרצים ומשתחררים כך או אחרת. לסטרטס תורמת תזונה לא מאוזנת הפוגעת בכבד ואחראים לכך במיוחד הם קפאין, אלכוהול, ניקוטין, חומרי שימור וחומרי טעם וריח ומזון שומני או מטוגן.

תזונה להפחתת סטרטס

במצבי סטרטס קיצוניים לא מומלץ לאכול. כשאדם מגיע לבית חולים לאחר תאונה, בתחילה הוא נמצא בצום. גם במצבי דחק פחות טראומטיים, לא כדאי להעמיס כמויות על מערכת העיכול אלא לאכול במתינות.

מה כן כדאי לעשות?

א. להרבות באכילת ירקות ירוקים לשחרור הכבד ואיזונו, בעיקר חסה, עלי בייבי, עלי צנון, רוקט, ארוגולה, כרוב, נבטים, ברוקולי, תרד, ארטישוק ובזיליקום.



ב. הסינים אמנם ממליצים לאכול את המזון, אפילו פירות וירקות, מחומם או לפחות מוקפץ בעדינות ולא ישירות מהמקרר, אבל במצב של עודף סטרס וחום אפשר בכל זאת לאכול פירות וירקות טריים.
ג. להמעיט בחלבון מן החי, במיוחד בבשר אדום ובמוצרי חלב. אפשר לאכול ביצה אחת ליום וכן דגים וקטניות.
ד. לאכול מנות מתונות של דגנים מלאים. כדאי להרבות באכילת שיבולת שועל הנחשבת למרגיעה בזכות תכולת גבוהה של ויטמיני B. פחמימות מורכבות ומלאות העשירות בסיבים תזונתיים גורמות לתחושת רגיעה הודות להפרשת סרטונין במינון גבוה המשפיע כמו סם הרגעה.

מה לא מומלץ לצרוך?

א. מזונות ממריצים המכילים קפאין (קפה, תה, קקאו, שוקולד, קולה). מזונות אלה יגרמו לתחושת ערנות זמנית, שתתחלף עד מהרה בהרגשת עייפות ומתח חמורים יותר.
ב. אלכוהול, ניקוטין, תבלינים חריפים ומזונות מטוגנים.
ג. סוכרים פשוטים. עודף של מזון ממותק ומוצרים מקמח לבן גורמים לחוסר איזון ברמות הסוכר בדם ולכן לשינויים קיצוניים במצב הרוח. בנוסף, הם שוחקים את רמות ויטמיני B בגוף, החיוניים לתפקוד מערכת העצבים.
ד. עודף חלבון. חלבון מעורר את מערכת העצבים בגוף. מצד אחד הוא עשוי לתרום לערנות, אך עודף חלבון מן החי עלול לגרום לחוסר שקט ולתחושת סטרס.
ה. שומנים רוויים המגבירים את תחושת הסטרס בגוף.

פעולות להפחתת סטרס

הסינים ממליצים על פעילות גופנית, ובעיקר על הליכה מהירה, ככלי לשחרור מתח מצטבר ושמירה על זרימה תקינה של אנרגיית הכבד. גם במערב ממליצים על פעילות גופנית בזכות הפרשת האנדורפינים – חומרים דמויי מורפין, המשפרים מאוד את מצב הרוח וגורמים לתחושת אופוריה ורגיעה. פעילות מומלצת נוספת היא יוגה, מכיוון שהיא מאזנת ומרגיעה את הגוף ואת התודעה והנפש.

טיפולים במגע, שיאצו למשל, משחררים את המתח שהצטבר בגוף וגם את מסלולי זרימת האנרגיה. דיקור ושימוש בצמחי מרפא סיניים יעילים אף הם בטיפול במתח.

תוספי מזון. במצב של דחק רצוי להגביר את צריכת ה-B קומפלקס בתוספת ויטמין C, מכיוון שהגוף מאבד בשעת לחץ לא מעט ויטמינים. תוסף נוסף הוא מגנזיום, המסייע לספיגת הסיידן ותורם להרפיית שרירים ולרגיעה.

לצמחי מרפא מרגיעים דוגמת קמומיל, סקוטלריה, ולריאן, פסיפלורה ומליסה (בחליטת תה או בקפסולה מרוכזת) יש השפעה חזקה, אך רצוי מאוד להתייעץ עם מומחה לפני נטילתם.

מדריך ללילה טוב

לעיתים תחושת מתח נגרמת מחוסר השינה. כדי להבטיח שינה איכותית אפשר להיעזר בשומנים ארומטיים. תמציות של לבנדר, ילנג ילנג, ברגמוט, מירן, נרולי ועוד מסייעות לשינה טובה. תמציות של קג'פוט, מנטה, מירן, לבנדר, ערער ורוזמרין מסייעות לשחרור שרירים.
לפני השינה מומלץ לשתות חליטת תה מהצמחים המרגיעים הבאים: קמומיל, פסיפלורה, מליסה וולריאן.

* הכותבת היא דיאטנית קלינית, מטפלת ברפואה סינית, בשיאצו ובצמחי מרפא ומנחת קבוצות לבישול בריא

קטע הקראה לסוף מפגש 8:

