

Email or Phone

Password

Log In

Keep me logged in

[Forgot your password?](#)



תלמה אירוח מומחה

Like

**תלמה**

**תלמה מזמינה אתכם למפגש עם מומחה**

26/6 - 3/7

השבוע תתארח בעמוד דר' סיגל אילת-אדר, RD, PhD, דיאטנית קלינית ואפידמיולוגית ותשיב על שאלותיכם בנושא תזונה, דיאטה וחשיבות ארוחת הבוקר.

שלחו את השאלות שלכם בנושאי תזונה עכשיו לדר' אילת-אדר

השאלות שלי    השאלות של כולם

What's on your mind?

Attach:  Post to my wall

מהי כמות החלב המומלצת ביום?  
August 12 at 10:00am · Like · Comment · Share

**אסנת נוי**  
מה צריך לאכול בכדי לצרוך מנה יומית של ויטמין די ?  
July 3 at 11:43pm · Like · Comment · Share

תודה על השאלה. ראשית - ההמלצה לצריכה יומית **Sigal Eilat-Adar** לויטמין D עלתה ב- 2011 לכל קבוצות הגיל והיא עומדת על 10-20 מ"ק"ג ליום. המון אינו המקור החשוב ביותר לייצור ויטמין D. ויטמין D3 נוצר בעור לשמש אמורה לספק אותו אולם מאחר ולא או על ידי מתן תוסף. חשיפה מומלץ להישף לשמש כדאי לתת תוסף לאנשים שאינם נחשפים לשמש ואנשים בסיכון למחסור כגון אנשים בעודף משקל, אנשים מעל גיל 65, לפני D ואנשים כהי עור. שאר האנשים צריכים לעשות בדיקת רמת ויטמין D נטילת תוסף  
July 4 at 12:27am · Like

ועכשיו לאוכל: הכי פשוט שאצרך רשימת כמות ויטמין **Sigal Eilat-Adar** D במיונות. המטרה להגיע ל- 400-800 יח"ל ליום.

- שמן כבד דג קוד (בקלה) כפית 400
- חלמון ביצה אחד 20
- מקרלים משומרים 100 גרם 250
- סלמון משומר 100 גרם 300-600
- טרי 100 גרם 600-1000 סלמון
- סרדינים משומרים 100 גרם 300
- טונה משומרת 100 גרם 230
- D מוצרים מועשרים בויטמין
- חלב מועשר
- כוס 56-64
- גבינות מועשרות 100 גרם 40
- מזולה כפית 24
- גמדים
- דני גביע (100 גרם) 50

24  
July 4 at 12:33am · Like

Write a comment...

**Liron Asayag**  
היי  
רציתי לדעת האם דגני הבוקר מכילים שומן טראנס ?  
July 3 at 3:50pm · Like · Comment · Share





**Sigal Eilat-Adar** הי לירון, לא.  
יתרה מזאת: היום לצרכן הפשוט גם המרגרינות לא מכילות טרנס. איפה עלולים למצוא שומן ארנס: למעשה רק במוצרים המוכנים כמו עוגות ועוגיות קנויות, חטיפים מלוחים וכדומה. שם אנחנו לא יודעים אם השתמשו במרגרינות ללא שומן טרנס. בגלל הדרושה הציבורית להוריד את שומן הטרנס מהתפריט, היום נוהגים יצרני החטיפים, להדגיש על גבי המוצר אם איננו מכיל שומן טרנס. לגבי דגני הבקר - הם כבר מזמן לא מכילים שומן טרנס.

July 3 at 4:08pm · Like

Write a comment...



**Anat Goldring**

Hi, I take care of an adult male 60 yrs old with chronic pancreas....should he be on a particular diet? Is coffee okay to drink in large amounts? Is white bread really better than wheat in his situation?...

