

הסכם עודפים

הקיץ בשיאו וזה הזמן להתאים את התזונה שלנו למזג האוויר החם ולצרכים האמיתיים של הגוף. על רקע מגפת ההשמנה שרק הולכת ומתרחבת בישראל, קיבצנו מומחי תזונה מאסכולות שונות כדי שייתנו לנו המלצות, ינפצו מיתוסים וילמדו אותנו מונחים חדשים. זו ההזדמנות להכיר את התזונה המטבולית, להבין מי הוא האויב האמיתי (לא, זה לא שומן) ומי הוא החבר שבלעדיו אי־אפשר (שלום לך אדון חלבון), לגלות מדוע הדגש הוא על מה אוכלים ולא על כמה, ולקבל מתכון לשייק על בסיס "מזונות מצננים"

ענת לב־אדלר

כמעט 60 אחוז מהאוכלוסייה הבוגרת בישראל סובלת ממצב של עודף משקל או השמנה – כך עולה מנתונים שהוצגו החורש בוועדת הבריאות של הכנסת. זה מדאיג אך לא מפתיע, בעיקר כשאנחנו נמצאים ייתר משנה יחצי במצב של מלחמה וסטרס, שמשבשים גם את מנגנוני האכילה. ועכשיו, גם הקיץ בפתח. אז איך קופצים לתוך החום הגרול כאשר אנחנו מודעות לעניין התזונה ופועלות לטובת הגוף שלנו? ביקשנו מתזונאים ונטורופתים את ההמלצות שלהם לתזונה בעונה החמה, כולל המיתוסים שיש לנתץ בדרך לצלחת בריאה.

"תזונה מטבולית"

בין המושגים הכי חמים בעולם התזונה נמצאים "תזונה מטבולית" ו"אינרקס גליקמי נמוך". מה זה אומר? "התזונה המטבולית היא גישה מבוססת מדע, שמטרתה לשפר את המהלך המטבולי של הגוף ולהוביל גם לבריאות טובה יותר וגם לירידה במשקל (אם יש צורך). התזונה מתאימה לכלל האוכלוסייה ונעשית בהתאמה אישית לפי המצב הבריאותי. היא מתמקדת בשמירה על אינדקס גליקמי נמוך – זאת אומרת הגבלת צריכת פחמימות שנספגות במהירות בדם, איזון ערכי הסוכר והאינסולין, הפחתת הרלקתיות בגוף, ויסות הורמונלי, ומתוך כך הפחתת השומן הבטני. המיקוד הוא מניעת מחלות כרוניות כמו סוכרת, השמנת, מחלות לב ומחלות מטבוליות", אומרת מור דואני, נטורופתית ותזונאית קלינית, מרצה בכירה לנטורופתיה במכללות המובילות לרפואה משלימה בישראל.

אז זה עוד טרנד? במו קיטו?

"חשוב להדגיש שהשם אולי טרנדי, אבל זו גישה תזונתית שמאוד נתמכת במחקרים ומציעה דרך חיים שמקדמת בריאות, אנרגיה, איזון וצום לסירוגין, אבל לא בצורה קיצונית. התזונה המטבולית מבוססת קודם כל על הפחתת כמות הפחמימות שאנחנו אוכלים, רבר שעוזר לגוף לשרוף שומן בכמות מוגברת ולהוריד את רמת הטריגליצרידים – שהם שומנים שנוצרים בדם מעודפים של סוכר, נאגרים בגוף כשומן ומשפיעים על התסמונת המטבולית".

זאת אומרת שהאויב הוא הסוכר?

"כן, בהחלט. הסוכר המעיבר המזוקק, מה שקוראים לו פחמימות ריקות – סוכר לבן, קמח לבן, זה האויב, ולא השומן. וכאשר הסוכר משולב במזון ביחד עם שומן מחומצן, כמו למשל כשאוכלים גלידת שמנת, או כשאוכלים עוגה קנויה שיש בה גם סוכר לבן, גם קמח לבן וגם שמן לא איכותי – התרכובת הזו מגבירה את הרלקתיות בגוף, פוגעת בתפקוד הכבר, משבשת את האיזון של רמות האינסולין בדם ומגבירה את ההשמנה הבטנית".

