

נכנסים לכושר של בריאות ב-48 שבועות



מהי בריאות? בריאות איננה העדר חולי!

בריאות הינה מגוון תחושות כמו רעננות, ערנות תפקוד ועוד והרגשה טובה ביום יום מכל הבחינות: פיזיולוגית, פסיכולוגית, חברתית ומנטאלית.

לאכול בגדול... לא לזה אנו מתכוונים כשאנו מדברים על שפע.

ההתעניינות, בצד הדאגה, לבריאותינו, גוברת מיום ליום. קללת הברכה של ה"קידמה" ושל הטכנולוגיה, מולידה מחד גיסא חיי נוחות, אך מאידך מביאה לפריחתן של מחלות חריפות בצד מחלות כרוניות. אחת מבעיות הבריאות המרכזיות היא השמנת-יתר – תופעה המקבלת בימינו תאוצה שכמעט אינה ניתנת לעצירה.

מהי השמנה?

השמנה היא מצב גופני, המתאפיין בעודף משקל אצל בני אדם, עקב הצטברות שומן תת-עורי בגוף. אדם יכול להגיע למצב זה בכל גיל, עבור גברים ונשים כאחד. פרט לאדם, מספר בעלי חיים מסוגלים לפתח מצב של השמנה, בתנאי שפיזיולוגית הם בעלי אגירת שומן תת-עורית. השמנת יתר חולנית (Obesity) היא מצב קיצוני של השמנה, בו ההשמנה עלולה לגרום לתחלואה ואף מוות. החשש מהשמנה עלול להביא לידי הפרעות אכילה, כמו אנורקסיה ובולימיה, שלהן נזקים בריאותיים אחרים.

סיכונים

השמנת-יתר מהווה גורם סיכון למספר מחלות, במיוחד למחלות לב וסוכרת וכן לתופעות הנחשבות כמזיקות מבחינה בריאותית כמו יתר לחץ דם.

השמנת יתר גורמת להכבדה על פעילות הלב, סתימת עורקים וורידים והקשחתם בשקיעת חומרים שומניים בדפנותיהם. מחקרים הוכיחו כי השמנה מהווה גורם סיכון לסרטן השד.

השמנת יתר מוגדרת במספר קריטריונים:

עליית משקל הגוף הכולל למעל 15% מטבלת המשקל המומלץ (על פי גיל ומין); לחלופין, מצב בו מסת הרקמות השומניות עולה על כ-30% ממסת הגוף הכוללת לגבר ו-40% לאישה; מדד מסת גוף (BMI) של מעל 30.

קיימות מספר דרכים למדוד השמנה, כמו גם השמנת יתר, אך מרביתן מדויקות בעיקר למין, גיל או מצב בריאותי מסוים. השיטות המתוקנות העיקריות, שמיושמות כיום בידי רופאי תזונה ונחשבות כחלות על כלל האוכלוסייה, הן מדד ה-BMI ומדידת היקף המותניים. במחקרים אפידמיולוגיים מדד ה-BMI בדרך כלל נלקח בחשבון לבדו, לשם הגדרת מידת השומן. לחישוב ה-BMI לוקחים את משקל האדם בקילוגרמים ומחלקים אותו בגובהו במטרים בריבוע ($BMI = kg/m^2$). על פי מדד BMI עודף משקל מוגדר כמדד מסת גוף מעל 25; השמנה מוגדרת כמדד מסת גוף שבין 30 ל-40; השמנת יתר חולנית – מסת גוף מעל 35 עם מחלות נילוות או מסת גוף מעל 40.

גורמים להשמנה

תורשה

מבנה הגוף, צורת פיזור רקמת השומן בגוף ונטייה להשמנה תלויים גם בגנים אבל שמירה על אורח חיים מתאים תמתן במידה רבה את התבטאות הנטייה הגנטית. על הנוטים להשמנה לשמור על אורח חיים בריא קשוח יותר מאחרים.

הרגלי אכילה משפחתיים

- אכילה לא מסודרת
 - אכילה מרובה של אוכל כבד מסורתי, בשרים על האש, אוכל מטוגן בשמן עמוק
 - אוכל מוכן מעובד והמכיל אחוז גבוה של שומן מלח חומרים משמרים וצבעי מאכל
 - אכילה מרובה של חטיפים וממתקים עוגות ומאפים מקמח לבן
 - שתייה ממותקת ותוססת
 - הימנעות או המעטה באכילת ירקות ופירות טריים
- כדי למנוע השמנה יש לבסס הרגלי אכילה נבונים מלידה.



שיבוש במנגנון רעב-שובע

כולם נולדים עם מנגנון רעב בריא, שנועד לאותת למוח על צורך באנרגיה. האיתותים האלה באים לידי ביטוי בעוצמות שונות: מקרקור בבטן ועד לכאבי ראש, סחרחורת ובעיות ריכוז. כאשר המנגנון מתקלקל, מתעתע בנו רעב על בסיס פסיכולוגי, רעב מדומה היוצר תשוקות למזון, ובדרך כלל למזון מסוים, למרות שבפועל הגוף לא זקוק לאנרגיה.

ממה נובע רעב מדומה? יש כמה סוגים של רעב מדומה:

1 רעב הנוצר מרמות נמוכות של סוכר בגוף:

רמות הסוכר בגוף משפיעות באופן ישיר על רמת האנרגטיות של הגוף, שביעות רצון מנטאלית ותחושת שובע כללית. רעב זה שכיח בעיקר בדיאטת חלבונים המבוססת על תפריט דל בפחמימות.

2 תחושת רעב מדומה כשהקיבה ריקה:

כאמור, רעב אמיתי נוצר כשמחסני האנרגיה בגוף ריקים. הקיבה אינה מחסן אלא חלק בתהליך העיכול, וטבעי שיהיה מצב שבו הקיבה ריקה בעוד מחסני האנרגיה (תאי הדם והשריר) מלאים. ההרגל והצורך בתחושה מלאות יתר של הקיבה, דבר השכיח בעיקר אצל אכלני יתר או אצל אלה שמרבים בשתייה בזמן הארוחה או מייד אחריה, יוצרים תחושות רעב מדומה כאשר הקיבה אינה מלאה, למרות שבפועל מחסני האנרגיה מלאים, והגוף אינו ממש זקוק למזון.

3 אלרגיה ואי סבילות למזון:

כאשר קיימת בגוף אלרגיה למזון מסוים, ויש צורך להפחית את צריכתו או להורידו מהתפריט, הגוף מפתח רעב מדומה למזון זה. למשל, אנשים שרגישים לגלוטן יחושו רעב מדומה לחיטה, ומזון תחליפי כגון תפוחי אדמה או אורז לא יביא אותם על סיפוקם.