See More

July 3 at 1:19pm · Like · Comment · Share



**Sigal Eilat-Adar** הי ענת (אם את צריכה שאכתוב באנגלית - תגיד).  
הטיפול במחלה שאת מציינת איננו יכול לבוא דרך פורום. את חייבת ללכת להתייעץ בדיאטנית ורצוי דיאטנית מהמחלקה בבית החולים. הכל תלוי ביותר - לא לוותר על הטיפול בשלב המחלה ובהרגשת החולה. חשוב! הקונבנציונאלי

July 3 at 1:45pm · Like

Write a comment...



**Dana Mordov**

האם קפה באמת מזרז את תהליך שריפת השומנים בזמן פעילות גופנית?

July 3 at 12:37pm · Like · Comment · Share



**Sigal Eilat-Adar** אכן, קפאין מעלה ניצול שומן כמקור אנרגיה בפעילות גופנית. כששירר שכמותו מוגבלת כמקור אנרגיה, בעירור מערכת העצבים המרכזית ובהפחתת לא תגביר את תהליך הירידה תחושת הכאב בזמן מאמץ. אולם צריכתו ברקמת שומן כלומר- ההנחה כי צריכת קפה לפני אימון תעזור "לשרוף שומן" אינה נכונה.

July 3 at 1:43pm · Like

Write a comment...



**Michal Daniel Glushak Cohen**

אני רוצה להרוות...מה אני צריכה לאכול במשך היום? ומה אני צריכה לעשות? בת 17

July 3 at 12:36pm · Like · Comment · Share



**Sigal Eilat-Adar** הי מיכל, למה את רוצה להרוות? אולי את במשקל תקין? אולי את צריכה רק לעשות פעילות גופנית כדי לעצב שרירים? קשה לתת הדרכה כזו בפורום. אני מציעה לך לפנות לדיאטנית (אפשר דרך ואם יש צורך - גם עם פחות קופת החולים) והיא תתאים לך תפריט מאוזן קלוריות. הסוד להרזיה פשוט: או שמפחיתים צריכה קלורית או שמעלים בהצלחה על ידי פעילות.

July 3 at 1:22pm · Like



**Sigal Eilat-Adar** ילדים, לצורך העניין - עד גיל 18, קיימות טבלאות BMI הנהוגים למבוגרים, גובה ומשקל המתאימים לגיל ולגדילה. ערכי ה-BMI הנהוגים למבוגרים, אינם רלוונטיים עד גיל 18 וחשוב לדעת את זה.

July 3 at 1:46pm · Like

Write a comment...



**Vital Koravsky**

מה הכי מומלץ לנערה בת 14 לאכול בארוחת הבוקר?

July 2 at 2:54pm · Like · Comment · Share



**Sigal Eilat-Adar** הי ויטל, ראשית - חשוב לאכול ארוחת בקר. מחקרים מראים שילדים שאוכלים ארוחת בקר מצליחים יותר בלימודים, יש להם מצב רוח יותר טוב והם יותר רדים. מה לאכול? אנחנו צריכים קצת חלבון וקצת פחמימות - רצוי להמעיט או בעצם ההמלצה תקפה לכולם, לא רק לנערות בנות 14. בסוכרים. ההבדל יהיה אולי בכמויות: פרוסה או שתיים לחם דגנים עם גבינה עד 5%. אפשר לשים כפית דבש או ריבה מעל למי שזוקק לטעם המתוק. כוס קורנפלקס או ברנפלקס עם כוס חלב או עם מעדן חלב. כדאי לא לקחת על הבקר את הקורנפלקסים הכי מתוקים. למי שיש זמן אפשר להוסיף ביצה וכמונן פרי וירק. אם את זקוקה לעוד אפשרויות - רק תגיד. (: יאללה - לכי לאכול ארוחת ערב

July 2 at 8:11pm · Like

Write a comment...



