

6 הטעויות הנפוצות ביותר אשר פוגעות בתזונה שלנו



כשזה נוגע לתזונה, הרבה פעמים נזרקות לאוויר סיסמאות סרק של גורמים שחושבים שהם מבינים ויודעים בדיוק מה נכון לעשות בכדי לרדת במשקל. לצערנו, המציאות מגלה לנו פעם אחר פעם שהרבה מן הכביכול "מומחים" הללו לא מגבים את דבריהם בהוכחות אשר מתבססות על תוצאות אמיתיות בשטח, אלא יורים מהמותן ונוקטים בשיטת "מצליח".

לפניכם 6 שגיאות תזונה נפוצות שלאנשים יש נטייה לחזור עליהן שוב ושוב. כל הנקודות שמוצגות לפניכם מתבססות על בדיקות מדעיות ומחקרים.

הערה: המדריך מנוסח בלשון זכר מטעמי נוחות, אך מיועד לגברים ולנשים כאחד.

בברכה,

נעם רז,

[דיאט-מאסטר – DietMaster.co.il](http://DietMaster.co.il)

1. אכילה בלתי מספקת של מאכלים עתירי חלבונים

בכל הקשור לירידה במשקל ולשמירה על דיאטה ותזונה נכונה החלבון מקבל מקום של כבוד וחשיבות רבה. הוספת מאכלים עשירים בחלבון לרשימת המאכלים הקבועים שלכם היא הדרך הפשוטה, הטעימה והיעילה ביותר לרדת במשקל מבלי להשקיע הרבה מדי מאמץ.



מחקרים הראו שחלבון לא רק מאיץ את תהליך חילוף החומרים של גופנו, אלא גם מביא לירידה בתיאבון ובכך מסייע לנו בתהליך ההרזיה.

בשביל שחלבונים יתרפקו בגופנו כראוי הם מצריכים מהגוף לספק לטובת התהליך הרבה מאד אנרגיה. לכן, אכילת כמות בריאה של חלבונים צפויה להגביר את כמות שריפת הקלוריות היומית של הגוף בכ-80 עד 100 קלוריות נוספות ליום.

נתון זה לא מאד מפתיע בהתחשב בעובדה שחלבון הוא רכיב המזון שגורם לתחושת השובע הגדולה ביותר. מחקר גדול שהתפרסם בארה"ב מצא שאנשים שצריכת הקלוריות שלהם התבססה על 30% חלבונים החלו לאכול במוצע 441 קלוריות פחות בכל יום. במילים אחרות: אכילת מאכלים עתירים בחלבון מאפשרת לנו להפחית במספר הקלוריות היומי שאנו מכניסים לגופנו באופן משמעותי ולהישאר שבעים.

יתרון נוסף של חלבון הוא שהוא גורם לנו לירידה בחשק לאכול וברמת התיאבון. מחקר נוסף הראה שבקרב אנשים אשר 25% מכמות הקלוריות היומית שלהם התבססה על חלבונים נרשמה ירידה של 60% במחשבות על אכילה וירידה של כ-50% בחשק לנשנש משהו בשעה מאוחרת של הלילה.

שורה תחתונה: אם אתם רוצים לרדת במשקל ולשמור על ההישג לטווח הארוך, כדאי מאד להגדיל את כמות החלבון שאתם אוכלים.

[למידע נוסף: http://www.starmed.co.il/Wingate/Protein](http://www.starmed.co.il/Wingate/Protein)

2. צריכת פחמימות בכמות מוגזמת

עובדה חשובה שלא הרבה יודעים בקשר לפחמימות היא שאכילה מופחתת של מאכלים עשירים בפחמימות לא רק יעילה לירידה במשקל, אלא גם מפחיתה את רמת התיאבון שלנו ובכך גורמת לנו לאכול פחות.



מחקרים הראו שלשמירה על תפריט אכילה מאוזן שמכיל מעט פחמימות יש השפעה חיובית על הבריאות של גופנו, במיוחד אם אנחנו סובלים מהשמנת יתר, ממחלת התסמונת המטבולית, או ממחלת הסוכרת.

במידה וקשה לכם לוותר לגמרי על מאכלים עתירי פחמימות נסו לאכול את אלה אשר מכילים פחמימות עשירות בסיבים תזונתיים. אלו יהיו בדרך כלל מאכלים העשויים מקמח מלא.

למחקר בנושא: <http://www.haaretz.co.il/news/health/research/.premium-1.2433315>

3. המחשבה שאכילת מאכלים דלי שומן תגרום לכם לרזות

הסברה לפיה אכילת מאכלים דלי שומן (שיש בהם מעט שומנים) מובילה להרזיה מעולם לא הוכחה מדעית. היא התפשטה כמו אש בשדה קוצים לאחר סדרה של מחקרים בהן בדקו את הנושא על חיות והתקבלו תוצאות חיוביות, אך שאינן חד משמעיות.

חוסר הוודאות לא עצרה חוקרים רבים מלצאת בהכרזות לפיהן אכילת מאכלים דלים בשומנים גורמת להרזיה. הכרזות שאומצו במהרה על ידי ארגוני בריאות רבים ברחבי העולם והחזיקו מעמד במשך עשורים שלמים.



