



אפשר לנפץ לכם מיתוס?

נדיה גורביץ', דיאטנית קלינית



ארוחת בוקר היא הארוחה החשובה ביותר ביום ואסור לדלג עליה

נכון חלקית

ארוחת בוקר חשובה כיוון שגוף האדם מתעורר ממצב של צום ויש צורך באנרגיה למען המשך תפקוד.


אנשים שלא אוכלים ארוחת בוקר נוטים לאכול יותר בהמשך היום.

אכילה נכונה במהלך כל היום היא החשובה ביותר.





סוכר חום בריא יותר מסוכר לבן



לא נכון

אין הבדל בין סוכר חום לסוכר לבן. כולם תורמים סוכרים פשוטים לגוף.

מומלץ לצרוך כמה שפחות סוכרים פשוטים בתזונה

מים בטעמים בריאים

(יחסית למשקאות ממותקים אחרים)

כיוון שדלים בסוכר

נביעות +
לגוף ולנשמה
המשתה

נביעות +
לגוף ולנשמה
המשתה

בתוספת ויטמינים
באופן תמימי עדין

בתוספת ויטמינים
באופן תמימי עדין

בתוספת ויטמינים
באופן תמימי עדין

בתוספת ויטמינים
באופן תמימי עדין

בתוספת ויטמינים
באופן תמימי עדין

לא נכון

מים בטעמים דומים
לכל משקה ממותק
אחר.

כל כוס של מים
בטעמים מכילה כ-1
כפית סוכר!

מומלץ לשתות מים
רגילים.





דיאטה אפקטיבית = מינימום קלוריות ("כאסח")



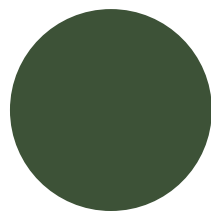
- דיאטה שתכיל מעט קלוריות תגרום למשבר תוך זמן קצר ועלולה להסתיים לבסוף בזלילה לא מרוסנת.
- דיאטה טובה, מטרתה להפוך בסוף התהליך לאורח חיים לטווח ארוך.
- לכן היא חייבת להיות מאוזנת מבחינת רכיבי המזון, להתאים לסגנון החיים ולהעדפות אישיות.

לא נכון



מה שטבעי הוא לא תמיד בריא






נכון

ישנם חומרים טבעיים שהם רעילים כמו למשל צמחים מסויימים ופטריות



מיץ טבעי ניתן לשתות באופן חופשי וללא הגבלה



לא נכון

כוס מיץ טבעי יכולה
להכיל כמות קלורית של
שלוש מנות פרי או של
כוס מים עם כ- 5 כפיות
סוכר.



תפוח אדמה הוא פחמימה



שייך למשפחת הפחמימות מבחינה תזונתית
בדומה לתירס ואפונת גינה.
תפוח אדמה אינו ירק!

נכון



כל הוויטמינים
והמינרלים
נהרסים בבישול

לא נכון

יש ויטמינים שנהרסים ויש
שנשמרים.

כל המינרלים
(ברזל, אבץ, סידן וכד') שורדים
בישול, אפייה וטיגון.





עדיף לצרוך מוצרים דלי שומן ככל האפשר

יוגורט עם אגוז מועשר בסיבים תזונתיים 0% שומן דל קלוריות

יוגורט דאית אננס 0% שומן דל קלוריות

באלבאף אנפאדאית 0% שומן דל קלוריות

גביע	100 גרם	53
	35	53
	3.5	7.4
	4.9	0
	0	9.0

קלוריות לגביע 53

150 גרם

יוגורט עם תות מועשר בסיבים תזונתיים 0% שומן דל קלוריות

יוגורט דאית תות 0% שומן דל קלוריות

באלבאף אנפאדאית 0% שומן דל קלוריות

גביע	100 גרם	47
	31	53
	3.5	5.9
	3.9	0
	0	0

קלוריות לגביע 47

150 גרם



- לשומן תפקידים חשובים בתהליכים של חילוף חומרים בגוף והוא תורם לתחושת השובע
- למוצרים דלי שומן בדרך כלל מוסיפים סוכר כדי לשמור על הטעם.
- אנשים שצורכים "דיאט" בד"כ אוכלים יותר ממה שצריך.

לא נכון



יש להפריד בין חלבונים
לפחמימות בארוחה

לא נכון

כל אב מזון מפורק
ומתעכל באזורים שונים
של מערכת העיכול.