**אוסנת נסים**

רציתי לדעת איזה דגנים בריאים מותר לאכול אני מתכוונת למשל במוצרי תלמה או פיטנס

July 2 at 11:48am · Like · Comment · Share



**Sigal Eilat-Adar** הי אוסנת, ראשית אתן הנחייה כללית: דגנים מותר לאכול במסגרת תפריט מאוזן.

"מותר לאכול" אין הכוונה ללא הגבלה.  
 על מה כדאי להסתכל? כמות הדגנים המלאים, כמות הסוכר - החוק בארץ  
 אלא הכמות מתוך לא דורש רישום של כמות הסוכרים המדויקת  
 הפחמימות וכך קשה לאמדם את כמות הסוכרים הנצרכת. לא כל הסוכר  
 שרשום על התווית הוא סוכר מוסף, חלקו נמצא בדגנים עצמם. ומלח -  
 אנחנו שואפים להפחית את כמות המלח הנצרכת

July 2 at 12:27pm · Like



**Sigal Eilat-Adar** דגני בקר כמו ברנפלקס מכילים תוספת סובין ופחות מתוקים מהשאר, גם קראנצ'ים מכילים פחות סוכר ומפחיתים בהם בהדרגה את המלח, קורנפלקס רגיל מכיל יחסית פחות סוכר בהשוואה יש להתייחס אליהם - לאחרים. האחרים כדוגמת: כריות, שוגי, קוקומן כאל ממתקים ולא כאל תחליף לארוחה. מקווה שעזרתי

July 2 at 12:32pm · Like

Write a comment...



### ביטון אביטן בתיה

לי יש שלושה ילדים שמתים על קורנפלקס במיוחד על החדשים שיצאו. רציתי לשאול איך אני יוכלה למדוד כמות של קורנפלקס בכל קערה כדי שהילדים לא ישמינו קערך יתר על המידה כי הילדים קצת מלאים

July 1 at 8:10am · Like · Comment · Share

1 people likes this.



**Sigal Eilat-Adar** הי בתיה, קשה לי לענות לך כי אני לא יודעת בני כמה **Sigal Eilat-Adar** הילדים. אם הם בערך בגיל 6-7 ייתכן שיש להם עדיין את הבטן ה"ילדית". בהנחה שהם היו אוכלים פרוסה או שתיים לארוחה, התחליף הוא כוס זה. לגבי סוגי הקורנפלקסים - הייתי קורנפלקס וכוס חלב או שוקו עם מציעה או שתערבבי קורנפלקס רגיל עם ברנפלקס, או לבחור באלה הפחות מתוקים. בנוסף, הקפידו להוציא אותם החוצה לברכיה וליים כדי שיוציאו אנרגיה. לא נראה לי שמהקורנפלקס הם ישמינו - בתנאי שהם אוכלים אותו כארוחה

July 1 at 4:29pm · Like

Write a comment...



### Shay Dawidowicz

אנשים, כמה נאיביים אפשר להיות? מה אתם רוצים שהיא תענה לכם? שהמוצרים של תלמה-יוניליוור לא טובים? יש לה בוסים, מעסיקים, שאומרים לה מה לעשות, והיא מחוייבת ליחצן את מוצרי החברה, לא מחוייבת לבריאות הציבור....

See More

June 28 at 5:34pm · Like · Comment · Share

3 people like this.



**Sigal Eilat-Adar** אז למה אתה טורח להכנס אליו? תתעלם. לא הייתי טורחת לבטל את זמני אם לא הייתי חושבת שהמידע הזה חשוב לציבור. המקצוע שלי במהותו הוא לתת שירות למטופלים, לסטודנטים, שלך היית לרופאים ולקוראי המדור. מעניין אם את רופא המשפחה משמץ באופן כזה אם הוא היה מסביר לך על תרופות. וכמו קודם - זו תגובתי האחרונה למקטרגים. אני נמצאת פה כדי לתת תשובות מקצועיות ומי שמעדיף את ויקיפדיה - שיחפש שם את התשובות לשאלותיו

June 28 at 9:00pm · Like



**Aviv Bracha** אני שאלתי אותך למה את ממליצה לאכול חלב למרות שהוכח שהוא גורם למחלות חמורות ולא קיבלתי תשובה הגיונית. אני מצטערת אבל זה כן גורם לי לחשוב שמה ששי כתב כאן נכון.