בראיון שהעניקה, מדברת ווינפרי על התחושה – תחילה מכחישה ומאוחר יותר מייאשת – של המשקל המטפס מעלה, על אי היכולת לתפוס את המושכות, על בעיית בלוטת תריס שאובחנה אצלה ודיכאון כתוצאה מהטיפול התרופתי, אך בעיקר על הצורך בפיצוי גדול על חוסר איוון בחייה העמוסים. חוסר המחפש פיצוי, באכילה. מצאתי את עצמי מהנהנת בשתיקה. נדמה שלראשונה היא מבינה עד כמה הדבר מנחה את האכילה שלה: "למדתי השנה, שבעיית המשקל שלי אינה קשורה לאכילה מופחתת או אימונים מפרכים יותר, וגם לא לפעילותה התקינה של בלוטת התריס שלי. החיים שלי אינם מאוזנים, יותר מדי עבודה ופחות מדי הנאה. אין לי זמן להירגע. ייבשתי את המאגרים שלי... אין לי בעיית משקל. יש לי בעיה בטיפול העצמי, המתבטאת דרך משקל גופי..." "הנפילה מהסוס" אינה סוגיית משקל. היא סוגיית אהבה. כשאני עוצרת לשאול את עצמי "למה אני באמת רעבה?" התשובה היא תמיד **אני רעבה לאידון**"





מפגש 9: חוסר תיאבון, תיאבון בריא ותיאבון מופרז

1. פתיחה

היום נדבר על מצבים שונים של תיאבון, ראשית נראה מהו תיאבון. תיאבון הוא תאוה לאכילת מזון ונחשב לתחושה משנית לרעב. תיאבון קיים אצל כל בעלי החיים ומטרתו הביולוגית היא הבטחת צריכת מזון. כשמתעורר התיאבון, מתרחשים כמה תהליכים בגוף: בלונטות הרוק מפרישות רוק, מיצי עיכול מיוצרים ומופרשים בקיבה ועוד. כשאנו מדברים על תיאבון ישנם שלושה מצבים: חוסר תיאבון, תיאבון בריא ותיאבון מופרז עליהם נלמד במפגש.

2. למידה במפגש

1. הצגת שלושת המצבים: חוסר תיאבון, תיאבון בריא, תיאבון מופרז (להניח את הכותרת עליה מדברים מול המשתתפים – יש דף בנספחים עם שלושת הכותרות רשומות בגדול).

נתחיל בלמידה על התיאבון הבריא:

חלוקת נספח למשתתפים: "סיפור להקראה: חדר המתנה".

דיון: מהו תיאבון בריא על פי מה שאתם לומדים מהסיפור?

תשובה: תיאבון בריא מוגדר כתשוקה נורמאלית לכמות ולאכילת של מזון הנחוץ לגוף כדי לשמור על בריאות וחיוניות. תיאבון בריא הינו תיאבון מאוזן, כאשר אדם מודע לגופו ולתחושת הרעב והשובע שלו עליה דיברנו במפגש שעבר. תיאבון בריא נוצא כאשר אדם שם לה לצרכי הגוף שלו, לסוג האוכל אותו הגוף דורש ולכמות הנכונה עבור גופו. תיאבון בריא הוא אכילה מאוזנת – לא פחות מדי ולא יותר מדי!

חוסר תיאבון: ישנו חוסר תיאבון זמני וחוסר תיאבון שהינו ממושך. חוסר תיאבון זמני אינו מדאיג וככל הנראה מתעורר כצורך של הגוף (למשל בתקופת מחלה בה הגוף מרכז את הוצאת האנרגיה שלו להבריא ולא למערכת העיכול) חוסר תיאבון זמני הוא לרב לטובתנו ויש להקשיב לו, במצבי מחלה מסוימים כגון הקאות, דלקות שונות ועוד, ההימנעות מאכילה מאפשרת לגוף זמן להתאושש ולהשקיע את האנרגיה שלו בריפוי הגוף. כשהמחלה תחלוף – התיאבון לרב יחזור. במקרים אלו חשובה מאד השתייה. מעבר לחוסר תיאבון הנגרם ממצב פיסי של בגוף, ישנו גם חוסר תיאבון הנגרם ממצב נפשי, כאשר הגוף במצב של סטרס, משאבי הגוף מגויסים אל מערכות שונות ופחות אל מערכת העיכול, בזמן זה העיכול לא נעשה בצורה טובה ויהיה פירוק חלקי של המזון, תמיד כדאי ועדיף לאכול כאשר הגוף במצב רגוע והעיכול יפעל כראוי. לעומת זאת, חוסר תיאבון כרוני הינו מדאיג ונמשך כמה שבועות, חודשים או שנים, במצב כזה חוסר התיאבון הוא סימן לבעיה הדורשת טיפול בגופנו. לרוב חוסר התיאבון יעיד על בעיה קלה שאינה מסכנת חיים, פרט למקרים מסוכנים בהם עלול להתרועע על מחלה מסוכנת. בחוסר תיאבון כרוני יש לקיים אבחון וטיפול בהקדם.

תיאבון מוגבר (מופרז): מהו תיאבון מופרז? מצב בו תחושת התיאבון גדלה על הצורך האמיתי של הגוף למזון. במצב זה ישנה תחושת רעב בחלק גדול מהיום ורצון לאכול משהו כל הזמן. פעמים התיאבון המופרז מתבטא בחשק לטעם מסויים כמו חשק מופרז למתוקים או מלוחים וכו'. ממה נגרם התיאבון המוגבר? בין הגורמים (נמצאים בנספח "הגורמים לתיאבון מוגבר" – יש לחלק להם ולקרא יחד או פשוט להסביר להם בנקודות את מה שכתוב): פעילות גופנית, שינוי מזג האוויר, דיכאון, חוסר בשעות שינה, תסמונת קדם וסתית, מתח נפשי (עליו דיברנו במפגש קודם – אכילה רגשית), הפרשה מוגברת של אינסולין, תת פעילות של בלוטת התריס ותופעות לוואי של תרופות (זהו נספח ארוך ועל כן לא חייבים לחלק להם אפשר פשוט להסביר בעל פה ולהתמקד רק בחלק מהגורמים, נראה שיש לשים דגש הן על אכילה רגשית המוכרת לכולנו ועליה למדנו והן על תיאבון מופרז כתופעות לוואי של תרופות שזהו נושא שנוגע עליהם. כמו כן ניתן להרחיב עימם על המחסור בשעות שינה ועל החשיבות של שגרה עבור הגוף ועבור התזונה שלנו).

