



חיפוש

04-9830969 להרשמה לעמותת עתיד התקשרו

פעילויות ואירועים

מידע לציבור

העמותה

לוח פעילות

עמוד הבית < מידע לציבור < כתבות שפורסמו

<< יוני, 2011

## הרזיה כל הדרך לסופר

כניסה לחברי עתיד

דואר אלקטרוני:

סיסמא:

א' ב' ג' ד' ה' ו' ז' ש'

4	3	2	1			
11	10	9	8	7	6	5
18	17	16	15	14	13	12
25	24	23	22	21	20	19
		30	29	28	27	26

ד"ר סיגל אילת-אדר

הרזיה כל הדרך לסופר

ד"ר סיגל אילת-אדר בישראל, 23%

כניסת מנייים

התחבר

זכור אותי בכניסה הבאה

### לחברי העמותה

מצגות

מיני-סייט סוכרת

מאגר המידע המקצועי ADA

- בחסות אבוט מזון רפואי

משולחן הוועד

מדיוני המועצה

דוחות כספיים

משולחנה של אדווה מנכ"לית

העמותה

חדשות מהמחקר

ניוזלטר

סקרים

פורום תזונת ספורט

לוח מודעות

לוח דרושים

לפרסום באתר  
052-8758789

מהאוקלוסיה הבוגרת סובלת מהשמנה ו-39% סובלים מעודף משקל. הסיבה הידועה להשמנה היא הכנסת קלוריות גבוהה מהוצאת הקלוריות. את הקלוריות ניתן למדוד ככמות החום שהגוף מייצר ולכן מדברים על שריפת קלוריות או על יצירת חום – תרמוגנזה. להוצאת הקלוריות 3 מרכיבים: שריפת האנרגיה הבסיסית לצורך חיים: נשימה, זרימת הדם, שמירה על חום הגוף ועוד. שריפת אנרגיה זו נקראת BMR (שפירושו שריפת אנרגיה בסיסית או: בלי מאמץ רציני). שריפת אנרגיה זו נחשבת כ-60% מסך שריפת הקלוריות היומית והיא מושפעת ממסת השריר בגוף. אדם גדול יותר ישרוף יותר קלוריות במנוחה. שריפת האנרגיה השניה באה מהאנרגיה שאנחנו מוציאים כדי לעכל את המזון שאנחנו אוכלים. היא מכונה: TEF (שפירושו: האפקט התרמי של המזון). שריפת אנרגיה זו נחשבת כ-10% מסך שריפת הקלוריות היומית. את שאר האנרגיה אנחנו מוציאים בפעילות. את הפעילות ניתן לחלק ליצירת חום בפעילות גופנית יזומה ויצירת חום בפעילות שאינה גופנית (שק-קל – שריפת קילוקלוריות ללא פעילות. אם ניקח שני אנשים בגודל דומה, הפער בשריפת האנרגיה שלהם יכול להגיע עד 2,000 קלוריות. כפי שנאמר קודם ה-BMR מושפע בעיקר מגודל הגוף ולכן הוא זהה בין שני האנשים, יצירת החום אחרי ארוחה זניחה.

ממה נובע ההבדל אם כך? ההבדל נובע משריפת הקלוריות בפעילות, אולם האם מדובר בפעילות יזומה או פעילות שנובעת מש"ק-ק"ל? פעילות גופנית בחדר כושר: הליכה או שחייה, יכולות לשרוף עד 300 קלוריות לשעת פעילות. רוב האנשים כלל אינם עושים פעילות כזו. מכאן, ההבדל בין שני האנשים למעלה נובע מפעילות שק-קל. ש"ק-ק"ל מתייחס לפעילות גופנית שאינה יזומה ואינה ספורטיבית. הוא כולל את כל הפעילויות שאנחנו עושים סביבנו: הליכה לקניות, הליכה לחברים, הליכה בזמן העבודה, הליכה לחדר האוכל, עמידה לעומת ישיבה וכדומה. פעילות כזו יכולה לשרוף עד 1000 קלוריות יותר מאדם שיושב במשרד, המזכירה מביאה לו את הקפה והאוכל, הוא קורא לעובדים סביבו בטלפון, במקום ללכת אליהם, נוסע לסופר, וכדומה. כך, אדם יכול לבחור בין בילוי של חצי שעה בצפייה בטלוויזיה לבין גימון ותיקונים בבית ובמהלכם להוציא יותר אנרגיה.

מעניין לדעת שש"ק ק"ל מושפע מחלבונים שמפורשים במוח. אורקסין (Orexin) הוא אחד מהם. כשהזריקו אורקסין להיפותרמוס של חולדות, כמות הש"ק-ק"ל שלהם עלתה. מתברר שאנשים שמנים יושבים שעתים וחצי ליום יותר מאנשים רזים. לאנשים רזים יש נטייה "טבעית" לעסוק בש"ק ק"ל: עמידה והליכה בזמן העבודה. ייתכן שהבעיה באנשים שמנים נובעת מכך שאין להם את הנטייה הטבעית לבצע ש"ק-ק"ל וייתכן שיש לזה בסיס ביולוגי, אולם לא כדאי להתלות בכך. בעוד השמנה הפכה להיות מגיפה בשנים האחרונות, הגנטיקה שלנו לא השתנתה עד כדי כך. מחקרים בארה"ב מראים שלמרות שצריכת האנרגיה היומית לא עלתה (בניגוד למה שאנחנו חושבים שההשמנה נובעת רק מאכילת יתר), אחוז השמנים עלה. אז איך ניתן לעשות את זה? הליכה מאד איטית על הליכון בזמן עבודה על המחשב, הליכה בזמן צפייה בטלוויזיה, הליכה לאנשים שאתם צריך לשוחח בעבודה, עמידה בזמן שיחה (שורפת 15 קלוריות לשעה מול 5 קלוריות לשעת ישיבה) הליכה לשירותים בקומה אחרת, עליה במדרגות במקום במעלית (שורפת 200 קלוריות לשעה). זה הזמן להתחבר חזרה לרגליים שלנו ואז הש"ק אכן יהיה ק"ל. הכותבת היא דיאטנית קלינית ואפידמיולוגית. חברת עמותת הדיאטנים בישראל עתיד. המאמר מבוסס על הרצאתו של ד"ר ג'יימס לוין ממיני קליניק בארה"ב, שהוצגה בכנס האירופאי השנתי בתזונה.

בניית אתרים Daronet

עמוד הבית מפת אתר לפרסום באתר

לניאזו תקשורת חוסי ציבור