June 29 at 7:24pm · Like



**Sigal Eilat-Adar** כנראה שלא הבהרתי כמה נקודות מהתחלה: אני לא דיאטנית של התעשייה ולא דיאטנית של חברות המזון. לתלמה יוניליוור יש 2 דיאטניות והם לא זקוקים לי. אני חוקרת בתזונה ובריאות הציבור ועובדת לייעץ פה בפורום לציבור הרחב. במסגרות אקדמיות. התבקשתי למעוניינים במידע מפורט יותר - ניתן להכנס לפורום המקצועי ב emed.co.il

June 29 at 7:52pm · Like

Write a comment...



### Shiran Yosef

היי סיגל, אני מתעניינת בקשר לעניין הגרנולה. לאחרונה התחלתי לאכול גרנולה עם יוגורט בבוקר. אמרו לי שמוזלי יותר בריא משום שהוא לא קלוי, אז קניתי מוזלי עם 13.3 אחוזי שומן ל-100 ג' מתוכן 3.8 רווי אבל עם זה נראה לי די הרבה ואני לא מבينة איך זה הופך את זה ליותר בריא? ראיתי שהסיבים הם 10.2 אז בגלל זה זה הופך את זה ליותר בריא? אודה לך אם תעזרי לי להבין אם זה באמת בריא..

June 28 at 1:08pm · Like · Comment · Share



**Sigal Eilat-Adar** 13.5 אחוזי שומן ל-100 גרם מזון שאמור לספק פחמימות זה די הרבה. כמות הסיבים התזונתיים אמנם די גבוהה אבל נראה לי שאפשר להשאיר דגנים בריאים יותר. כמה קלוריות יש של 100 אישית נראה במקרה הזה (ואל גרם? וכמה שומן היה בגרנולה שלך?). לי תאשימו אותי בפרסומת) נראה שעדיף לקחת קורנפלקס לא ממותק ו/או מועשר בסיבים, במקום

June 28 at 4:51pm · Like



**Sigal Eilat-Adar** בניגוד להחלטתי אני חייבת להגיב בשל חובתי המקצועית לבריאות הציבור. הנהירו מהטעיה והיסטריה מיותרים. אין צורך להוריד מוצרי בשר, חלב וביצים - זהו המקור הטוב ביותר לחלבון ולסידן. לספר השלם. זהו מחקר אקולוגי אביב, התקציר המצוטט אינו קשור שמראה על קשר בין אוכלוסיות. בפרמדידת ההוכחה המדעית הוא נמצא בתחתית. וגם הוא לא אומר שבשר לא טוב. emed-מי שמעוניין ברפרנסים מדעיים - מוזמן להכנס לפורום המקצועי healthclub. הבמה הזו מיועדת לקהל הרחב.

למיטב הכרתי עם הפקולטאות לתזונה (בעיקר ברחובות) - לא נתקלתי שהכניסו חברות מוזן לבצע פרסומות. זה לא מקובל. אם עשו זאת - היה מקום לפנות מיידית לראש החוג.

June 29 at 11:27am · Like



סיגל, את כותבת במושגים מאוד מקצועיים, אבל אני עדיין **Aviv Bracha** לא מבינה, זה משהו שחשוב להסביר לקהל הרחב כי אם את ממליצה על מוצרים שגורמים לסרטן זה אמור להטריד גם אנשים שלא מבינים מונחים מקצועיים.

באופן חד משמעי שבשר ביצים וחלב גורמים יש כאן מחקר שמוכיח למחלות לב, סרטן, סוכרת ומחלות אוטו אימוניות. המחקר נעשה באחת האוניברסיטאות הנחשבות בעולם - אוקספורד, הוגדר כמחקר התזונה הגדול ביותר שנעשה אי פעם, הוא נמצא במאגר המידע החשוב שטענת שמייצג את הממצאים הרלוונטיים (ולא ידעת למצוא אותו בערך שם?).

זה מחקר שסקר תזונה של אנשים מכל העולם והמדגם שלו יוצא דופן בגודלו. ויש ממצאים חמורים מאוד.