תכנית לשמירת משקל תקין המהווה שמירה על בריאות תקינה של "קופת בריאות"

התכנית שלנו בנויה במספר שלבים:

שלב ראשון - איסוף פרטים:

1. גיל, מין, משקל וגובה.
2. פירוט מחלות ובעיות בריאותיות נוספות. חיפוש הקשר בין כלל בעיות המטופל לחוסר ההצלחה שלו לרדת במשקל.
3. מידע פיזיולוגי: חישוב B.M.I (היחס בין הגובה למשקל): תוצאה מתחת ל-20 מעידה על תת משקל, 20-25 משקל תקין, 25-30 השמנה, 30 ומעלה השמנה קיצונית. מדידת היקף הבטן (באזור הטבור) - היקף תקין לנשים: 80-70 ס"מ, היקף תקין לגברים: 95-85 ס"מ. שקילה + מדידת אחוז השומן באמצעות מודד שומן אלקטרוני (קליפר).

שלב שני - זיהוי נקודת המוצא:

בשלב זה אנחנו מנסים לברר היכן בתהליך נמצא המטופל: מהם הרגלי האכילה, הפעילות הגופנית, המחשבות ודברים נוספים שמכתיבים את ההתנהגות הנוכחית באמצעות רישום תזונה והרגלי אכילה ביומן ש"קופת בריאות" בנתה ממיוחד כדי להבין ולהכיר בהרגלים אמיתיים של המטופל.

שלב שלישי - בחירת מטרות קצרות וארוכות טווח:

בשלב זה המטופל חושב ובודק מה הוא רוצה באמת, אילו תוצאות, שינויים וחלומות הוא רוצה להגשים כאשר המטרות יכולות להיות בכל תחום בחיים.

שלב רביעי - זיהוי והכרת המכשולים:

בשלב זה אנו בוחנים וממפים את כל המכשולים האפשריים שמחכים בדרך ושאינם מאפשרים את השגת המטרות והיעדים. המכשולים יכולים להיות פנימיים או חיצוניים.

שלב חמישי - הכנת תוכנית פעולה:

לאחר שבדקנו את המצב הקיים והחלטנו לאן הולכים מגיע שלב הביצוע. עכשיו לאט ובהדרגתיות מתחילים את תהליך השינוי לקראת התוצאות הרצויות והגשמת החזון. אנחנו מוצאים אפשרויות ודרכים חדשות שמובילות למציאות החדשה והרצויה.

בקופת בריאות התכנית שונה אצל כל אחד ואחד בהתאם לאישיות, למוטיבציה, לתנאים ולנסיבות. כל אחד עובר תהליך שמתאים בדיוק לו. במהלך הטיפול אנחנו חושפים ומגלים רבדים עמוקים יותר שמשפיעים על ההתנהלות עם האוכל ומגלים את הסיבות הטכניות, הפיזיות, הנפשיות או הרגשיות לאכילה ובמקביל נותנים להם פתרונות יעילים וחליפיים.

4 לא יעילה שריפה של שומן:

רעב מסוג זה מתרחש כאשר תהליך הירידה במשקל אינו משולב עם פעילות גופנית להגברת הכושר. ככל שרמת הכושר הגופני גדולה יותר, כך יותר קל לגוף לנצל את מאגרי השומן. גירעון קלורי ללא כושר מביא לניצול לא יעיל של מאגרי השומן, אינו מאפשר לגוף להשיג את האנרגיה שהוא צריך ולכן מגביר את תחושות הרעב.



6 חוסר במרכיבים תזונתיים:

תזונה באיכות ירודה יוצרת מחסור של מינרלים, ויטמינים, חומצות שומן חיוניות וחומצות אמינו חיוניות בגוף. מחסור זה מביא לתחושת רעב מדומה ולהמשך אכילה עד להשלמת מרכיבים אלו.

9 הרגלים הקשורים לאוכל:

אם התרגלתם בכל פעם שאתם מגיעים הביתה להיכנס למטבח ול"לחטוף" משהו, הרגל זה לא ישתנה גם אם תחזרו הביתה מארוחה משפחתית או ממסעדה. אם ארוחות הצהריים בעבודה הן בשעות קבועות, תחושו ברעב כל יום, באותה השעה, גם בחופשה.

5 עלייה תלולה ברמות הסוכר בדם:

מצב זה נוצר כאשר אוכלים מזון ממריץ או מזון המבוסס על סוכר מעובד או בעל ערך גליקמי גבוה. הנטייה למזון ממריץ יכולה להיות מסיבות נפשיות (לחץ, דיכאון) או כתחליף לחסך בצרכים אחרים. מזון זה אומנם מספק אנרגיה מיידית, אולם השפעתו קצרת טווח והירידה התלולה ברמת האנרגיה יוצרות רעב מדומה כדי לחזור לרמה הגבוהה של האנרגיה.

8 אפקט פבלוב:

כאשר חושבים על אוכל, מריחים אוכל או רואים אוכל, תחושת הרעב מקבלת תמריץ בלא קשר לצורכי הגוף.

חשוב להבין

למה חשוב לחזק את מנגנון הרעב?

מנגנון הרעב מסמל את צורכי הגוף האמיתיים, ולכן הקשבה לאותותיו היא הדרך הטובה לתחזוקת הגוף: משקל תקין, מערכת חיסונית חזקה, תפקוד מערכות יעיל, אנרגטיות ומרץ. שיבוש של מנגנון הרעב יכול להביא להשמנת יתר, להפרעות אכילה, לתפקוד לקוי של מערכות הגוף, לחוסר שביעות רצון וחוסר שקט נפשי.

10 תחושות צמא המתערבבות עם תחושות רעב:

לא מעטים המקרים, והם אופייניים בעיקר לאלה שממעיטים בשתייה, שבהם נתפסת תחושת הצמא כצורך במזון.

בנוסף לאמור לעיל, קיימת תופעה של רעב כתוצאה משינוי הורמונלי או מתפקוד בריאותי לקוי (למשל סוכרת מבוגרים או אי תפקוד בלוטות). במקרים אלה מתקבלים איתותי רעב מוגברים, ללא קשר למלאי מחסני האנרגיה בגוף.



