

## חושבים רחוק // איזו דיאטה יעילה יותר לטווח הארוך - דיאטה דלת פחמימות או דיאטה דלת שומן?

בין שתי הדיאטות. בטווח הקצר, דיאטה דלת פחמימות יכולה להביא לירידה גדולה יותר במשקל, אבל קשה לעמוד בה לאורך זמן, בעוד שדיאטה דלת שומן מגוונת יותר ולכן קלה לביצוע. רוצים לראות מה יותר מתאים לכם? בחנו את שני תפריטי הדיאטה לדוגמה (המכילים 1,400 קלוריות כל אחד).

מה יעיל יותר: דיאטה דלת פחמימות (כמו אטקינס - הרבה גבינות, בשר ושומן) או דיאטה דלת שומן (מופחתת קלוריות, שמכילה את כל אבות המזון)? לדברי ד"ר סיגל אילת-אדר, דיאטנית קלינית וחברת עתיד (עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל), מחקרים חדשים מראים שבטווח הארוך אין הבדל בירידה במשקל

### דיאטה דלת שומן

(המתאימה לשלהי קיץ)

ארוחת בוקר: כוס דגני בוקר מלאים ומופחתי סוכר + כוס חלב 3%  
 ביניים: 400 גרם אבטיח (שתי כוסות)  
 ארוחת צהריים: 250 גרם חזה עוף על האש + סלט גדול עם כף שמן זית + כוס אורז מלא מבושל  
 ביניים: גלידת קסטה קטנה  
 ארוחת ערב: 2 פרוסות לחם דגנים מלא + 4 כפות גבינה לבנה 5% + סלט ירקות עם כף שמן זית



### דיאטה דלת פחמימות

(כוללת 30 גרם פחמימות ומתאימה לתחילת הדיאטה. בשלבים מתקדמים אפשר להעלות את כמות הפחמימות)

ארוחת בוקר: 1/3 אבוקדו קטן או גביע יוגורט לא ממותק (עד 3% שומן)  
 ביניים: 4 אגוזי ברזיל  
 ארוחת צהריים: 200 גרם בשר בקר מוקפץ בשמן קנולה + 400 גרם תרד מבושל  
 ביניים: 2 אגוזי ברזיל  
 ארוחת ערב: קופסה קטנה (80 גרם) של טונה בשמן + סלט חסה עם עגבניות