לכתוב סתם ככה ש"הוא נמצא בתחתית הפירמידה של ההוכחה המדעית" זה לא מספק כשדיאטנית לבריאות הציבור ממליצה לקהל הרחב על מוצרים שגורמים לסרטן. אני חושבת שכאן חשוב להבין את הנושא כי הציבור הרחב צריך לדעת אם האוכל שלו גורם לסרטן.

June 30 at 1:11pm · Like

Write a comment...



**Aviv Bracha**

סיגל שלום, אחותי קראה אישהו מחקר שלטענתה הוא המחקר הגדול ביותר שנעשה על תזונה אי פעם ואמרה שכתוב בו שבחברה שלנו צורכים יותר מדי חלבונים וזוהו גורם לסרטן, סוכרת ומחלות לב. האם זה נכון? ואם כן כיצד אפשר להפחית בחלבונים?

June 28 at 9:04am · Like · Comment · Share

3 people like this.

View all 19 comments



היי לכולם, אני לא תזונאית או משהו כזה אבל אני **Anat Yom-Tov** חושבת שכל דבר צריך להכניס לפרופוזיציה. דבר ראשון לא להתסמר על מסקנות של מחקר אחד, הרי מחר יכול לצאת מחקר חדש ולטעון טענה של חלבונים מעלה את סוכרת. דבר שני גם אם נמצא שצריכת יתר הסיכון לסרטן, סוכרת ומחלות לב זה לא אמור לגרום לבהלה והמנעות מאכילת גבינות, ביצים או בשר אני מסכימה שיש דיאטניות שעובדות בשביל חברות המזון אך אני גם מאמינה שיש מן האמת בהמלצות שלהן כמו ההמלצות שמפורסות למעלה. בסך הכל יש כאן המלצה לדברים שניתן לשלב בתפריט היומי, הן לא משוקקות רעל או משהו לא מוסרי שכזה, ומי שחושב אחרת לא חייב...לקחת את העצות האלו

July 1 at 1:06am · Like



ענת, זה נכון שהמדע בדרך כלל מוציא ממצאים סותרים. **Aviv Bracha** אבל בסופו של דבר כשמצטברים הרבה מחקרים שמראים שמוון מסוים גורם לסרטן כדאי לנו להתייחס לזה. לא מדובר במחקר אחד. מחקר סין שבשר ביצים וחלב גורמים נעשה אחרי שהצטברו הרבה עדויות לכך לסרטן, מחלות לב וסוכרת.

אמרת שיש דיאטניות שעובדות בשביל חברות המזון. מה דעתך, האם יכול להיות שתעשייה שמגלגלת מיליארדים תודה שיש סיכוי שהמוצרים שלה מסוכנים או שהיא תמהר לבטל ולהסתיר את הממצאים הקשים ולחפש את אותם מחקרים שהראו אחרת? ואם יש סיכוי שהאוכל שלך גורם למחלות האימונות האלה, האם תמשיכי לאכול אותן?

לידעתך, יש אוכלוסיות גדולות מאוד היום שעדיין מתבססות על מזון מהצומח, בעיקר בכפרים בסין. את יודעת ששם אין סרטן, מחלות לב או סוכרת? במחקר סין לא רק השונו בין האוכלוסיות האלה אלא גם עשו עוד כל מני ניסויים והראו שאפשר להעלות ולהוריד כמויות של תאים סרטניים באופן ישיר על ידי תזונה.

ברור שזה נשמע לנו מטורף! גם לי זה נשמע ככה כשאחותי אמרה לי! הרי בכל מקום אומרים לנו לאכול יותר בשר וחלב וביצים. אבל המחאה החברתית הוכיחה לי שהתעשיות האלה לא רוצות בטובתנו והן יכולות לנצל את האזרח עד הסוף אפילו אם הן יודעות שהן גורם לו למחלות אימונות. אני מציעה לך לחקור ולחפש בעצמך על נקי החלב, ביצים ובשר, לטובתך ולטובת הקרובים לך.

July 1 at 11:59am · Like

Write a comment...



**Assaf Mevorach**

האם כדאי לאכול את הקורנפלקס עם חלב פרה או עם חלב צמחי? מה בריא יותר? ולמה?