כדי לשפר עמודות, צריך קודם כל להפחית את צריכת הפחמימות המעוברות הפשוטות, רבר שבפני עצמו כבר עוזר לאזן את רמות הסוכר והאינסולין, ומעודד שריפת שומן, אומרת דואני. כצעד נוסף קדימה, היא ממליצה לצמצם למספר פעמים בשבוע גם את צריכת הפחמימות המורכבות ולאכול יותר שומן איכותי, חלבון טוב, סיבים תזונתיים וניגרי חמצון. התזונה המטבולית, היא מדגישה, מבוססת על אוכל אמיתי ולא מעובד: ירקות, פירות, חלבונים איכותיים, שומנים בריאים, רגנים מלאים וסיבים תזונתיים. ובהחלט יכולה להיות הקבלה בין תזונה מטבולית לתזונה ים־תיכונית, שגם היא מסייעת לשמור על אינרקס גליקמי נמוך.

ומה עם צום לסירוגין?

"צריך להבין יותר לעומק את הנישא של הצום לסירוגין, כלומר את האכילה שמונבלת למספר שעות ביום, שהפך מאוד טרנדי. מצד אחד, זה נכון שכראי ליציר איזשהו צום במהלך הלילה, רק שזה לא חרש: תמיר אנחנו אומרים שכראי לסיים לאכול שלוש־ארבע שעות לפני השינה ולא לאכיל מיד עם הקימה. אבל לא חייבים לצום 16 שעות ביום, כי זה יוצר סטרס בגוף. מה כן? ליצור צום של 12 שעות בימה, ואז מרובר במהלך שמותאם לתזונה מטבולית", אומרת דואני.

"אנרגיה מצננת"

"קיץ בישראל זו עונה של הרבה מאוד חום ולחות ברוב חלקי המרינה, ועל פי הרפואה הסינית, אנחנו צריכים לצנן את עצמנו גם באמצעות מזונות שיש בהם אנרגיה מצננת ומקוררת, אבל הם לא בהכרח נאכלים קרים" – כך אומר ר"ר גיל ברזילי, מומחה לרפואה סינית ותזונה, שגם מעביר קורסים מקוונים מרחיבי רעת על האופן שבו המזון יכול להפוך גם למרפא, בכל עונות השנה.

"המזונות שיש בהם אנרגיה מצננת עבור הגוף הם בעלי טעמים מרים, שמקוררים, מגקים ומסלקים לחות וליחה. למשל: מנגולה, תרה, עלים ירוקים, המון חסה, נבטים ונבטוטים, שמאוד מומלצים לקיץ. טעם נוסף שאנחנו ריצים בעונה הזו הוא המתוק, שמרגיע את הנפש שמתעצבנת יותר כשהם ורביק ומגעיל, ופה הטבע ראג לנו היטב. רוב פירות החורף בישראל הם משעממים כי אין לנו הרבה פירות יער, אבל בקיץ יש מלון ותאנים ועגבים ואבטיח שהם פירות מצננים כי הם משתגים, ולכן הם מקוררים אותנו", אומר ר"ר ברזילי, ומוסיף מיר, לפני שנעוף על המקרה, שמרובר בפירות עשירים מאוד בסוכר שכמעט שלא מכילים סיבים תזונתיים. זאת, למשל, בניגוד לפרי כמו תפוח, שמתוק במירה ומכיל גם סיבים ולכן ממתן את קפיצת הסוכר כשאוכלים אותו.

אז מה עושים עם פירות הקיץ?

"מרגיעים בכמויות. ולכן, נאון מי שהמציא את השילוב של אבטיח עם גבינה בולגרית, כי הגבינה נותנת שומן וחלבון למיתון קפיצת הסוכר ובניסוף נותנת קונטרה ובולמת את החשק לעוד אבטיח".