המזונות בטבע מופיעים
כתערובת של אבות מזון
(דוגמא - חלב)





פירות הדר הם
המזון העשיר
ביותר בוויטמין C

Foods Rich in:

Vitamin C



DIYNatural.com

נכון חלקית

יש מזונות שעשירים
הרבה יותר בוויטמין סי

דוגמא: פלפל אדום,
קיווי, תות-שדה,
ברוקולי ועוד



פחמיות משמיות

לא נכון

- פחמימות הן מקור אנרגיה לפעילויות שונות
- הימנעות מוחלטת מפחמימות עלול להוביל למצב של עייפות וחוסר אנרגיה.
- שילוב פחמימות בצורה מתונה בתזונה לא יגרום לעליה במשקל.
- מומלץ לצרוך פחמימות מורכבות על פני פחמימות פשוטות





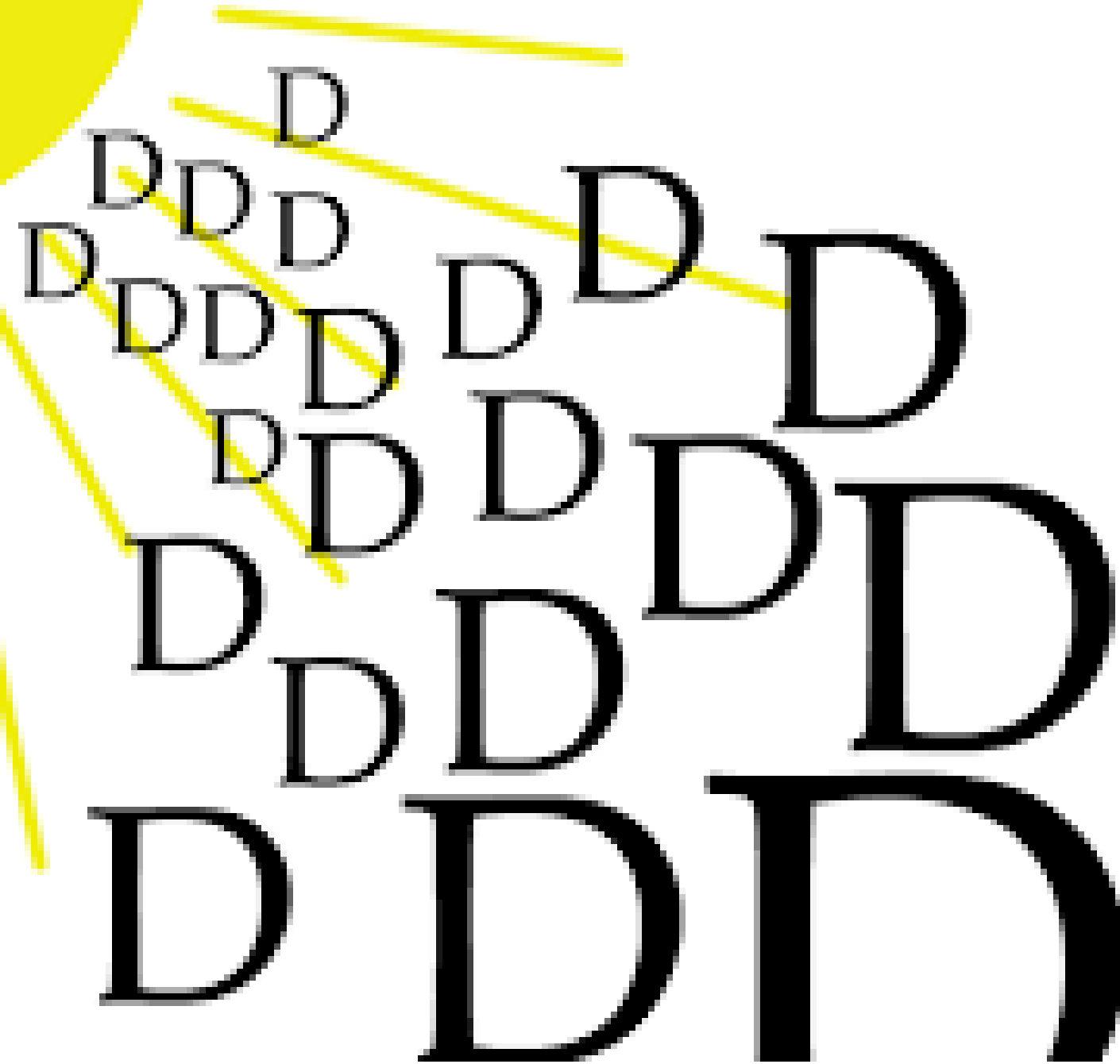
אכילת ביצים תגרום לעלייה ברמת הכולסטרול בדם



• מחקרים מראים כי אכילה של ביצה אחת ביום לא גורמת לעליה ברמת הכולסטרול

• ביצה היא מקור מעולה למרכיבי מזון חיוניים (חלבון, ויטמינים ומינרלים).