תכנית הפעולה שלנו מתרכזת ב:

1

דרכים להגברת קצב שריפת הקלוריות:

- בנו מסת שריר באימוני התנגדות. הגוף שורף יותר קלוריות כל הזמן, גם בעת מנוחה, מוגבר ככל שמסת השריר גבוהה יותר.
- הקפידו על אימון אירובי קבוע ואינטנסיבי – הוא לא מסייע משמעותית בבניית שרירים בשעות שאחריו.
- מומלץ לשלב ריצה בצעדות היומיות.
- שתו הרבה מים, התייבשות ולו קלה, גורמת להאטת קצב חילוף החומרים. כדאי להקפיד על ממותק לפני כל ארוחה וארוחת ביניים.
- שתו משקאות קרים מאוד, אלה דורשים יותר אנרגיה בתהליך העיכול, וכך גורמים לשריפת קלוריות מוגברת.
- אכלו לעיתים קרובות – ארוחות גדולות עם מרווחי זמן ארוכים בניהם מביאות להאטת קצב חילוף החומרים.
- ארוחה קטנה כל 3-4 שעות שומרת על חילוף חומרים פעיל, לפי מחקרים שנעשו לאחרונה גם גורמת לאכילה מופחתת בארוחות עיקריות.
- תבלו את האוכל – מאכלים חריפים מקפיצים את קצב חילוף החומרים.
- אכלו יותר חלבון. הגוף שורף עד 2 קלוריות יותר בעיכול חלבון לעומת שומן ופחמימות.
- שתו קפה ללא חלב, הוא מעלה את קצב חילוף החומרים למשך כ-4 שעות.
- שתו תה ירוק, הוא מגביר את הקצב למשך שעותיים.

2

לתכנית הפעולה שלנו חשוב להכיר בהגורמים שמאותתים רעב:

המראה, הטעם והריח של המזון גורמים לנו לקחת עוד ביס גם אם כרגע סיימנו ארוחה דשנה, עוגה מפתה, ריח לחם שנאפה כל אלה ועוד גורמים להפרשת מיצי קיבה – לרעב מדומה.

מצב הרוח הוא אחד הגורמים המשמעותיים שמשפיעים עלינו, ככל שמצב הרוח שלנו ירוד, כך נאכל הרבה יותר, ככל שהורמון הסרוטונין – המשפיע על מצב הרוח, ברמות גבוהות כך נרגיש מלאים ורמת השובע שלנו תעלה.

אכילה מהירה – אנשים שאוכלים מהר כמעט ואינם לועסים למעשה מעכבים את תחושת השובע. ככל שלועסים יותר כך תחושת השובע גוברת. הגוף מתרגל לכמויות. אם אנחנו רגילים לאכול הרבה, נאכל הרבה אבל חשוב לדעת כי ניתן להרגיל את הגוף, בהדרגתיות לכמויות קטנות יותר.

3

כבר אמרנו וזה חלק משמעותי להצלחה בשמירה על המשקל והוא חיזוק מנגנון השובע:

- **ריתמוס:** אכילה מסודרת, ליד שולחן בשעות ידועות – הרגלים יגרמו לכם לתחושת שובע למשך כל היום, אכילה מסודרת, ליד שולחן בשעות ידועות תעזור להרגיל את הגוף לריתמוס ובכך לעלות את תחושת השובע.
- ואם צריך משהו ביניים? פרי או ירק יכולים להיות אופציה משביעה.
- **אכילה לשם אכילה:** לא פעם אנשים אוכלים תוך כדי -תוך כדי עבודה, נהיגה, הכנת צהריים לילדים, מול המחשב ועוד מנהגים כאלה משבשים את מנגנון השובע. אנחנו לא זוכרים כלל שאכלנו, דעתנו מוסחת. ההתמקדות באכילה יוצרת זכרון וגורמת לתחושת שובע.
- **מה אוכלים:** מזון מלא עשיר בסיבים תזונתיים יגרום לתחושת שובע לאורך זמן בגלל איכות האוכל וקצב הפירוק בגוף. כמולחם מקמח מלא, שיפון, אורז מלא, כוסמת, גריסים, קטניות חומס, שעועית, עדשים, אפונה, ירקות בקליפתם, פירות.
- **להבדיל בין רעב אמיתי לתחושה:** היכולת להבדיל בין רעב לרגש: אי אפשר להתחמק מהעובדה שרבים מאתנו כלל לא אוכלים כי הם רעבים, גורמים נפשיים משפיעים על הרצון שלנו לאכול.
- **הבנה ועבודה עצמית:** החלפת הרגל בהרגל, התייעצות עם איש מקצוע לשם התחלת תהליך – יכולים לעשות את השינוי.

יחד עם זאת אנחנו מבינים שכדי לשמור על משקל תקין המהווה בריאות תקינה תמיד תיקח בחשבון 3 דברים שיתרמו השגת מטרה:

1

פעילות גופנית מתאימה לאדם ע"פ מצבו פיזי ורגשי

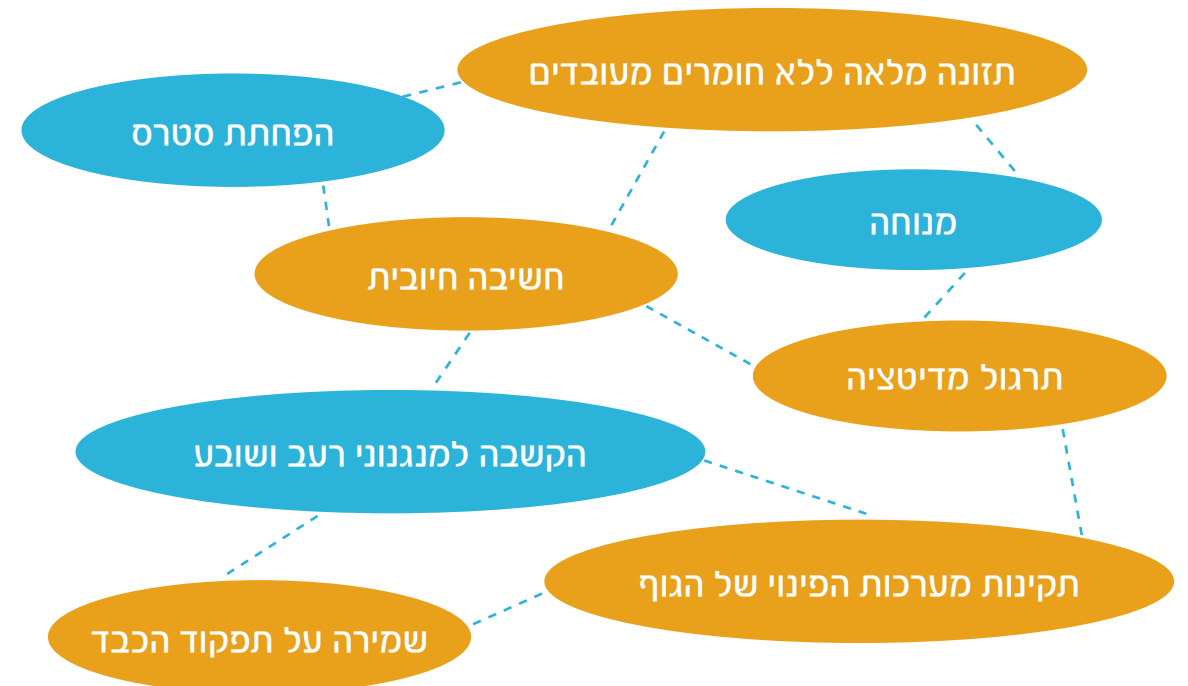
2

איזון מצבי דחק וסטריס

3

ניקוי מעודף רעלים בגוף

אך בתכנית של קופת בריאות אנו מסתכלים על האדם כמערכת שלמה שחייבת לפעול ב"סינכרוניזציה שלמה" אי אפשר לשמור על משקל תקין בלי לשים לב על העקרונות לחילוף חומרים תקין:



עקרונות של התכנית של "קופת בריאות ע"פ לוסר רבין"



דפי הדרכה לבניית תפריט נכון

מה אסור

- מזון סוכר פשוט: סוכר לבן, סוכר חום, ריבה, רגילה, גלידה, עוגות, שוקולד, סוכריות.
- כל מוצרי הקמח הלבן: לחם, מאפים, פיתות, בורקס, פיצות, עוגות, עוגיות, פסטה ואיטריות מקמח לבן.
- אלכוהול: יין, בירה, ויסקי, וודקה.
- משקאות עם סוכר או צבעי מאכל וחומרים משמרים: שתייה קלה, קולה, פנטה, ספרייט, בירה שחורה, תרכיזים.
- פיצוחים קלויים ומלוחים.
- כל סוגי המאכלים המלאכותיים: במבה, ביסלי, צ'יפס מעובד, חומרים משמרים, צבעי מאכל.
- כל מאכל שיש בו שומן רווי, שומן טרנס, מוקשה כגון: חטיפים מלוחים, חמאה, בשר שמן וכד'.

מה מותר

- כל מוצרי דגנים מלאים: לחם מקמח מלא-חיטה, שיפון, כוסמין, שעורה, פסטה מקמח מלא, איטריות מקמח מלא פירורי לחם מקמח מלא.
- אורז מלא, אורז בסמטי, פרכיות מאורז מלא, פרכיות אורז מלא עם דגנים, קינואה, כוסמת, אמרנט, דוחן.
- מוצרי חלב ויוגורט מעיזים, כבשים עד 5% שומן תחליפי חלב (ללא תוספת סוכר) - חלב אורז, חלב סויה, חלב שקדים, חלב שיבולת שועל.
- כל הירקות טריים או מבושלים כולל נבטים (7 מנות ביום בצבעים שונים).
- פירות טריים עד 3 מנות ליום או 2 פרי יבש.
- קטניות: עדשים בכל הצבעים, שעועית, סויה, חומס, אדממה, טופו.
- בשר, דגים, טונה במים, טונה בשמן זית, עוף, הודו. שושי עם אורז מלא.
- אגוזים, שקדים, אגוזי לוז, מקדמיה - 2 מנות שומן ביום.
- שמן זית, טחינה, אבוקדו, שקדייה - 1 מנת שומן ביום.
- תפוחי אדמה ובטטות - 1 ביום.
- ביצים.
- כל סוגי המרקים הביתיים ללא תוספת אבקות מרק.
- תה צמחים.
- מיצי ירקות.
- תבלינים מכל הסוגים.
- ממתיק סטיביה.
- אגבה, מולסה, ריבה לייט (עד כף).



4

תמיכה נפשית בתהליך ההרזיה:

מערכת העצבים הנמצאת בקיבה, היא ה"מוח השני" ומגיבה למצבי סטרס בהאטת חילוף החומרים. מחקרים בעכברי מעבדה הראו כי תגובות סטרס גרמו להעלאה במשקל למרות שלא הייתה תוספת קלורית לתפריט, בהשוואה לעכברים שלא נחשפו לסטרס. חשיפה קבועה לסטרס מביאה את הגוף למצב של התגוננות והגוף בתגובה שומר על הקלוריות לשימוש מאוחר יותר ומאט את חילוף החומרים. מומלץ לאמץ בחיי היומיום פעולות מרגיעות כדי לשפר את חילוף החומרים: תרגול מדיטציה, הקשבה למוסיקה, ריקוד, טיול בטבע ולסגל חשיבה חיובית. מנוחה למוח ולגוף מסייעת להרזיה. וכשמאפשר, סייסטה קצרה מאוד מומלצת. חצי שעה של מנוחה בצהריים של ניתוק מהסביבה והימצאות בשקט, מסייעת לשיפור חילוף החומרים ולהרזיה.

5

תמיכה בפינוי:

עייכוב בפינוי המזון הנו אחד מהמאפיינים לחילוף חומרים אטי. כדי למנוע עצירות (ולזרז ירידה במשקל) אנשים נוהגים ליטול "משהו טבעי" – כך הגוף מאבד את החכמה הטבעית לפנות רעלים וחומרים מיותרים ולומד להגיב לסטימולנטים. מערכת פינוי עצלה מאפיינת מטאבוליזם אטי. מה עושים? נעזרים בצמחי מרפא בשתייה ואוכלים פחמימות מלאות המכילות ויטמינים המשפיעים לטובה על מערכת העצבים, כגון ויטמיני B קומפלקס, מגנזיום. צמחי מרפא המתאימים לחליטה, הם: לבנדר, קמומיל, טיליה ושומה. פירות וירקות יספקו ויטמין C שמתכלה במהירות במצבי לחץ.

6

ניקוי הגוף לשיפור הפעילות של בלוטת התריס:

חוסר איזון בבלוטת התריס עלול להאט את חילוף החומרים. מומלץ לבצע בדיקות לאבחון תת פעילות. תזונה טבעית וניקוי הגוף מרעלים באמצעות שיטות טבעיות יכולים לשפר את פעילות הבלוטה. כדאי לטפל בכך. גוף הצובר רעלים מהמזון והסביבה, פוגע בחילוף החומרים ומעודד השמנה. הגוף כדי לשמור על עצמו אוגר את הרעלים בתאי שומן ומכאן הדרך לכבד שומני קצרה. חומרים מסוימים גורמים לשיבוש המערך ההורמונלי בגוף ומשפיעים לרעה על חילוף החומרים. כדי לנטרל את הרעלים מהגוף כדאי לאכול מזונות "מנקים", כגון רימונים, שום, ירקות לבנים (קולורבי, צנון, לפת), ירקות ירוקים, כגון נבטים, ברוקולי, וכרוב לסוגיו. תה ירוק, ארטישוק, שן ארי וגדילן מצוי יפעילו את מערכת הניקוי של הגוף. עונת האביב היא העונה המתאימה לתהליכי ניקוי כבד.