טעם נוסף שברוילי מציין שטוב לקיץ הוא החריף, ולראיה המנהג בארצות אסיה לאכול מרקים חריפים רוקא בקיץ, כדי לסייע לגוף לנדף את הזיעה וכך להצטנן. "מרובר בחריף מכל סוג, גם למשל צנונית ובצל ירוק, שגורם לגוף להזיע והזיעה מקררת אותנו", הוא אומר. "יש במהלך הזה הבנה מאוד עמוקה של האופן שבו הגוף עיבר. עוד מילין לאכול בקיץ ירקות ותבלינים ירוקים שגם הם מצננים, את פירות הקיץ שכולם בלי יוצא מהכלל מצננים, אבל באמור, להיזהר עם רמות הסוכר".





אבל מה עושים אם ביום אחד אני אוכלת גם גלידה, גם פירות וגם שותה שייק. חם בישראל.

"מי שצעיר, בריא ועושה המון ספורט, יש סיכוי שיכיל את העומס הזה. אבל בשמתבגרים צריך למגן, כי אי־אפשר גם וגם. אל תקנו את כל הפירות ותפוצצו את המקרר. מספיקים שני סוגים במקביל. מה שעוד כדאי להוסיף זה חלי־טות מקוררות, ולשתות אותן בטמפרטורת החדר, למשל חליטת תה ירוק שהאנרגטיקה שלו (מונח מהתזונה הסינית) מייבשת ומקררת ומנקה את הכבד".

איך מביניים חלישה שכזאת? חולשים שילובים של עלי תה ירוק, למון גראס, נענע, ליאיזה, לימו־נית – מצננים, מוסיפים מים פושרים או קרים ומגיחים את הקנקן קרוב אליכם לאורך היום.

בהקשר של חם ויקר, גם הנטורופתית אלמוג גולד מבקשת להרגיש שלמרות שהעונה חמה והנטייה היא לאכול אוכל יותר מקרה, חשוב לשים לב לא לקרר יותר מדי את הגוף, בעיקר כשאנ־חנו נמצאים במיזוג כל הזמן, או אם אנחנו מסוג שנשים לא אוכלות כל כך הרבה חלבון, ואף חוששות מפניו ומעדיפות להתגחם בפחמימות.

"זה נכון שלנשים יותר קל לברוח לפחמימות", היא אומרת, "אבל החובמה היא לעזור לגוף להוריד מרקמת השומן ולא לפגוע בשריר. ולשם כך צריך תזונה שמכילה את כל הויטמינים והמינרלים, בדגש על חלבון. האתגר האמיתי הוא להתאים את כמויות החלבון לכל טוף, כאשר ההמלצה היא לחלק את צריכת החלבון לשלוש פעימות ביום, כי הגוף לא יכול לאגור חלבון. בבוקר אפשר לאכיל למשל יוגורט או חביתה או גבינה לבנה חמישה אחוזים, במובן לצד הרבה ירקות. במולי, במקום הגרנולה המתוקה כדאי להוסיף קוואקר, צ'יה ונוג'י ברי בשביל הקראנצ'יות, וגם כדי שיהיה לי טעים במי־נימום קלוריות. בצהריים מומלץ לאכיל מנה חלבו־נית כמו עוף, הודו, בקר או דגים ושימו לב לכמות הקלוריות הגבוהה בדגים. הם בריאים אבל יש בהם היבט קלורי, ולכן עדיף לאכול אותם עם ירק ולא עם פחמימה. בערב – שוב חלבון קל: טופו, ביצה, טונה ובמובן ירקות".



גיל ברזילי



סיון אומירי



מור דואני



עמית גנור

הרבה נשים בישראל, אומרת גנור, חיות על פחמימות ולא אוכלות מספיק חלבון, וזו בעיה. וגם מי שמצמצמת את האורז והפסטה לטובת קינואה או כוסמת צריכה לזכור שלמרות שמדו־בר בפחמימות מורכבות, הן עדיין פחמימות.