המשך למידה והעמקה על תיאבון בריא:

אחד מהדברים שחשובים לשמירה על תיאבון בריא הוא לדעת אילו מזונות שומרים על תחושת שובע לאורך זמן (מתפרקים לאט בגוף) ואילו מזונות מעוררים תחושת "בא לי עוד". לכמות החלבונים בארוחה, לכמות הסיבים, לאיכות הפחמימות או הסוכרים ולנפח הארוחה יש השפעה מובהקת על תחושת השובע. הגורמים אשר משפיעים על תחושת השובע הם: חלבונים, קצב קליטת סוכר – "אינדקס גליקמי", סיבים תזונתיים ובכללם גם סיבים פרה-ביוטיים ונפח המזון. תפריט המכיל מרכיבים ומאפיינים אלו תורם לתחושה של שובע באופן הבא:

חלבונים נוטים להישאר זמן רב יותר בקיבה. ככל שהקיבה נשארת מלאה זמן רב יותר, מופרשים הורמונים המשדרים למוח – "אני מלא/ה, הפסק לאכול". בשרים למיניהם, ביצים, מוצרי חלב, מוצרים על בסיס חלבון סויה וקטניות (גרעיני חומס, עדשים, שעועית וכו') – אלו המזונות העשירים בעיקר בחלבון. אכילת ארוחה עשירה בחלבונים מפחיתה את הפרשת הורמון הרעב יותר מאשר אכילת ארוחה עשירה בפחמימות.

מזונות בעלי קצב קליטת סוכר איטי: מזונות פחמימתיים שונים נבדלים ביניהם בקצב עליית הסוכר בדם בעקבות אכילתם (קצב הקרוי אינדקס גליקמי). ככל שכניסת הסוכר מן המזון לדם היא איטית יותר (אינדקס גליקמי נמוך), כך מתגברת באופן הדרגתי תחושת שובע, שאינה חולפת במהירות! עליה מהירה של רמת הסוכר בדם מתרחשת לאחר: שתיית משקאות מתוקים, מיצים טבעיים, אכילת מתקים, וגם אחרי אכילה של תפוחי אדמה, קורנפלקס, לחם, פיתות ולחמניות מקמח לבן. מזונות אלה מכונים "בעלי אינדקס גליקמי גבוה" גורמים לתחושת שובע החולפת במהירות, ולתחושה מחודשת של רעב המופיעה לאחר זמן קצר. במילים אחרות מזונות אלה הם מעוררי תיאבון.

מזונות העשירים בסיבים תזונתיים: אכילת מזונות עשירים בסיבים תזונתיים משרה תחושת שובע בזכות העובדה שהסיבים סופחים מים, מאטים את קצב כניסת הסוכר לדם ואת תנועת המזון במערכת העיכול בכלל. לאכול ארוחה עשירה בסיבים זה כמו לאכול את הארוחה לאט לאט. כך אנו שבעים לאורך זמן.

סיבים פרה-ביוטיים: אלו סיבים ייחודיים, המעודדים את ההתפתחות של החיידקים הידידותיים במערכת העיכול. לאחרונה הוכח במחקר כי סיבים אלה מעודדים את הפרשת "הורמוני השובע" המשדרים למוח להפסיק לאכול. השפעת הסיבים באה לידי ביטוי בארוחה ואף מס' שעות לאחריה. סיבים אלה מצויים בטבע, ובמזונות המועשרים בהם כמו יוגורט.

נראה כי סוכרים פשוטים נמצאים כמעוררי תיאבון, ואילו חלבונים או דגנים מלאים או שילוב של דגן עם קטנייה יוצרים תחושת שובע באשר הם נהפכים בגוף ל"חלבון מלא". מזונות עשירים בחלבון ידועים כתורמים לתחושת השובע. באופן כללי המזונות שמתפרקים לאט בגוף, שומרים על תחושת שובע לאורך זמן, על כן ידוע כי אצנים אוכלים פסטות ערב לפני המרוץ משום שבצק הפסטה (מקמח דורס) מתפרק לאט בגוף ויכול לשמש כאנרגיה במהלך ריצה ארוכה. לעומת זאת, מזונות שמתפרקים מהר כמו סוכרים זמינים, מגבירים את התיאבון.

דגש על מודעות עצמית

דבר נוסף שחשוב מאד כשמדובר על תיאבון הוא שמירה על מודעות עצמית בנוגע למצב של הגוף שלנו. כפי שראינו בסיפור "חדר ההמתנה", מודעות עצמית היא חשובה ביותר. יש להקשיב לגוף שלנו וכך להימנע ממצבי קיצון או רעב מופרזים.

3. סיכום המפגש

חלוקת נספח "שאלון אישי" למשתתפים.

כל משתתף עונה על השאלות לבד ולאחר מכן מקיימים דיון על התשובות שהמשתתפים כתבו:
מתי הם נתקלו בתאבון בריא? מופרז או חוסר בתיאבון? כיצד הם מתנהגים כשאלו מתעוררים?
באיזו תדירות זה קורה? מה הם רוצים היו לשפר במודעות שלהם לגבי התיאבון שלהם ומה ניתן לעשות על
מנת להשתפר בכך, להקשיב לגופנו ולא להזניח אותו.

אפשר לקחת בריסטול ולרשום את כל הדברים שתורמים למודעות לגבי הגוף, טיפים במשפטים שהם נותנים.

לסיכום: היום למדנו על מצבים שונים של תאבון, מה הגורמים להם וכיצד מזהים אותם ומתמודדים עם מצבים
אלו. ישנה חשיבות גדולה לשמירה על תיאבון בריא ומאוזן, ושוב גם פה הכול מתחיל במודעות עצמית!





