



מיתוסים על צרכנות ותזונה



במצגת שלפניכם, ליקטתי מספר מיתוסים נפוצים בתחום בתזונה.
יש עוד רבים כאלה והם אשר גורמים למבוכה ולבלבול גדול.
אתם מוזמנים לבדוק מה בקדרה...





... לחם ופחמימות
משמינים ולכן אסור
לאכול אותם בדיאטה!

האומנם?...

...לא נכון! הלחם -

- מהווה חלק חשוב מקבוצת הדגנים אשר תפקידם לספק את האנרגיה לגוף
 - רוב האנרגיה בתפריט שלנו צריכה להגיע מקבוצת הדגניים ולכן אינני ממליצה לוותר על הלחם
 - ההשמנה נובעת מחוסר איזון קלורי: עודף בצריכת אנרגיה במזון ביחס להוצאה האנרגטית של הגוף
 - השמנה נובעת מאכילה בלתי מאוזנת. הדבר לא בהכרח נובע מאכילת עודף דגניים.
- = תפריט נבון יאפשר אכילת לחם ללא השמנה.**

מזון המסומן כלייט = מזון דיאט

בסימונים תזונתיים המופיעים על המצרכים אותם אנו אוכלים,
נמצא לעיתים "לייט" ולעיתים "דיאט".
שניהם טובים לדיאטה שלנו.....



האמנם?...

שימו לב!!!

...לא נכון!

מוצרי מזון המסומנים כ"לייט" או "מופחת"

עלולים להכיל עד שני שלישי מתכולת הקלוריות או השומן
(או כל רכיב אחר) במוצר מקביל, רגיל!

למשל, גבינת שמנת מכילה 30% שומן.
גבינת שמנת "לייט" תכיל עד 20% שומן...

האם נרצה להשתמש בה בדיאטה שלנו?

ומה עם "דיאט"??

דיאט = דל

מזון המסומן כ"דיאט" או "דל"
יכיל עד 40 קלוריות בלבד ל- 100 גרם.

יש לזכור כי מדובר ב- 100 גרם
ולא במנת הגשה או אריזה שלמה...

משקה דיאט יכיל עד 20 קלוריות
ל- 100 מ"ל (כחצי כוס)

= תפריט נבון יכיל איזונים של מותר ואסור
ויסייע בהרזיה נכונה

... מיצי פירות חשובים לבריאות



האמנם? תשפטו...

1. כמות הסוכר בכוס אחת של מיץ פרי טבעי שווה לחמש כפיות סוכר (כך גם במיץ אשכוליות)!
2. לרוב הסיבים התזונתיים אינם בתוך המשקה וכך אנו מפסידים ערך תזונתי רב.
3. מדרג השובע של מיץ נמוך ביותר... יותר משביע לאכול 3 תפוזים מאשר לשתות כוס מיץ תפוזים!!

= רצוי לוותר על שתיית מיצי פירות ולהעדיף

אכילה שלהם.

...המקור העיקרי לויטמינים ומינרלים

הוא פירות וירקות

האומנם? **נכון, אבל לא מדויק...**

- וויטמינים ומינרלים נמצאים בכל מקורות המזון: בדגנים, קטניות, ביצים מוצרי חלב, דגים, בשר, אגוזים, שמנים ואפילו ... במי השתייה שלנו.
- ואולם, בירקות ובפירות מצויים חומרים נוספים בעלי חשיבות גדולה לבריאותנו – הפיטוכימיכלים [חומרים נוגדי חמצון].

= תפריט מאוזן הכולל את קצובת הוויטמינים והמינרלים הנדרשת לבריאותנו, חייב לכלול מזונות מגוונים

... אכילת פלפל חריף, חומץ ואשכולית
תורמים לשריפת שומנים



לא נכון !!!

**אין מזון ששורף שומן! שומן מנוצל בפעילות
היומיומית ובפעילות הגופנית.**

**= דיאטה נכונה תכלול שילוב של מזון בריא ונכון
ופעילות גופנית מתאימה**

... רצוי לאכול ארוחה אחת ביום

לא נכון !!!

דילוג על ארוחות גורם לחסרים תזונתיים,
לתחושת רעב מוגברת ואכילה אימפולסיבית!

**= דיאטה מאוזנת תאפשר חלוקה נכונה של
ארוחות על פני היום, יצירת שובע והנאה**

... אפשר בלי ארוחת בוקר

לא! ארוחת הבוקר:

1. שוברת את צום הלילה בו יורדות רמות הסוכר בדם.
2. עפ"י מחקרים משפרת ערנות, זיכרון לטווח הקצר והישגים בלימודים

**= ארוחת בוקר יכולה להיות קלה ומזינה,
ובהכנה פשוטה ומהירה**

ירידה במשקל

... כאשר אנו מתחילים דיאטה לירידה
במשקל, הקילוגרמים הראשונים
היורדים הם בעיקר נוזלים...

האמנם?...

... הפתעה - נכון!...

- אם הדיאטה שנעשה אינה כוללת פעילות גופנית, איבוד המשקל הראשוני יגרם בשל פירוק מסת השריר בגוף במקום במסת השומן. הדבר יגרום ליציאת נוזלים שהם חלק ממסת השריר.

אבל....

= ביצוע פעילות גופנית לצד תזונה נכונה ובריאה
הינה הדרך היחידה למזער את תהליך הפגיעה
ברקמת השריר.

עלינו לשתות גם כשאיננו צמאים!



נכון!

**כמות השתייה שעלינו לצרוך משתנה מיום ליום
(חום, לחות, פעילות גופנית וכו').**

**=בתנאים רגילים, המדד הטוב ביותר לבדוק
האם שתינו מספיק הוא צבע השתן**