"נכון, קשה להוריד פחמימות באופן גורף, ולכן צריך לצמצם במקומות שלא כיאבים לנו, ולאכול במידה, כי בסוף הפחמימות – גם הפשוטות וגם המורכבות – מתפרקות לסוכר. וכאן צריך גם ללמוד לקרוא תפריט בבית קפה או במסעדה. לזכור שבטטה, נכון, היא בריאה, אבל היא פחמי־מה. וגם קינואה. נכון שכתוב 'סלט קינואה' והוא מגיע עם ירקות, אבל קינואה היא לא ירק וזה לא סלט. זה כמו להגיד – סלט אורז. אני כן ממליצה כמובן להמשיך לאכול גם קינואה וגם כוסמת וגם חצי מנת פירה או חצי מנת אורז, אבל העיקר זה לדעת ולהבין מה שאנחנו מבניסות לגוף", היא אומרת, ומרגישה שוב שהכי הכי חשוב, בעיקר לנשים באמצע החיים, זה להתרגל לאכול כמות גרולה יחסית של חלבון ליד הפחמימה, עם הרבה מאוד ירקות.

הנשים שמסתובבות גם בקיץ עם עליונית ומבק־שות לכבות את המזגן. גם מי שנוטים למחסור ביויטמין B12 צריכים להקפיד לאכול גם בקיץ מזון שהוא לא מאוד קר.

"אם אוכלים סלט רצוי להוציא את הירקות שעתיים לפני מהמקרר, או לערבב משהו חם בתוך הסלט – טופו, עוף, דג, קטניות חמות – כדי כן להכניס קצת חום לגוף למרות שהתזונה יותר רעננה וקרה. גם את הפירות רצוי לאכול לא מאוד קרים. זה עוזר למערכת העיכול לעשות את העבי־דה כמו שצריך, לספוג את הדברים הטובים מהאוכל", אומרת גילה, מחברת הספר רב־המכר "תזונה לנשים שיכולות לכתוב ספר על תזונה".

לחבק את החלבון

"דיאטה מאוזנת היא כזו שמכילה את כל רכיבי המזון, עם דגש משמעותי על כמות החלבון", אומ־רת עמית גנור, דיאטנית, מנכ"לית עמותת הדיאטנים בישראל, מחברת הספר "תזונת המע־גלים הנשית" (ידיעות ספרים), שבהחלט מודעת לכך שנשים לא אוכלות כל כך הרבה חלבון, ואף חוששות מפניו ומעדיפות להתגחם בפחמימות.

"זה נכון שלנשים יותר קל לברוח לפחמימות", היא אומרת, "אבל החובמה היא לעזור לגוף להוריד מרקמת השומן ולא לפגוע בשריר. ולשם כך צריך תזונה שמכילה את כל הויטמינים והמינרלים, בדגש על חלבון. האתגר האמיתי הוא להתאים את כמויות החלבון לכל טוף, כאשר ההמלצה היא לחלק את צריכת החלבון לשלוש פעימות ביום, כי הגוף לא יכול לאגור חלבון. בבוקר אפשר לאכיל למשל יוגורט או חביתה או גבינה לבנה חמישה אחוזים, במובן לצד הרבה ירקות. במולי, במקום הגרנולה המתוקה כדאי להוסיף קוואקר, צ'יה ונוג'י ברי בשביל הקראנצ'יות, וגם כדי שיהיה לי טעים במי־נימום קלוריות. בצהריים מומלץ לאכיל מנה חלבו־נית כמו עוף, הודו, בקר או דגים ושימו לב לכמות הקלוריות הגבוהה בדגים. הם בריאים אבל יש בהם היבט קלורי, ולכן עדיף לאכול אותם עם ירק ולא עם פחמימה. בערב – שוב חלבון קל: טופו, ביצה, טונה ובמובן ירקות".