חשיבות הסיבים התזונתיים

הסיבים התזונתיים הם חלקי הצמח שאינם ניתנים לעיכול. תפקידם בתזונה הוא סיוע בתנועת המזון לאורך מערכת העיכול, ספיחת נוזלים והקלה על יציאות. המזונות העיקריים שמכילים סיבים תזונתיים הם פירות וירקות בקליפתם, קטניות, דגנים מלאים, אגוזים וגרעינים למיניהם, ירקות כגון כרובית, ברוקולי, סלרי, שעועית ירוקה, ארטישוק ירושלמי, זוקיני וירקות שורש באופן כללי.

למה חשוב לצרוך סיבים תזונתיים בדיאטת הרזיה?

1. לשיפור בריאות דרכי העיכול – הסיבים מסייעים בהנעת המזון לאורך מערכת העיכול ובפינוי הפסולת מהגוף באופן סדיר ובריא.
2. לאיזון של רמות הסוכר בגוף – סיבים מומלצים לסוכרתיים.

כיצד מוסיפים סיבים תזונתיים בתפריט היומ?

אנו מצרפים לכם טבלה שתוכלו לשלב את המזונות עתירי סיבים לתפריט היומי שלכם:

מזון	גר' סיבים ב-100 גר' מזון
שעועית לבנה אפוייה	7.7
בוטנים קלויים/קלויים בשמן	8.0
שקדים קלויים/קלויים בשמן	11.2
אגוזי קשיו קלויים/קלויים בשמן	6.0
אגוזי פיסטוק בשלים	10.8
טחינה	9.3
גריסי פנינה	15.6
בורגול	18.3
קמח תירס	13.4
שיבולת שועל	10.3 - 16
קמח מחיטה מלאה	12.6
אטריות מחיטה מלאה	11.8
תאנים מיובשים	9.3
משמשים מיובשים	7.8
שזיפים מיובשים	7.2
אגוזי מלך בשלים	4.8
קיווי בשלים	3.4
תפוחי אדמה אפויים בקליפה	4

דיאטת הרזיה וסיבים תזונתיים

הסיבים חשובים בהקשר זה בשל תכולתם הייחודית והמשמעותית שהיא הענקת תחושת שובע.

הם גורמים תחושת מלאות נעימה ולא מעיקה לאחר ארוחה קלה יחסית, ובאופן עקיף יכולים לגרום לצריכת קלוריות פחותה מהכמות הדרושה בדרך כלל כדי להשיג את אותה תחושה.

בנוסף, דיאטת הרזיה גוררת איתה בדרך כלל בעיות של עצירות או קושי ביציאות, מכיוון שפחות מזון עובר בדרכי העיכול ולכן תגובת המעי מואטת, לעתים עד כדי יצירת חסימות. הוספת סיבים תזונתיים פותרת גם את הבעיה הזו, על ידי עידוד יציאות סדירות וכן ספיחת נוזלים באופן כזה שמאפשר יציאה רכה.

יש לשתות 10-15 כוסות מים כאשר צורכים סיבים תזונתיים על מנת להפוך את פעולת הסיבים יעילה יותר ולא לגרום למצבי עצירות או אי נוחות.

סוכר דף תחליפים

הסוכר שייך לקבוצת פחמימות בעלות טעם מתוק ומבנה גבישי. הסוכר הפשוט אותו אנחנו מכירים הינו דו סוכר ומכונה סוכרוז. הסוכר מהווה מרכיב עיקרי בממתקים ונעשה בו שימוש רב הן בתעשיית המזון והן בתעשיית המשקאות. תזונה עתירת סוכרים נקשרה לבעיות בריאותיות שונות כגון סוכרת, השמנת יתר ועששת. בזמן אכילת סוכר, הסוכר מתפרק ליחידות חד סוכר (גלוקוז), נכנס למחזור הדם וגורם להפרשת אינסולין מהבלבל. **האינסולין מכניס את הגלוקוז לתאים ועם העודף משתמש למאגרי שומן.** כך נשמרת רמה קבועה יחסית של סוכר בדם. המזונות הפחמימתיים שאנו צורכים נבדלים זה מזה בהשפעתם על רמות הגלוקוז בדם. חלקם גורמים לעלייה חדה ומהירה בסוכר בדם, חלקם גורמים לעלייה איטית ומתונה. סוכר לבן אינו צריך לעבור שלבי עיכול ופירוק במעי, הוא נספג במהירות ישירות לזרם הדם. הגוף אומנם זקוק לאנרגיה אך במינון כה גבוה רמת הגלוקוז בדם עולה במהירות ולאחר מכן צונחת. הצניחה הדרסטית של רמות הסוכר מביאה את הגוף לדרוש עוד סוכר מהר ולגלגל חוזר של צורך באכילה. בתעשיית המזון משתמשים בסוכר להמתקה, התגבשות, תסיסה (אלכוהול, החמצה, התפחה), חומרי שימור וצבע.

הסוכר יכול גם להסתתר במזון מעובד במספר צורות:

גלוקוז: חומר המתקה המצוי בעיקר בשימוש תעשייתי. מופק לרוב מעמילן תירס (רב סוכר).

פרוקטוז: מכונה גם סוכר הפירות. מצוי בעיקר בפירות ובדבש.

סוכרוז: חומר ההמתקה הנפוץ ביותר, המוכר בכינויו העממי "סוכר".

פקטין: סיב מסיס המורכב מסוכר- משמש כחומר מייצב.

קרמל: צבע מאכל שנחשב לטבעי.

סירופ תירס/סירופ עתיר פרוקטוז: מופק מעמילן תירס.

לתת שעורה: השרייה ושטיפה של שעורה.



תחליפים בריאיים לסוכר לבן

דבש

נוזל סמיך המופק מצוף הפרחים טעמו מתוק מאוד ומשתנה בהתאם לסוג הפרחים מהם הוא מופק.

סילאן

דבש תמרים, בהפקתו מערבבים את מיצי התמרים עם מים באופן שנוצר סירופ חלק וכהה שמתאים לשימוש בעיקר כממרח, לתבשילים ולקינוחים.