נספחים למפגש 9

חוסר תיאבון, תיאבון בריא ותיאבון מופרז
שלושת מצבי התיאבון:

חוסר תיאבון

תיאבון בריא

תיאבון מופרז





סיפור להקראה: "חדר המתנה"

"אף פעם לא הקדשתי לזה מחשבה", הוא מתיישב, מחווה בידו אחורנית לעבר הדלת ומסביר "לחדרי-המתנה, הכוונה".

"קודם כל, אני לא מוצא את עצמי יושב בכאלה", נפתח מונולוג לא צפוי, "כאילו, איפה? אצל רופאים? אני כמעט אף פעם לא הולך וגם כשכן אני איכשהו מכון להגיע בדיוק בזמן. פגישות אני תמיד קובע אצלי במשרד, בבתי קפה או במשרדים של אחרים. אם אני נאלץ להמתין אני לרוב יוצא החוצה, מתעסק בטלפון או מוציא לפטופ לעבוד על מסמך".

"פתאום שמתי לב שאין מקום אחד שאני נמצא בו בלי לעשות כמה דברים במקביל" הוא ממשיך ברצף, עוצר רק רגע ללגום מכוס המים שעל השולחן "בנהיגה זה רדיו ותמיד איזו שיחת טלפון, בעבודה טירוף כל היום, גם בבית. כשאני כבר יושב לאכול בערב יש לי שתי בנות מקסימות שרוצות בדיוק להראות לי את היצירה מהחוג והריקוד משיעור המחול האחרון, אני בכלל לא שם לב מה יש על הצלחת. אשתי עם דיווחים על היום, הטלוויזיה ברקע ולרוב עוד שיחות טלפון ומיילים עד אמצע הלילה".

"וככה זה כל יום" מלטף בלי-משים את זיפי הזקן, נראה מהורהר לרגע ואז מתעורר בחזרה "ובסופי שבוע יש משפחה ואורחים, טיולים, סידורים בבית, ותיקונים. ככה זה כבר שנים. אני לא זוכר מתי בפעם האחרונה פשוט ישבתי במקום ולא עשיתי כלום".

"היום כשהגעתי לכאן, בריצה, כרגיל, מרוב מהירות השארתי את התיק בעבודה, והסוללה בנייד כמעט נגמרת" הוא מציץ שוב במסך מתוך הרגל "רק כשעליתי גיליתי שבעצם הקדמתי בטעות ויש לי לפחות 20 דקות לחכות. בחוץ יורד גשם ואין כאן חנויות בסביבה. מצאתי את עצמי מתלבט בכניסה, אם להישאר בחוץ או לא. בסוף הקור הכריע".

"התיישבתי וממש הרגשתי את עצמי חסר מנוחה, איך אומרים? 'הפרעת קשב מהלכת'. קראתי את הכיתוב מתחת לתמונה על הקיר שממול, ואת הספרות על השעון, חיפשתי עיתון לדפדף או משהו להתעסק בו, עד ששמעתי קול קטן בפנים אומר לי "שב בשקט".

"זה מצחיק, אני חושב שזה היה הקול של המורה שלי מכיתה ד', מה פתאום נזכרתי בו עכשיו. וחשבתי על תרגילי המודעות שדיברנו עליהם בפגישות הקודמות, שגם ככה קשה לי להתחבר לכל קטע המדיטציה הזה" מגיב מבט מחויך "ואיך אף פעם אני לא מצליח למצוא את הזמן לעשות את זה".

"אז ישבתי, ניסיתי להתגבר על הקולות העמומים מהחדר ליד ועצמתי עיניים, מה אכפת לי אם אני פה לבד, והשתדלתי להקשיב, כמו שאמרת, למה שהגוף מספר לי.

מהקצוות של הבהונות שהרגישו קצת רטובות כי אולי דרכתי בשלולית ולא שמתי לב, חגורת המכנסיים סביב המותן, הדזתי את הצוואר מצד לצד, ניסיתי למצוא מקום נוח לראש".

"ואז שמעתי את הבטן אומרת לי שאני רעב, אבל לא מאוד, קצת. ניסיתי לדמיין את עצמי במקום אחר. והבנתי שאם הייתי עכשיו בפגישת צהריים התפריט היה מגיע והייתי מזמין מנה עיקרית כמו כולם, ובטח גם משהו למנה ראשונה וקפה לקינוח.

עם כל הדיבורים בטח גם לא הייתי שם לב מה היה שם בדיוק על השולחן. בעצם אני בכלל לא רעב לכל הדברים האלה כרגע. אם הייתי צריך לבחור הייתי מתחיל בכוס מים. ואולי בכלל לא מתאים לי לאכול צהריים עכשיו. וגם אם כולם היו מזמינים פסטה אולי הייתי מסתפק רק בקפה ואוכל יותר מאוחר".

הוא נושם עמוק, ונדמה שהוא מחזיר את עצמו מאותה מסעדה דמיונית אל החדר.

"אז זהו", הוא מניח את כפות ידיו על הברכיים, מזדקף ומישיר מבט: "נראה לי שאני צריך יותר חדרי-המתנה בחיים שלי, מה את אומרת?"

הגורמים לתאבון מוגבר

1. פעילות גופנית:

רעב מיידי נגרם לאחר סוגים שונים של פעילות מאחר והגוף שורף הרבה אנרגיה במהלך הפעילות, התוצאה: תיאבון מוגבר. (רעב מושהה מתחולל כאשר הפעילות הגופנית רוקנה את מאגרי הפחמימות להפקת אנרגיה בשרירים (גליקוגן). מאחר שרוב האנשים אינם חשים בצורך לאכול לאחר פעילות גופנית (משום שרמות האדרנלין הגבוהות בדמם משכיחות את תחושת הרעב), נוצר מצב שכעבור שעה עד שעה וחצי רמות האדרנלין יורדות והגוף המשתוקק למלא מחדש את מאגרי הגליקוגן מאותת על תחושת רעב גדול. מה עושים? בין אם אתם רעבים לאחר הפעילות ובין אם לאו, דאגו להחזיר לגוף חלבונים ופחמימות בתוך 30 דקות מסיום הפעילות.