June 28 at 8:52am · Like · Comment · Share

5 people like this.

View all 14 comments



לפי טבלאות משרד החקלאות האמריקאי, קמח סויה **Sigal Eilat-Adar** מכיל 17 מ"ג סידן ל-100 גרם (לפני שמוסיפים לו סידן), בהשוואה ל-100 מ"ג סידן ב-100 מ"ל חלב. גורמים שמעכבים ספיגת סידן כמו פיטאטים ואוקסלטים נמצאים בסובין, מלאים ואגוזים, כרובית, תרד, עלי סלק, קקאו, קפאין, תה, וקקאו. דגנים הורחן הוא המינרל המאוזן את הסידן בסוף אולם הוא לא מונע את ספיגתו. עלול למנוע ספיגת סידן D חסר ויטמין

June 30 at 8:01am · Like



 **Aviv Bracha** חברים, הדיאטנית הזאת ממליצה על מוצרים מן החי למרות **Aviv Bracha** שחוכח מדעית שהם גורמים לסרטן, מחלות לב וסוכרת. היא לא הכירה את המחקר החשובים שנעשו בנושא. היא מגדירה את עצמה "דיאטנית" אני לא מתפלה שהסיכוי לחלות "לבריאות הציבור" ואם זה המצב או בסרטן היום עומד על 40%. אחותי, שהסבה את תשומת ליבי לנושא אמרה שיש רשימת דיאטניות טובה באתר שנקרא "גארי יורופסקי" ושם אפשר יותר לסמוך על האינפורמציה. פשוט חפשו בגוגל אם אכפת לכם מהבריאות שלכם, אני הייתי מאוד חשדנית והוקרת בעצמי בכל מה שקשור לבריאות שלי.  
June 30 at 1:14pm · Like

Write a comment...




**Alis Elimelech**

בקר טוב אני בת 51 התחלתי להתאמן בחדר כושר לפני הייתי עושה הליכות כמעט כל יום הבעיה היא הירידה במשקל אשמח אם תתני תפריט שאוכל לרדת אני שוקלת 71 והגבה שלי 155 אני מעוניינת להוריד לפחות 20 קילו אשמח לקבל מימך תפריט שמכיל לחם כיאני חייבת פרוסה אחת ביום אפילו תודה מראש

June 28 at 7:32am · Like · Comment · Share

 **Sigal Eilat-Adar** שלום אליס, ראשית כל הכבוד על היוזמה. לצערי אני לא יכולה לתת בפורום תפריט אישי מכיון שלא ראיתי את בדיקות הדם שלך ואיני יודעת את מצבך הבריאותי. באופן כללי אני מציעה לנסות לעשות תהליך ממושך של ירידה 20 ק"ג במשקל, בעזרת דיאטנית או מסגרת אחרת. היום זה ניתן של בהנחה גדולה על ידי קופות החולים. ובכל זאת - כדי שלא תצאי בלא כלום, הנה תפריט כללי (לא אישי לך) המבוסס על לחם ומכיל כ-1300 קלוריות: כל היום מותר: 10 פרוסות לחם קל קופסת גבינה עד 5% ביצה 10 ירקות קופסת טונה בשמן 5% או במים ולהוסיף כפית שמן זית 2 פירות  
June 28 at 8:48am · Like · 1 person

 **Sigi Levi** פרוסות לחם קל??? זה דיאטה בכלל?  
June 28 at 11:00pm · Like

 **Sigal Eilat-Adar** מדוע לא?  
June 29 at 11:15am · Like

Write a comment...



**עדיית גזית**

היי סיגל אני בת 42 שוקלת 105 ירדתי 12 קילו ונעצרתי מה עושים עכשיו שנמשיך לרדת אלא לא לספר לי על התעמלות.....