פירות יבשים

פירות שעברו ייבוש תעשייתי/שמשי ואיבדו את המים. ריכוז הסוכר בהם גבוה יותר מפרי טרי ומומלץ לצרוך פירות יבשים ללא גופרית וחומרי טעם וצבע.

מולסה (דבשה)

תוצר נלווה של תהליך הפקת הסוכר הלבן. במולסה ניתן למצוא את כל הסיבים הויטמינים והמינרלים שהוציאו מהסוכר בתהליך הפיכתו ללבן.

סירופ מייפל

מופק מעצי מייפל (אדר), סירופ מרוכז, בהיר יחסית ודי דליל. חשוב להשתמש במייפל אמיתי ולא סירופ בטעם מייפל.

סירופ אגבה

סירופ המופק מקקטוסים במקסיקו. ניתן להשתמש בו להמתקה של כל דבר כמעט שניתן להמתיקו עם ממתיק נוזלי וטעמו מתוק- נייטרלי.

סטיביה

ניתן למצוא את הסטיביה בעלים או בתמצית. הסטיביה מתוקה מאוד ונטולת ערך קלורי.

לתת אורז

סירופ במתיקות עדינה, כהה, במרקם סמיך ודי צמיגי המופק מאורז חום מלא, שעורה מונבטת ומים.



כללי אצבע להרזיה נבונה

✦ לאכול לאט וללעוס היטב.

✦ בבוקר לאכול כמו מלך, אין לוותר על ארוחת בוקר. בצהריים כמו נסיך ובערב כמו עני - ארוחה קלה.

✦ לאכול ארוחות מסודרות, 5-6 פעמים ביום, כל 3 שעות.

✦ חשוב לשלב ירקות בכל ארוחה משלל צבעים, למלא לפחות חצי מהצלחת בירקות (מבושלים או חיים).

✦ להשתמש בצלחת קטנה.

✦ לשתות שתייה מרובה 10-12 כוסות ביום מומלץ לשתות לפני האוכל או שעה אחרי.

✦ מומלץ לאכול מזון ביתי, טרי ופחות תעשייתי. מומלץ בישול בתנור ואידי ולהימנע ממזון מטוגן וצלוי.

✦ פירות מומלץ לאכול בנפרד מהארוחות, כארוחה נפרדת.

✦ להקדיש זמן לארוחה ליד שולחן ולא בעמידה, מול טלוויזיה.

✦ לאכול לפי תחושת רעב, עד תחושת שובע ולא מלאות.

✦ לגוון את המזון לאורך כל היום.



חשיבות הפעילות הגופנית

אפשר לומר שהפעילות הגופנית משפיעה על מספר רב של מערכות בגוף הן בזמן ביצוע הפעילות, כלומר בטווח הקצר, והן לאורך זמן, כלומר בטווח הארוך. פעילות אירובית, כמו צעידה או רכיבה על אופניים שמעלה את קצב הלב ואת צריכת החמצן במשך 30 דקות ביום, תורמת לבריאות, לאריכות ימים, ועוזרת במניעת מחלות כרוניות ובניהולן. בזמן פעילות גופנית אנחנו מניעים קבוצות שרירים גדולות בזרועות, ברגלים ובאגן. תנועה מתמדת זו, כושר אירובי, משפרת את תפקוד הלב, כלי הדם והריאות. חלק מהשינויים שמתרחשים בגוף כתוצאה מהשיפור בכושר האירובי הם: צריכה מוגברת של חמצן; עליית קצב הלב וזרימת דם מהירה ומסיבית יותר מהלב לשרירים ובחזרה לריאות; התרחבות כלי הדם הקטנים ושיפור במעבר חמצן אליהם וניקוי הפסולת מהם; קירור טוב יותר של הגוף; ושחרור הורמונים שנקראים אנדורפינים שהם משככי כאבים טבעיים שהגוף מייצר, שגורמים להרגשה כללית טובה. יתרונות הפעילות הגופנית בטווח הארוך באים לידי ביטוי במניעת מחלות, בניהולן של מחלות כרוניות קיימות.

תוכנית אימון גופני צריכה לכלול ארבעה רכיבים בסיסיים:

1 כושר אירובי שמטרתו שיפור ניצול החמצן בגוף, שיפור מערכת לב ריאה שמשפיעה על איכות החיים במיוחד בביצוע פעילויות יומיות.

2 חיזוק שרירים תורם להעלאת מסת השריר בגוף, לשריפת שומנים בפעולה ובמנוחה, בהרמת משאות והקלה בביצוע פעולות בחיי היום יום.

3 גמישות שהיא היכולת להניע ולהזיז את המפרקים בטווח תנועה מלא.

4 יציבות ואיזון שהם הבסיס לכל התנועות והפעילויות שהגוף יכול לבצע.

פעילות גופנית הינה התרופה הזולה, הזמינה והכי יעילה בטיפול ובמניעת מחלות רבות, ויותר מזה באמצעות פעילות גופנית יומית אנחנו זוכים בחיים מלאים, טובים וארוכים. אל תתפשרו, מגיע לכם את הכי טוב, אם אתם עדיין צופים, הצטרפו לאלה שנהנים מהיתרונות של הפעילות הגופנית והפכו אותה לחלק בלתי נפרד מחייכם.

אז איך מתחילים ומה עושים?

הציבו מטרות

התחילו עם מטרות פשוטות ועם הזמן עברו למטרות ארוכות טווח. המטרות צריכות להיות ריאליות וברורות השגה עבורכם. אם המטרות קשות מדי, סביר להניח שתפרשו. התחילו עם הליכה של 5-10 דקות ליום בשבוע הראשון והגדילו את זמן ההליכה עם שיפור הכושר.

התחילו לאט

אם תתחילו במאמץ קשה מדי אתם עלולים לגרום לכאבים או נזקים ואז תנטשו לחלוטין את הפעילות. נכון יותר להתחיל לאט ולהתקדם באופן הדרגתי שתואם את מצבכם.

גוון

אם אתם נוטים להשתעמם מצאו דרכים חדשות וגוון את הפעילויות שלכם וכך לא תשתעממו. גוון בין הליכה לרכיבה על אופניים, לשחייה, או שיעורים בקבוצה. התאמנו במכון או בחוץ.

תיהנו מהפעילות

אם אתם נהנים אתם מגדילים את הסיכויים שתמשיכו עם תכנית האימון שלכם. פעילות גופנית איננה עונש, אם אינכם נהנים חפשו פעילות שכיף לכם איתה.