2. שינויי מזג האוויר

מכיוון שהאוויר הקר מעורר את הצורך לחמם את הגוף. אכילה, ובפרט של מזון חם, היא אחת הדרכים לכך. מה עושים? הקפידו על שתיית מים. אפשר לשתות משקאות חמים, כגון מים חמים עם נענע ולימון או תה צמחים (הימנעו מתוספת סוכר). כמו כן אכלו מזונות המכילים פחמימות מורכבות.

3. דיכאון

דיכאון טיפוסי בדרגת חומרה גבוהה (דיכאון מג'ורי) מאופיין בין השאר בתיאבון ירוד ובהיעדר חשק והנאה מאכילה. אולם בדרגה קלה עד בינונית נמצא כי חלק מהאנשים סובלים מעלייה במשקל. הסיבה לכך נעוצה בעובדה שהם חסרי אנרגיה ומצב רוח להכין לעצמם מזונות בריאים ולבשל ארוחה מסודרת. במקום לאכול הם חוטפים בדרך כלל ממתקים, מפסיקים לבצע פעילות גופנית, רובצים מול הטלוויזיה, נכנסים למיטה בשעה מוקדמת ועולים במשקל. מה עושים? צאו מדי יום להליכה במשך חצי שעה עד שעה. ההליכה גורמת לשחרור אנדורפינים (חומרים כימיים המצויים במוח המסייעים לשיפור מצב הרוח ולשיכון כאב). כמו כן הקשיבו למוזיקה שאתם אוהבים, המוזיקה משחררת ומשפרת את ההרגשה, נסו גם להתמיד בתחביב שאתם אוהבים במיוחד.

4. חוסר בשעות שינה

מכיוון שחוסר בשעות שינה מפר את האיזון ההורמונלי. רמות ההורמון לפטין, האחראי בין השאר לתחושת השובע ולוויסות השומן בגוף, יורדות ובו זמנית חלה עלייה ברמות ההורמון גרלין, הורמון המעודד אכילה. התוצאה: אוכלים יותר. כמו כן בשל הרצון להישאר ערים נגרמת אכילה מופרזת של מתוקים, המספקים סוכר ואנרגיה זמינה לגוף. מה עושים? ישנים כראוי.

5. תסמונת קדם וסתית

למה זה קורה? בגלל הירידה ברמות הסרטונין (מוליך עצבי שבין יתר תפקידיו הוא מסייע בשיפור מצב הרוח), מה שגורר אחריו מצב רוח ירוד. אכילת פחמימות מגבירה באופן עקיף את ייצור הסרטונין. מה עושים? שלבו פחמימות מורכבות בארוחה. אלה יספקו לגוף אנרגיה ושובע לאורך זמן. כמו כן הרבו בשתיית נוזלים. זכרו שמדובר בתופעה טבעית וזמנית, ותחושת הנפיחות תחלוף בתוך ימים ספורים.



6. מתח נפשי (סטרט)

מכיוון ששגרת היומיום מזמנת מצבי מתח רבים בעבור רבים, עצם ההתעסקות באוכל מסיחה את הדעת מהמחשבות מעוררות המתח ופעולת הלסתות בזמן הלעיסה המתמשכת – מרגיעה. מה עושים? תרגלו שיטות הרפיה, צאו להליכה, סלקו מהבית מזונות שגורמים לכם לנשנוש ומגבירים את התיאבון (כמו גרעינים, שוקולד או חטיפים), הירגעו באמבטיה חמה.

7. הפרשה מוגברת של אינסולין

לאינסולין תפקיד מכריע בתהליך ההשמנה (ידוע גם בשמות הגנאי: הורמון ההשמנה והורמון הרעב). הבלב משחרר אותו כדי שימלא את תפקידו בהחדרת הסוכר מהדם לתאי הגוף. לפיכך, ככל שמרבים באכילה ובפרט מזונות המכילים סוכר, כך הגוף משחרר כמויות גדולות של אינסולין. התוצאה: יותר מדי אינסולין בגוף, מה שגורר אצל חלק מהאנשים ירידה ברמת הסוכר בדם. בשלב הזה הגוף יאותת על תחושת רעב, ומכאן נקלעים למעגל קסמים. אוכלים, חשים רעב, שוב אוכלים ועולים במשקל. ההשמנה והעמידות לאינסולין עלולות לגרום במהלך הזמן לסוכרת, לעלייה ברמת השומנים בדם וליתר לחץ דם. מה עושים? בדיקת רמת סוכר בדם לאחר שמונה שעות צום: תוצאה שמראה מעל 100 מ"ג למ"ל מעלה את החשד שאתם סובלים מסוכרת סמויה. אם זה המצב, קחו לתשומת לבכם שאתם נמצאים בחלון הזדמנויות שעשוי להציל אתכם ממחלת הסוכרת. תזונה בריאה ומבוקרת בשילוב עם פעילות גופנית עוזרים את התקדמות המחלה ואף עשויים להחזיר את ערכי הסוכר לנורמה. כמו כן ישנה חשיבות רבה לצריכת פחמימות מורכבות, כמו לחם מחיטה מלאה, פסטה מלאה ודגנים.