לא נכון



ויטמין ד
(החיוני לספיגת הסיזן)
נמצא בחסר
באוכלוסייה בישראל
אף על פי שנוצר
כתוצאה מחשיפה
לשמש

נכון

נחוצות 10 דקות יומיות של
חשיפה לשמש כדי לייצר
ויטמין D.

אוכלוסיות שלמות שלא זכות
לחשיפה לשמש הנחוצה
לייצור רמה מספקת של
הויטמין

ויטמין D חשוב למניעת
אוסטיאופורוזיס, מניעת סרטן
המעיים הגס ואפילו לבריאות
השן.





כדאי לעשות פעילות גופנית רק בבוקר/בערב



לא נכון

אין משמעות לשעת הפעילות הגופנית - הקלוריות שנשרפות, השרירים שעובדים ושאר מרכיבי הכושר מתרחשים בבוקר בדיוק כמו בערב.
כדאי לעשות פעילות גופנית כשנוח לכם

לא כדאי
לאכול אחרי
אימון - לא
חבל על כל
הקלוריות
ששרפתי?



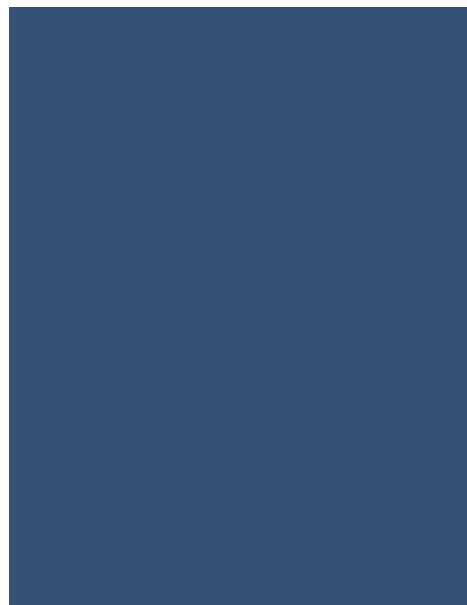
לא נכון

אל תוותרו על ארוחה, גם אם קטנה, לאחר האימון.

הארוחה הזו חיונית להתאוששות מאגרי הפחמימות, תיקון נזקים בשריר והתאוששות כללית.

העדר ארוחה אחרי אימון עלול דווקא למנוע את הירידה במשקל





אחרי אימון חשוב לאכול חלבונים וגם פחמימות

נכון



אחרי אימון השילוב המומלץ
הוא חלבונים יחד עם
פחמימות.

חלבונים הם אבני הבניין של
השריר ועל כן תורמים
לשיקום השריר לאחר אימון

הפחמימות הן אלו שגורמות
להפרשת הורמון האינסולין
המאותת לגוף כי הסתיים
האימון ותהליך הפירוק, והגיע
זמן לבנות שרירים, למלא
מאגרים ולהתאושש



כדי לשרוף שומן
במקום מסוים
(בטן) יש לאמן
את השרירים
שבאותו המקום

לא נכון

השרירים לוקחים את האנרגיה (קלוריות) ממחזור הדם ולא ישירות מרקמת השומן.

לאמן רק את השרירים ב"אזורים הבעייתיים" מפספס את המטרה

האסטרטגיה הנכונה היא תוכנית אימון מאוזנת שנותנת מענה לכל השרירים

כל המרבה הרי זה משובח





מונוסודיום גלוטמט
מסרטן

לא נכון

מיתוס שהתחיל עקב מאמר על
"הסינדרום האוכל הסיני" בו צוינה
שורה של תסמינים בטענה שמדובר
בתופעות לוואי של מונוסודיום גלוטמט
המשמש כמשפר טעם

אין לכך שום הוכחה מחקרית

ארגון ה- American Chemical Society
קבע כי הוא בטוח לחלוטין למאכל
עבור רוב רובה של האוכלוסייה.



ממתיק מלאכותי לעומת סוכר רגיל



התשובה לא חד משמעית

- ממתיק מלאכותי מכיל פחות קלוריות מאשר סוכר ואינו הופך לשומן בתהליכי חילוף החומרים בגוף
- מתאים לחולי סוכרת ולמי שנמצא בתהליך ירידה או שמירה על משקל
- קיימת הגבלה על כמות יומית מותרת בממתקים מסויימים.
- צריכה גדולה של סוכר מזיקה לבריאות.
- צריכה להיות בחירה מודעת בבחירה של המתקה ותשומת לב לכמות היומית.





**EAT GOOD
FOOD
AND
THANK YOU
FOR LISTENING!**