היפכו את הפעילות הגופנית לחלק משגרת יומכם

אל תמציאו תירוצים, הכניסו את הפעילות הגופנית ללוח היומי שלכם. היו יצירתיים: לקחתם את הילד לחוג - צאו להליכה בקרבת מקום, עלו במדרגות במקום במעלית.



טיפים לאכילה בחוץ

ידע לצורך בחירה

אם אינכם יודעים מה הרכב המנה ומה גודלה - הקפידו לשאול. אנשים שאוכלים בחוץ ורוצים לשמור על בריאותם עושים זאת באופן קבוע, ולכן אין אלו שאלות חריגות. כיום חלק מהרשתות (כמו ארומה, מקדונלדס) מספקות מידע מפורט על תכולת הקלוריות, פחמימות ושומן במנות. קראו את חוברות או המדבקות עם הערכים התזונתיים.

רוטב בצד

בקשו תמיד את הרוטב של המנה/ סלט בצד. כך תוכלו לשלוט על הכמות שאתם מוסיפים.

הגודל קובע

הימנעו מלהגדיל ארוחות. אכלו כמות שאתם רגילים לאכול בבית, אם המנה גדולה יותר, אל תתביישו להשאיר קצת בצלחת, אם אפשר ארזו את השארית הביתה.

קינוחים

קינוחים מטבעם עשירים בסוכר. אם בחרתם להזמין, העדיפו את אלו שעשויים מסוכר פרי ודלים בשומן כמו סלט פרות, גלידת יוגורט או סורבה. כדור גלידה ברוב המקרים עדיף על עוגות וקרמים למיניהם. כל מנה אחרת - מומלץ רק לטעום או לחלוק עם אחרים.

מקום נכון

בחרו במקום שיש בו אפשרויות בחירה בריאות, או לפחות כזה שאתם מכירים את התפריט ותוכלו לדעת מראש מה אתם יכולים להזמין. היום ניתן בקלות גם לקבל מידע על תפריט מסעדות באתר האינטרנט, ולתכנן מראש מה אנו מתכוונים להזמין.

גישה חיובית

פתחו גישה חיובית כלפי אכילה מחוץ לבית - רבים חושבים שאכילה בחוץ משמעותה חגיגת קלוריות ופיצוץ של הדיאטה. אבל חשוב לזכור שניתן ליהנות גם מארוחה בריאה בחוץ אם אנו מקפידים לבחור את המקום המתאים ואת המנה הנכונה מתוך המגוון.

תכנון גבולות

גם אם אוכלים במסעדה וגם אם אוכלים ברשת מזון מהיר, קבעו לעצמכם מראש את הגבול כדי שלא תתפתו להחלטות פזיזות. הדרך הטובה ביותר לא להגזים בארוחה היא להזמין פחות, לפעול לפי "תחושת הבטן" ולא "לפי מראית העין".

צמצום שומן

שאתם בוחרים מנה, התמקדו בצמצום כמות השומן. שומן הוא רכיב המזון המרוכז ביותר מבחינה קלורית, ופעמים רבות הוא "מוחבא" בתוך רוטב. לכן בחרו מזון לא מטוגן, ללא תוספת חמאה/שמנת אם בחרתם כריך העדיפו תמיד לחם מלא וממרחים "רזים" יותר כמו רוסטביף, פסטרמה, חזה עוף, גבינות עד 5%, ביצה קשה, על פני ממרחים שמנים כמו גבינת שמנת או ממרחים על בסיס מיונז. לתיבול השתמשו במעט חרדל, בלסמי, בצל ועגבנייה.

תדירות ואיזון

החליטו מתי לאכול בחוץ ומתי לא - שימו לב באיזו תדירות אתם אוכלים בחוץ. אפשר לאכול בריא בחוץ אבל תמיד הכי טוב לאכול בבית. אם אתם מגזימים חשבו על דרכים לצמצם "חטאים" קטנים כמו קינוח או משקה אלכוהולי, אם אתם עושים זאת לעיתים יותר רחוקות, תוכלו להרשות לעצמכם להיות קצת פחות מוגבלים. בכל מקרה, אם אכלתם ארוחה כלשהי בחוץ, נסו לאזן ולאכול "בריא" יותר במשך שאר היום.

אכלו לאט!
כך תיהנו יותר מהמנה מהאוירה,
ותצאו הרבה יותר שבעים.

רשמו את המטרות והיעדים על נייר

מה אתם רוצים להשיג: ירידה במשקל? יותר אנרגיה? שינה עמוקה? אם תראו את היתרונות של הפעילות הגופנית סביר להניח שהמוטיבציה שלכם תישאר גבוהה.

חפשו תמיכה - אתם לא לבד

הזמינו חבר או קולגה להצטרף אליכם. התאמנו עם בן או בת הזוג. היו חלק מקבוצה.

עקבו אחר ההתקדמות שלכם

רשמו יומן אימונים ותעדו את הפעילות שלכם בכל פעם. תיעוד המאמץ וההשקעה יעזרו לכם להתקרב ולהשיג את המטרות והיעדים שהצבתם. בנוסף תוכלו לראות כיצד השתפרתם.

תגמלו את עצמכם

אחרי כל אימון שבו והירגעו. הכירו בהישגים שלכם. זכרו את ההרגשה הטובה בזמן הפעילות. הציבו רפים לאורך הדרך ובכל פעם שתגיעו לרף פנקו את עצמכם עם בגד, נעל או כל דבר שישמח אתכם.

היו גמישים

אם אתם עסוקים מדי או אין לכם חשק קחו יום או יומיים חופשי. הקשיבו לגופכם במידה ואתם צריכים הפסקה. החשוב הוא לחזור למסלול ברגע שאתם מוכנים.



תפריטים לדוגמה

ארוחת בוקר

דייסת שיבולת שועל מבושלת (2 כפות)
עם 10 שקדים + כפית קינמון + כוס חלב סויה/אורז/שקדים
תה ירוק

ארוחת ביניים

לחם דגנים קל, מחיטה מלאה / שיפון מלא - 2 פרוסות
3 כפות גבינת עזים 3% / כף ממרח חומוס ביתי
ירקות בחמישה צבעים למשל: עגבנייה, מלפפון, גזר, בצל, צנונית, לימון
תה ירוק

ארוחת צהריים

תפוח אדמה, מבושל או אפוי ללא שומן - יחידה בינונית
ביצה קשה - יחידה
ירקות בחמישה צבעים למשל: עגבנייה, גמבה כתומה, בצל, חסה, סלק, לימון
או חזה עוף, צלוי בגריל, נאכל ללא העור-יחידה קטנה
כרוב ירוק קצוץ - כוס
אורז מלא, מבושל עם מעט מאוד שמן קנולה