8. תת-פעילות של בלוטת התריס

תת-פעילות של בלוטת התריס היא הפרעה שכיחה (כ-5% מכלל האוכלוסייה הבוגרת סובלים ממנה). בעלת רקע גנטי. כתוצאה מהרס בלוטת התריס, נוצר חוסר בהורמונים, ואצל אנשים הסובלים מכך יש האטה בחילוף החומרים ובקצב שריפת אנרגיה. בעקבות זאת יש קושי לרדת במשקל, נטייה להשמנה המלווה לרוב גם בנטייה לצבור נוזלים. מה עושים? בדיקת דם פשוטה שבודקת את רמת הורמון ה-TSH. אם יימצא כי אכן אתם סובלים באופן כרוני מתת-פעילות הבלוטה, יהיה עליכם ליטול מדי יום כדור אלטרוקסין, המכיל הורמון סינתטי, שמחקה את ההורמון הטבעי. נטילת ההורמון אינה כרוכה בתופעות לוואי, אך היא דורשת מעקב מדי כמה חודשים כדי לבדוק את פעילות הבלוטה.

9. תרופות

רעב מוגבר והשמנה הינם חלק מתופעת הלוואי של תרופות מסוימות. בדרך כלל מדובר בתרופות אנטי דיכאוניות, בחלק מהתרופות לטיפול ביתר לחץ דם, בתרופות לטיפול בסוכרת, בסטרואידים והורמונים לטיפול בבעיות פריון. לרוב, העלייה במשקל לאחר נטילתן אינה חורגת מחמישה ק"ג, וכעבור כמה חודשים הגוף מסתגל לתרופה ומאזן את עצמו. מה עושים? זכרו שלרוב העלייה היא זמנית, עד שהגוף יסתגל לתרופה. כמו כן, בזמן האכילה העדיפו מזונות בעלי נפח גדול של מים מאשר מזונות שיש להם נפח קטן של שומן. פסטות, גריסים, אורז וקטניות סופגים בשעת הבישול כמות עצומה של מים והם משביעים הרבה יותר מקוביית שוקולד, המכילה בנפח קטן כמות גדולה של שומן וסוכר.



שאלון אישי

- האם אני מרגיש מתי אני רעב? _____
- _____
- מהו תאבון בריא? _____
- _____
- מהו תאבון מופרז? _____
- _____
- מהו חוסר תאבון? _____
- _____
- מתי אני נתקל בתאבון בריא / מופרז / חוסר תאבון? _____
- _____
- איך אני מרגיש ומתנהג כאשר אני נפגש מול אלו? _____
- _____
- מה הייתי רוצה לשפר בהתמודדות שלי במצבים אלו? _____
- _____



מפגש 10: כושר, שינה ובריאות

1. פתיחה

מעבר לתזונה מאוזנת הכוללת את כל אבות המזון, לשמירה על ארוחות מסודרות וכמו כן תאבון בריא ומודעות לגבי התיאבון שלנו, ישנם דברים חשובים נוספים בשמירה על אורח חיים בריא ובניהם כושר ושינה טובה. במפגש הזה נדבר על למה חשוב לשמור על כושר ומדוע חשוב לנו לתת לגוף מנוחה, נדבר על סוגי הכושר השונים ונחשוב יחדיו כיצד אנו יכולים להכניס כושר ומנוחה לצד תזונה מאוזנת לאורך החיים שלנו על מנת להפוך אותם לבריא יותר.

2. מהלך המפגש

חלק א – כושר!

1. ראשית נבהיר כמה מושגים בסיסיים:

- פעילות גופנית – "תנועה גופנית המופקת על ידי כיווץ שרירי השלד וגורמת להוצאה אנרגטית (הוצאת אנרגיה = הוצאת \שריפת קלוריות)".
- כאשר מדברים על פעילות גופנית, יש להתייחס לארבעה מרכיבים:
- סוג הפעילות – ריצה, הליכה, שחייה, הרמת משקולות
 - משך הפעילות – דקות, שניות, שעות
 - עצימות הפעילות – לכמה אחוזים מדופק מרבי מגיעים, כמה אחוזים מצריכת חמצן מרבית, כמה אחוזים מכוח מרבי RM1.
 - אין לשאוף ל- 100% – יש לשמור על הדרגתיות וספורט מבוקר.
 - תדירות הפעילות – מספר אימונים שבועי, חודשי

כושר גופני – "מערכת של מרכיבים המשקפים את היכולת לביצוע מטלות ותפקודים יומיומיים בחיזיונות ובערנות, ללא עייפות-יתר ובאנרגיה נאותה, המאפשרת ליהנות מפעילות פנאי ולעמוד במצבי חרום". במילים אחרות זו היא יכולת גופנית לתפקד בצורה טובה לנוכח מטלות שונות בחיי היום יום.

2. לשאול את המשתתפים מהי פעילות גופנית עבורנו מעבר להגדרות שהסברנו, מה הם מרגישים שפעילות גופנית נותנת להם? על מה היא משפיעה? לכתוב את כל התשובות של המשתתפים על דפים. פעילות גופנית משפיעה מעבר לשריפת קלוריות וירידה במשקל.

3. (לא חובה – רשות למעוניינים להעמיק ולהרחיב) לחלק את המשתתפים לשלוש קבוצות ולתת להם את המאמרים הבאים (יש להוציא אותם מהאינטרנט, מומלץ לקרוא גם אם לא מביאים את זה לפעילות – ניתן לצלם למשתתפים רק את התקצירים ואת הסיכומים בסוף):

- "פעילות גופנית בקרב חולים פסיכיאטריים"
 - "תפיסת דימוי עצמי, דימוי גוף והרגלי פעילות גופנית אצל מתבגרות"
 - "השיפור בממדים פסיכולוגיים ופיסיולוגיים כתוצאה מפעילות גופנית"
- כל קבוצה צריכה להציג מתוך המאמר שקיבלה את הנקודות בהם תורם לנו הכושר הגופני ומה המאמר חידש להם. לכתוב את התשובות על דפים ולהניח לפניהם.

4. כיצד כושר גופני תורם לבריאותינו?