אלמוג גולד

הרבה נשים בישראל, אומרת גנור, חיות על פחמימות ולא אוכלות מספיק חלבון, וזו בעיה. וגם מי שמצמצמת את האורז והפסטה לטובת קינואה או כוסמת צריכה לזכור שלמרות שמדו־בר בפחמימות מורכבות, הן עדיין פחמימות.

"נכון, קשה להוריד פחמימות באופן גורף, ולכן צריך לצמצם במקומות שלא כיאבים לנו, ולאכול במידה, כי בסוף הפחמימות – גם הפשוטות וגם המורכבות – מתפרקות לסוכר. וכאן צריך גם ללמוד לקרוא תפריט בבית קפה או במסעדה. לזכור שבטטה, נכון, היא בריאה, אבל היא פחמי־מה. וגם קינואה. נכון שכתוב 'סלט קינואה' והוא מגיע עם ירקות, אבל קינואה היא לא ירק וזה לא סלט. זה כמו להגיד – סלט אורז. אני כן ממליצה כמובן להמשיך לאכול גם קינואה וגם כוסמת וגם חצי מנת פירה או חצי מנת אורז, אבל העיקר זה לדעת ולהבין מה שאנחנו מבניסות לגוף", היא אומרת, ומרגישה שוב שהכי הכי חשוב, בעיקר לנשים באמצע החיים, זה להתרגל לאכול כמות גרולה יחסית של חלבון ליד הפחמימה, עם הרבה מאוד ירקות.

גנור רוצה גם להפנות את תשומת הלב לעניין החלב שאנחנו שותות, בעיקר בקפה הקר: "למשל, חלב שיבולת שועל: זה לא חלב, אלא מים עם פחמימה".

וחלב סויה?

"עולם אחר. יש בזה חלבון".

או על איזה חלב אלטרנטיבי את ממליצה בקפה חקר, ובכלל?

"אך ורק סויה. הוא בריא ומכיל הרבה חלבון שאנחנו צריכות באמצע החיים כדי לשמור על ממת השריר", היא אומרת, ונותנת טיפ נוסף: מותר ורצוי בין הארוחות לאכול פירות, בתנאי שלא אוכלים מתוקים אחרים (מעמיסים סוכר על הגוף: "אני מבקשת מהציבור לא לפחד מפירות ולהחזיר אותם לשולחן, במיוחד את אלה שעשירים בסיבים כמו תפוח או אגס, וגם פירות יער (תותים שלא מעלים סוכה. 3/4 כוס דובדבנים זה מצוין, כמו גם כוס אבטיח או כוס מלון. הפירות עשירים בוויט־מינים ובמינרלים, והם עשירים במים שאנחנו זקוקים להם בקיץ", היא אומרת, ומבקשת להדגיש גם את עניין הסיבים התזונתיים שפירות עשירים בהם, ומזינים את החיידקים הטובים במעי.

ומה עם מוברתיים?

"גם בסוכרת אנחנו יותר ליברליים עם פירות, כאשר אוכלים אותם עם הקליפה וצו־רכים כך את הסיבים. אוכלים במידה, ובשום פנים ואופן לא צורכים אותם כמיצי פירות".

"לא לספור קלוריות"

סיון אומירי, מאמנת תזונה ומייסדת השיטה "פשוט לרדת במשקל", מבקשת לנפץ את המיתוס ולפיו "כל הקלוריות שוות". לדבריה, "רוב האנשים עדיין שבויים בקונספט של ספירת קלוריות: כמה את מבניסה לעומת כמה את מוציאה, כשהמטרה היא להגיע לגירעון קלורי. ואת תפיסה כל כך משובשת כי היא לא מתייחסת בכלל לאיכות המזון שאנח־נו אוכלים וליכולת של הגוף לפרק אותו באופן המיטבי. הרי קלוריית מעוגייה לא שוות לקלוריות מביצה או מתומוס. גם אם מספר הקלוריות שאנ־חנו אוכלים הוא זהה, העוגייה תגרום להקפצת סוכר והקפצת הורמון האינסולין ותייצר השתוקקות לאכילה של עוד עוגייה, או בכלל לאכילת יתר. היא גם תוביל להפחתה של הורמון הלפטין, המש־רה תחושת שובע, ותוביל לתחושת חוסר שליטה. וכבל שהתרחיש הזה חוזר על עצמו לאורך חודשים ושנים מגיעים להשמנה ולתחלואה".