מה שקרה כתוצאה מכך הוא ששיעור האנשים אשר חולים במחלות הסוכרת והשמנת היתר באוכלוסיית העולם האמירו. הדבר הוביל לביצוע מחקרים רבים נוספים על ההשפעה של אכילת מאכלים דלי-שומן על הגוף. המסקנה שעלתה מהם הייתה חד משמעית – אכילת מאכלים דלי-שומן על בסיס קבוע לא תביא לירידה במשקל בטווח הארוך ואין לטענה שבכותרת שום אחיזה אמיתית במציאות.

העובדות בפועל הראו שדיאטה מהסוג הזה אמנם לא פוגעת בבריאותם של אנשים בריאים, אך בהחלט יכולה לגרום נזק לאנשים הסובלים מהשמנת יתר, סוכרת או מהתסמונת המטבולית.

לסיכום: דיאטת אכילה של מאכלים דלי-שומן לא תוביל לירידה במשקל ועשויה לגרום לכם נזק בטווח הארוך. ישנן דיאטות בריאות ומומלצות הרבה יותר.

4. המחשבה ששתיית מיצי פרי היא דבר בריא

ההגיון אומר ששתיית מיצי פירות למיניהם בריאה לגוף שלנו, משום שפירות הן מאכלים טבעיים שנחשבים לבריאים. טענה זו הייתה נכונה אילו רוב המיצים שאנו שותים הם באמת טבעיים. בפועל, מרבית מיצי הפירות שאנו שותים הם מיצים **בטעם** פירות, כלומר עשויים ממים שהוסיפו להם את הטעם המתוק של הפרי.

רוב הסיכויים שאין במיץ שאתם שותים אפילו חתיכה אחת אמיתית של הפרי עצמו, אלא רק מים, סוכר ורכיבים כימיים שטעמם זהה לטעם הפרי.



המיצים הללו לא מכילים כלל סיבים תזונתיים וגורמים לנו לצרוך כמויות אדירות של סוכר בתקופת זמן קצרה.

למעשה, חומרי המתיקה שקיימים במיצים הללו הם לא מאד שונים מחומרי המתיקה שמוכנסים למשקאות כמו קוקה קולה ודומיה, אשר ידועים כמזיקים לבריאותנו.

שלא תבינו לא נכון, אכילת פירות היא דבר מבורך ומומלץ. פשוט נסו להימנע משתיית מיצי פרי שאינם מכילים רכיבי פרי אמיתיים. זאת כמובן במידה שאתם מעוניינים לרדת במשקל ולשמור על בריאותכם.

<http://healthy.walla.co.il/item/2800819> לקריאה נוספת:

5. אי אכילה של אוכל אמיתי (טבעי)

בימינו אנשים נוטים לשכוח שבני האדם הקדמונים הצליחו לשרוד מיליוני שנים עוד מהתקופה הפרהיסטורית על ידי אכילת מאכלים טבעיים. אסור לשכוח שכל תוספי התזונה והויטמינים למיניהם הם תגליות ופיתוחיים של העת החדשה.



קהילות שלמות בהיסטוריה הצליחו לשרוד גם בלעדיהם. מדוע? משום שאוכל אמיתי = טבעי ולא מעובד הוא האוכל הבריא ביותר לגוף האדם.

כיום אין כמעט חנות שלא מוכרת אוכל מעובד או סינטטי שיוצר במפעל כלשהו. כל המחקרים מוכיחים שאוכל מהסוג הזה הוא פחות בריא לגוף, ולכן אם אתם רוצים לשמור על בריאותכם ונדמה לכם שהמאכל שאתם עומדים לאכול הוא מאכל שיוצר במפעל כלשהו – עדיף להימנע מכך ולאכול משהו אחר.

הנה רשימה של 10 המאכלים הבריאים ביותר לאכילה:

<http://www.haaretz.co.il/news/health/healthtip/.premium-1.1975923>

6. הסברה המוטעית לפיה צריך לאכול 5-6 פעמים ביום

קיימת סברה לפיה אנשים צריכים לאכול בין 5 ל-6 ארוחות ביום. מדובר בדרך כלל ב-3 ארוחות עיקריות (בוקר, צהריים וערב) ועוד 2-3 ארוחות ביניים קטנות יותר.



הרעיון אומר שבבוקר צריך לאכול ארוחת בוקר מלאה כדי להתחיל את היום עם אנרגיות, ולאחר מכן לאכול פעם נוספת בכל 2-3 שעות. כמובן שסברה זו מוטעית מהיסוד, שהרי הגוף לא זקוק לכמות כה גדולה של אוכל בפרקי זמן כה קצרים.

זאת ועוד, מחקרים הוכיחו שהגוף זקוק להפסקה משמעותית בין ארוחה לארוחה על מנת להתחיל בתהליך החלפת תאים וחילוף חומרים.

שורה תחתונה: אין אף ביסוס מדעי לכך שאכילת 6 ארוחות ביום מסייעת לדיאטה ולירידה במשקל יותר מאכילה של 3 ארוחות מסודרות ביום.

למידע נוסף בנושא:

http://www.clalit.co.il/he/lifestyle/nutrition/Pages/metabolism_and_meals.aspx