ראינו כי מטרתה של פעילות גופנית היא לפתח או לשמר כושר גופני ובריאות. פעילות גופנית תכופה וסדירה היא מרכיב חשוב במניעת מחלות רבות, בהן: סרטן, מחלות לב, מחלות במחזור הדם, סוכרת, השמנה וכאבי גב. כפי שנאמר במאמרים, פעילות גופנית תורמת רבות לבריאות בכך ש:

- חיזוק מסת העצם
- העלאת מסת השריר
- שיפור במערכות העצבים, החיסון, אנדוקרינית
- שיפור בתפוקת לב ריאה
- שיפור מצב הרוח
- שיפור כללי במצב הבריאותי
- תרומה לירידה במשקל (בנוסף לדיאטה)
- (רשות-) לשאול את המשתתפים, באילו מאמרים הוזכרו התרומות הנ"ל? האים הם חוו תחושה של שיפור באורח חייהם כאשר עשו פעילות גופנית?

5. מהם סוגי הספורט הנפוצים?

- נהוג לחלק פעילות גופנית לשלושה סוגים, לשאול את המשתתפים אם הם יודעים מהם:
- תרגילי גמישות, כגון מתיחות, משפרים את תנועת השרירים וטווח תנועות המפרקים.
 - תרגילים אירוביים, כגון הליכה וריצה, מתמקדים בסבולת לב ריאה.
 - תרגילים אנאירוביים, כגון הרמת משקולות, מגבירים את כוח השרירים לטווח קצר.

6. מהם העקרונות על פיהם אנו אמורים להכניס כושר בצורה מבוקרת לחיינו?

חשוב מאד לשים לב שאנו מכניסים פעילות גופנית לחיי היום יום שלנו באופן מאוזן ולא קיצוני מידי. פעילות גופנית קיצונית ולא מאוזנת, בייחוד לאחר תקופה ארוכה ללא פעילות עלולה לגרום לפציעות ספורט (שברי מאמץ ועוד). בנוסף ידוע כי אין לעבוד על אותו שריר יום לאחר יום ועל כן כדאי להתאמן יום כן יום לא בסוג הפעילות הספציפי. חלקו למשתתפים את נספח: "המלצות לפעילות גופנית בריאותית". בנספח ישנה טבלה המראה המלצות לפעילות גופנית, עם זאת, אלו המלצות עבור אנשים אשר הינם כבר בכושר. על מנת להגיע למצב שהגוף נמצא בכושר יש לעלות בהדרגה את רמת הפעילות ועוצמת הפעילות. יש לשים לב שלא להזיק לגוף ולהקפיד על פעילות מבוקרת. מומלץ להתייעץ עם מאמן כושר אך במידה ומחליטים לעשות לבד פעילות גופנית לבנות אותה באופן שתתאים לכם.

7. מה כדאי לאכול לפני ואחרי כושר גופני?

כפי שלמדנו בתחילת המפגשים על אבות המזון: מטרת קבוצת הפחמימות היא להביא לגוף אנרגיה זמינה ועל כן מתאים לאכול מזון מקבוצת הפחמימות לפני האימון (משהו קל: פרוסת לחם או חטיף אנרגיה). מטרת קבוצת החלבונים היא לתרום לבניית השריר והעצמות ועל כן מתאים לאכול מזון מקבוצת החלבונים לאחר האימון. החלבונים בונים את השרירים והעצמות שעבדו במשך הפעילות. (לדוגמא: ביצים, יוגורט, גבינה, טונה וכו').

8. מה הספורט שמתאים לי?

כל אחד מתחבר לסוג אחר של פעילות: יוגה, ריצה, הליכה שחייה וכו'. יש לשים לב כי אנו צריכים לשאוף ליהנות מהפעילות שאנו עושים וכמו כן להיות יכולים לשלב אותה במהלך היום יום (אם אנחנו בוחרים בשחייה אז שתהיה לנו בריכה זמינה וזמן אם בוחרים בהליכה אז לראות אולי לעשות את ההליכה בדרך לעבודה ובחזרה וכו') כמו כן לשים לב מתי לכל אחד במהלך היום מתאימה הפעילות (לדוגמא ערב או בוקר).



חלק ב - חשיבות השינה לשמירה על גוף בריא

גם השינה היא מרכיב חיוני לבריאות בשל סיבות שונות ובניהם היא תורמת לשמירה על משקל תקין. השינה היא חשובה ביותר עבור פעילות המערכות התקינה בגופנו. שינה טובה מאפשרת לנו לאגור כוחות ולהתחדש כל יום. מחסור בשעות שינה משבש את הפעילות התקינה בגוף (מי לא מכיר את התחושה בגוף אחרי לילה ללא שינה....)

דיון ודגש על נקודות מרכזיות על פי השאלות הבאות(ניתן לחלק את הדיון לקבוצות :

- מהי שינה נורמלית? כמה שעות שינה דרושות לנו?
- מהו חסך שינה?
- למה גורם חסך שינה? באופן סובייקטיבי למשתתפים...
- דגש - חסך שינה משפיע על מצב הרוח
- דגש - חסך שינה משפיע על התפקוד הקוגניטיבי
- דגש - חסך שינה משפיע על המערכת החיסונית
- דגש - חסך שינה נמצא כגורם להשמנה
- מדוע כיום אנו חשופים יותר לחוסר שינה? איך נוכל להתמודד עם זה? האים המשתתפים מרגישים שהם יודעים לתת לגופם את המנוחה המספקת?