ארוחת ביניים

מעדן סויה לייט/ תפוח ירוק

ארוחת ערב (לא יאוחר משעה 19:00)

פריכיות אורז מאורז מלא - 2 יחידות
ריבה, לייט מופחתת קלוריות- 2 כפיות
אגס יחידה בינונית

ארוחת לילה

תפוח ירוק / חצי גביע של גלידה תוצרת בית

ארוחת בוקר

שייק ירוק מבוסס על עלי סלרי - חופן של פטרוזיליה / כוסברה +
תפוח עץ ירוק - מלפפון (ניתן להוסיף תמר/בננה)
שמן קוקוס או טחינה
עשב שעורה / אבקת מורינגה
מים וכמה טיפות של חצי לימון

ארוחת ביניים

2 פריכיות אורז + 2 כפות גבינה 5% או אבוקדו / טחינה

ארוחת צהריים

כוס וחצי קטניות (שעועית, גרגרי חומוס וכד')
3 כפות אורז מלא / גריסי פנינה / עדשים
ירקות בתנור או מוקפצים עם 80 גר' דג סלמון

ארוחת ביניים

2 פרוסות לחם קל כפית ריבה דיאטטית
או יוגורט ביו עם גרנולה ללא סוכר
או פרי + 2 קופיות שוקולד מריר או
2 עוגיות קוקוס / שקדים

ארוחת ערב (לא יאוחר משעה 19:00)

תפוח"א / בטטה אפוי בתנור
1 יוגורט עזים + שמיר
סלט ירקות עם כף טחינה או מרק ירקות עשיר

ארוחת לילה

פרי או מעדן דיאטטי



לסיכום

לצורך בניית תכנית פעולה לירידה במשקל ולשמירה על המשקל המהווה מתכונת בטוחה לבריאות טובה, חייבים לענות על 3 שאלות:

- 1 איפה אנחנו נמצאים היום?
- 2 לאן אנו רוצים להגיע? כאן יש לציין מספר ברור וריאלי כולל לו"ז שמתאים למצב הפיזי שלנו.
- 3 איך נגיע לשם? מה צריך להיעשות על מנת לשפר את הטעון שיפור ולהצעיד את הגוף אל עבר השגת היעדים והמטרות קצרות הטווח (למשל לחצי השנה הקרובה). וכן - אלו צעדים יש לנקוט על מנת לקדם את המטרה אל עבר החזון - הטווח הארוך.

לפני שיוצאים לדרך חשוב לזכור שהמחשבות שלנו משפיעות במידית על הרגשתנו וגם על הדרך בה מתפקד גופנו! ביכולתנו לבחור לחשוב מחשבות שעושות לנו טוב!

נושא הפחתת המשקל וכל הקשור בו הינו אחד הנושאים היותר מסקרנים ומטרידים עבור חוקרים, אנשי מדע, רופאים ומטפלים. זאת משום שהשמירה עלמשקל תקין נושאת בחובה גם דאגה ומתח נפשי. אלא שלהבדיל ממתחים אחרים הקשורים לקיומנו (מלחמות, תאונות דרכים), סינדרום X, ובראשו השמנה, קשורים באופן ישיר גם לשליטה עצמית ואחריותמה שמוביל אותנו לבדיקת מערכת האמונות והערכים הנמצאים אצלנו ולבחירה איפה אנחנו רוצים להיות.

אין ספק שהדרך להשגת יעד המשקל התקין, שיוביל גם למניעת רוב הסיבוכים המטבוליים הנובעים מהשמנה, והדרך לקיום אורח חיים בריא זו הדרך שבה אני כאדם **אחראי** לעצמי ואני **עושה את הבחירה להיות במקום הזה.**

נכון, לא כולם יכולים לרדת במשקל, אבל על פי אבחנה שמוסכמת על מרבית החוקרים, בקרה על המשקל היא משימה שניתנת לביצוע על ידי רובה המכריע של האוכלוסיה. איך עושים את זה? איך מתחילים? הדרך היא קודם כל הבחירה להיות במסלול של "אורח חיים בריא" והחלטה לקיים את המסלול הנ"ל. זו בדיוק הנקודה שאנחנו צריכים להתחבר עם עצמנו ולהכיר בערכים ובחזקות וחולשות שלנו.

וכאן בדיוק נכנס תפקידנו - אנחנו ב"קופת בריאות", ואני כמנכ"לית הקופה וכמאמנת לאורח חיים בריא יצאנו עם תכנית שנתית הכוללת אימון וליווי בקבוצות בכדי שניתן יהיה ליצור תהליך הכולל ניהול משקל תקין המהווה תנאי לבריאות תקינה. אנו נדע לחבר אתכם לרצון האמיתי שלכם ונוביל אתכם להכרה אמיתית **במערכת הערכים ואמונות שלכם** ואז נוכל, מתוך מצב של בחירה, לבנות עבור כל אחד מכם את תכנית הפעולה המתאימה לו ולקיים אותה לאורך זמן כשיגרה.

המדריך הזה נכתב במחשבה לתת לכם כבר את עיקר התכנית, להביא לכם **מושגים ודוגמאות** מהדרך ולחבר כל אחד מכם לידע וכלים מעשיים לניהול משקל תקין על ידי ייעול קצב חילוף החומרים, שריפת השומן והכי חשוב - שימור המשקל התקין לאורך זמן. בכך תוכלו ליצור לעצמכם אורח חיים המשלב חשיבה בריאה, תזונה נכונה ופעילות גופנית שהם המפתח לבריאות הגוף והנפש שלנו וגם - תקטינו משמעותית את סיכוייכם להיות חלק מ-20% מהאוכלוסיה החולים בסינדרום X, המגיפה של המאה הקודמת ושל השנים אחרונות.

למעשה, המסלול הזה יגרום לאורח החיים הבריאה להיות משהו שהוא פשוט טבעי עבורכם ובסופו של דבר קשה יהיה להפריד ביניכם כי הוא יהפוך לחלק בלתי נפרד מכם ומאישיותכם.

שלכם באהבה,

לוסי רבין



מי אני?

מאמנת הוליסטית לאורח חיים בריא. תזונאית ונטורופתית בעלת קליניקה משגשגת.

בוגרת מנהל עסקים במגמת שיווק.

מנכ"לית ובעלים של חברת **Coach4Health** המאגדת בתוכה את:



קהילה של מטפלים המעניקים שירותים למטופלים.



מגזין אינטרנטי לאורח חיים בריא המופץ לכ- 20,000 מנויים.

מפיצת חזון אורח החיים הבריא בכנסים וסדנאות בחברות ובארגונים.