המשך קריאה - מיהו המן הרשע של הדיאטות?

צוות קידום בריאות – ד"ר סיגל אילת אדר ושי וייס.

זהו מחקר התערבות גדול (The DIETFITS Randomized Clinical Trial), שבו נכללו 609 משתתפים. במשך שנה שלמה נבדקה השפעתה של דיאטה דלת שומן לעומת דיאטה דלת פחמימות, על ירידה במשקל בקרב אנשים מבוגרים עם עודף משקל. בסיום המחקר נצפה כי ההבדל בין הקבוצות היה בממוצע כ-700 גרם (דל פחמימה כ 6 ק"ג, דל שומן כ 5.3 ק"ג). בהסתכלות על תקופה של שנה זה בהחלט הבדל זניח.

החוקרים מצאו כי לא נצפה הבדל משמעותי בירידה במשקל בין שתי סוגי הדיאטות

למעשה תוצאות מחקר זה מדגימות ומחזקות את הקונצנזוס המדעי שקיים כבר לא מעט זמן:

אין דיאטה אחת מנצחת!!

המשתנה המשמעותי ביותר בעת אימוץ הרגלי תזונה חדשים הינו **יכולת ההתמדה**. בין אם מדובר בדיאטה דלת שומן או דלת פחמימות, שינוי תזונתי איכותי וארוך טווח צריך להיות מותאם אישית. בחרו את דפוס התזונה, שלדעתכם ייתן לכם את המענה הטוב ביותר, וכמובן יקדם אתכם לכיוון חיים בריאים יותר ובעיקר תוכלו להתמיד בו לאורך זמן. כדי להימנע מחסרים תזונתיים מומלץ, שתהליך זה יתנהל במקביל לייעוץ עם איש מקצוע.

ואם ננסה להיות פרקטיים נגיע למספר המלצות כלליות.

אז קבלו את "חוקי הדיאטה החדשים":

1. צריכה קלורית בהתאם לצרכים. להעלות מעט את הצריכה הקלורית במידה והמטרה היא לבנות שריר, גרעון קלורי קל במידה והמטרה לצמצם אחוזי השומן.
2. בצעו פעילות גופנית, עם תוספת אימוני כוח, וזאת כדי לצמצם את אובדן השריר.
3. הקפידו על צריכה מספקת של חלבון, אך אל תגזימו! כ-1.5-2.0 גר/ק"ג/ משקל גוף עבור אנשים פעילים.
4. הקפידו שלפחות 80-90 אחוז מתזונתכם יורכבו ממאכלים שאינם מעובדים.
5. בחרו בתוכנית התזונה שתאפשר לכם להקפיד על ארבעת כללים אלה בצורה הנוחה ביותר ולזמן הרב ביותר.

חג שמח ורק בריאות!

צוות קידום בריאות – ד"ר סיגל אילת אדר ושי וייס.

קישור למאמר: https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2673150

<u>מתכון לאוזני המן בריאות (אבל עם אותה כמות קלוריות!)</u>

העיקרון: החלפת המרכיבים במרכיבים בריאים יותר ושימוש בכלי שבו שמים את הביצה, ליצירת אוזני המן קטנות.

חומרים ל- 40 אוזני המן:

3 כוסות קמח תופח מלא או 30% חיטה מלאה

כוס סוכר רגיל, כוס סוכר חום

200 גרם מרגרינה (זוכרים? אין בהן שומן טרנס)

חצי גביע יוגורט (במקום שמנת)

2 ביצים

חצי כף גרידת קליפת תפוז

כפית גרידת קליפת לימון

למלית: ריבת דובדבנים חמוצים / ממרח תמרים

אופן ההכנה: מכניסים למערבל את כל חומרי הבצק עד לקבלת בצק אחיד. מכניסים למקרר לשעה קלה.

תחילה מכינים אוזני המן ממחצית הבצק: מרדדים את הבצק עד קבלת עלה בעובי 1/2 ס״מ.

בעזרת מחזיק לביצה, יוצרים עיגולים. ממלאים במלית, סוגרים למשולש ואופים בחום 180 מעלות למשך 30 דקות עד קבלת גוון זהוב.

בתיאבון!