אז מה עושים?

"מבססים את התפריט על מאכלים איכותיים שהגוף שלנו מצפה לקבל כמו ביצה, או סלמון, או אבוקדו, כך שרמת הסוכר בדם לא תקפוץ בצורה משמעותית, האינסולין לא יקפוץ ואנחנו נרגיש שובע נעים".

בכלל, אומרת אופירי, כשרוצים להגיע לתזונה מאוזנת צריך לשים לב להורמון הזה, אינסולין, שאחר מתפקידיו הוא להגן על רקמת השומן בגוף, מה שאומר שכל הפרשה שלו מונעת שריפת שומן ומעכבת ירידה במשקל. לעומת זאת, בשמאמצים תזונה שאינה מעודדת הפרשת אינסולין, אלא תומ־כת בפיזיולוגיה שלנו, גם המשקל יירד וגם הבריאות תישמר או תשתפר ללא צורך להשתמש בכוח רצון.

איך קשור בוח הרצון?

"ירידה במשקל שמבוססת על ניזעון קלורי עשויה להחזיק מעמד לטווח קצר בלבד, מאחר שהיא נוגדת את הפיזיולוגיה של הגוף ולבן תמיד תהיה מלווה בשימוש בכוח רצון. מבחון שהגוף שלנו הוא 'מכונה הישרדותית', במצב של ירידה במספר הקלוריות שאנחנו צורכים הגוף יעצור את הירידה במשקל מאחר שמבחינתו אנחנו במצוקה ויש צורך לשמור על העודפים. לכן, בספירת קלוריות מגי־עים בנקודה בלשהי לשבירה, ואו לבולמוסי אכי־לה. כמו שאומר האנדוקרינולוג ד"ר רוברט לוסטיג במאבק שבין הישרדות לבוח רצון – ההישרדות תמיד תנצח".

או איבות מזון ולא ספירת קלוריות?

"בהחלט. איבות המזון היא שתקבע האם נצליח להיפרד מבל מה שלא משרת אותנו יותר, ולא מספר הקלוריות", מבטיחה אופירי, שבעצמה סבלה במשך 25 שנים מבעיות אבילה, עלתה וירדה במש־קל בהפרשים של 30 קילו, ומעידה שביום היא, במו הנשים שהיא מלווה בתהליך התזונה, משוחררת.

"אפשר לייצר חיוט חדש במוח, שבזבותו אנח־נו מסתבלות על פיצה וגלידה ושוקולד יעוניות ולא מרגישות ההשתוקקות למאבלים באלה, והם בבר לא מהווים אופציה מבחינתנו", היא אומרת, "זה במו מישהו ששומר בשרות, והוא לעולם לא יאבל חלב ובשר. זו לא אופציה מבחינתו. או גם לאבול את האובל שמזיק לנו זה הופך להיות דבר שהוא בבר לא אופציה, זוה מושג בלי מאבק, אלא מתוך ההבנה של מה את צריבה לאבול ושחשוב להתרחק ממוצרי מזון מעובדים שיש בהם גם תזמרים מסבדים. היום אני משוחררת מהמאבק. אין לי שום צורך או השתוקקות לאבול מאבלים שלא מיטיבים איתי. זו לא אופציה שקיימת עב־רי, בדיוק במו שאני לא אובל מזון לא בשר. השא־רתי מאחור שנים של סבל, חוסר שליטה, חוסר אונים, בישה ומסבנות". ★

anat-le@yediot.co.il



©iStock/Shutterstock 2021