חלק ג - סיכום המפגש

הכנסת הכושר והשינה לחיינו

חלוקת נספח "יומן שבועי - פעילות גופנית ושינה", בו כל אחד מתכנן לו מתי הוא מכניס כושר ובכל יום רושם גם כמה הוא ישן. בסוף היום צריך לכתוב מה התחושה הכללית שלו ואיך זה תרם לשיפור התחושה שלו? ערנות? שינה טובה יותר? וכו' היומן עוזר לנו להיות מודעים למה שעשינו השבוע ואיך שהרגשנו ותורם לנו לזכור ולהכניס לחיינו הרגלים חדשים ובריאים. לסיכום, במפגש זה למדנו על החשיבות של פעילות גופנית ושינה מספקת עבור הגוף וניכר כי אלו משפיעים רבות על חיינו. נסו לראות כיצד ביכולתיכם להקפיד עליהם אם רצונכם בכך.



נספחים למפגש 10

תזונה, כושר, שינה ובריאות

נספחים רשות - למעוניינים להרחיב ולהעמיק: שלושת המאמרים בחלוקה לקבוצות מצורפים כקבצים נפרדים בסוף החוברת.

"המלצות לפעילות גופנית בריאותית"

המלצות לפעילות גופנית בריאותית

מאת: ברוך ויינשלבום - (M.P.E), יועץ, המרכז לרפואת ספורט ולמחקר ע"ש ריבשטיין במכון וינגייט.

ראשית יש להדגיש, ההמלצות לפעילות גופנית צריכות להינתן בדיוק כמו מרשם של רופא לתרופה מסוימת, באופן אינדיווידואלי. בהינתן מרשם כזה נלקחת בחשבון כל האינפורמציה הרלוונטית של אותו האדם החל מההיסטוריה הרפואית שלו, מידות הגוף (אנדרופומטריה), גיל, רמת עיסוק בפעילות גופנית בעבודה ובבית, צרכים אישיים של האדם, העדפות ספציפיות לסוג הפעילות, מטרות האימון, סטטוס תזונתי, ותק וכושרו הגופני של האדם. תכנית האימונים צריכה להתבסס על שילוב של כל המידע מאותו אדם בחלקו אובייקטיבי, כגון: משקל ואחוז שומן וחלקו סובייקטיבי, או כגון: מטרות האימון והעדפות ספציפיות.

באופן כללי ההמלצות של ארגוני רפואת ספורט ובריאות עולמיים מדגישים את מרכיבי הכושר הבאים הקשורים באופן ישיר לבריאות ולתפקוד בחיי היום-יום:

- סיבולת לב ריאה (אירובי)
- כוח וסיבולת שרירי השלד (אנאירובי)
- גמישות וטווחי תנועה
- שמירה על הרכב תקין של רקמות הגוף (יחס נורמלי בין מסת שומן ומסת נטולת שומן)

המלצות בריאותיות לביצוע פעילות גופנית

מרכיב הכושר הגופני	תדירות	עצימות	משך	סוג
לב-ריאה (אירובי)	3-5 פעמים בשבוע	65% - 90% מדופק מרבי	20-60 דק'	הפעלת מסת שריר גדולה (הליכה, ריצה, שחייה, אופניים)
התנגדות/כוח (אנאירובי)	2-3 פעמים בשבוע	הגעה לעייפות רצונית בכל סט או 3-2 חזרות מתחת	1-3 סטים של 8-15 חזרות	8-10 תרגילים לאימון המפעילים את כל קבוצות השרירים הגדולות
גמישות	מינימום: 2-3 אידיאלי: 5-7 פעמים בשבוע	למתוח עד סוף טווח התנועה במפרק ולשהות ללא כאב	15-30 שני' 2-4 מתיחות לכל קבוצת שרירים	מתיחות סטטיות לכל קבוצות השרירים הגדולות



יומן שבועי - פעילות גופנית ושינה

מרכיב הכושר הגופני	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
האם עשיתי פעילות גופנית? איזו? כמה זמן?							
כמה שעות שינה ישנתי בלילה? האם הרגשתי ערני כשקמתי?							
מה התחושה הכללית שלי בסוף היום? כמה הפעילות הגופנית והשינה תרמו לי?							



מפגש 12: סיום ופרידה

1. סיכום מה שנלמד עד כה

יושבים במעגל ומבקשים מהמשתתפים להעלות את כל הנושאים שהם שוכרים שדיברנו עליהם. המנחה כותב בגדול כל נושא על דף ומניח על הרצפה. כך שלבסוף מונחים על הרצפה דפים עם כל מה שדיברנו עליו.

2. דיון

איזה נושא כל אחד מרגיש שהכי נהנה להתעסק בו? שהכי רלוונטי עבורו? ומה הוא לוקח איתו להמשך הדרך? מה הם חושבים שהיה ניתן להוסיף למערכים ומה היה חסר?

3. דגש

לכל אורך הדרך בנוגע לתזונה בריאה חשוב מאד לשמור על מודעות עצמית ואיזון, אלו יעזרו לנו להקפיד על בריאות. כמובן שניתן תמיד ורצוי לפנות לדיאטנית מומחית להרכבת תפריט אישי.

4. לסיים...

ניתן לערוך סעודה בריאה משותפת – לחלק לקבוצות, כאשר כל קבוצה אחראית על הכנה מאכל: סלט ירקות גדול, קינואה מבושלת, ירקות בתנור ועוד. כמו כן אפשר ליצור חוברת של מתכונים בריאים ולחלק למשתתפים.





בהצלחה!

חשוב לציין:
תמיד כדאי להפנות לגורם מקצועי.

**חוברת זו הינה להרחבת הידע
ולא לבניית תוכניות אישיות.**

מקורות

החוברת מבוססת על רעיונותיו של יעקב ברמן בספרו 'התזונה הטבעית'.

בספר מופיעים חומרים ממקורות נוספים, כגון חומרים שפורסמו על ידי
משרד הבריאות ובית החולים הדסה עין כרם.

בפעילויות שבמערכים משולבים פרסומים נוספים, כגון
כתבות אינטרנטיות, קטעי הסברה, סרטונים ועוד – כולם מקושרים לחיי היום יום של המשתתפים.