June 28 at 1:35am · Like · Comment · Share

 **Sigal Eilat-Adar** הי עדיית - ובכן התעמלות... סתם איני יודעת באיזו דרך ירדת 12 ק"ג ובכל זאת ידוע שבתהליך של ירידה כל כך גדולה יכולות להיות עצירות בדרך. אז ראשית, לא להשבר. אפשר ללא פחמימות כלל (ללא - לנסות לעשות יום או יומיים תפריט חלבונים לחם, פירות והמהדרין אפילו מורידים מוצרי חלב באותם ימים) - רק לא לשכוח לשתות הרבה כדי לנקות את שאריות החלבון מהגוף. תפריט כזה לפעמים נותן "דחיפה" להמשך הירידה במשקל. אפשרות אחרת היא לעשות יום או יומיים (לא חייבים ברצף), תפריט דל מאד בקלוריות (800 קלוריות) כשלאחריו ממשיכים בתפריט הרגיל - גם זה יכול לעזור. עדכני אותי - אני כאן עוד כמה ימים  
June 28 at 8:50am · Like

 **Assaf Mevorach** האם מיום יומיים תפריט חלבונים היא תשאר גם רזה Assaf Mevorach שבוע אחר כך? חודש אחר כך? האם אפשר להשאר רזה בלי לשנות הרגלים?  
June 28 at 9:00am · Like · 2 person

 **Sigal Eilat-Adar** תודה על ההערה: כמובן שאני מניחה שאם ירדת 12 ק"ג זה נעשה גם על ידי שינוי הרגלים - למרות שהיא באמת לא מובן מאליו. בהנחה שההרגלים השתנו (וגם יש פעילות גופנית - אם כי הם מלאוהכיר), את הדחיפה ואז אפשר להמשיך בתפריט אכן יום יומיים חלבונים יעשו המאון.  
June 28 at 10:17am · Like · 1 person

Write a comment...



**שוש פלדמן**

יש לי בעיה עם הבלוטת תריס אני יודעת שצריך לאכול חצי שעה אחרי... השאלה מה?ועוים יש דברים שאסור בכלל לאכול?...

June 27 at 6:57pm · Like · Comment · Share

 **Sigal Eilat-Adar** שלום שוש, צריך לאכול חצי שעה אחרי מה? לגבי מזונות - ההמלצה העקרונית היא להרבות באכילת מאכלים מכילי יוד. מקור מצויין ליוד הוא הוא אצות ים ופירות ים וכן חלק ממוצרי החלב הרים טהור, חלב עמיד מרמת (להפתעתי גיליתי שהמוצר החדש - חלב הגולן מכיל הרבה יוד). לא ידוע לי על מגבלה באוכל פרט לכך שאנשים הסובלים מתת פעילות בלוטת התריס עלולים לסבול מנטייה גדולה יותר להשמנה ואז יש לשים לב לקלוריות.  
June 28 at 8:44am · Like



 **Assaf Mevorach** רגע, בעיות עם בלוטת התריס לא אומר אם יש לה תת Assaf Mevorach תפקוד או תפקוד יתר כלומר אם היא צריכה להזהר מיד או דווקא להרבות בו  
June 28 at 8:58am · Like · 1 person

 **Sigal Eilat-Adar** וואו, איזה דיוק. ההנחה שלי הינה כמובן שמדובר בתת Sigal Eilat-Adar פעילות של בלוטת התריס, שזו הבעיה הנפוצה יותר. עדיין לא הבנתי למה כונתך ב- חצי שעה.  
June 28 at 10:17am · Like

Write a comment...



**Revital Levy**

איזה מאכל נותן כמות גדולה ביותר של מגנזיום? ואותה השאלה גם לגבי ויטמין די  
June 27 at 4:07pm · Like · Comment · Share

View all 14 comments

 **Sigal Eilat-Adar** שלום עידד, טוב לראות "פנים חדשות" בפורום. האם Sigal Eilat-Adar אתה בטוח שלטבעונים אין מחסור בסידן? למיטב ידיעתי אין מחקרים שבדקו את נושא צפיפות העצם בטבעונים לעומת אחרים. לעומת זאת אוסטיאופורוזיס. מחקרים מראים קשר בין רמת סידן בדיאטה לפחות מאחר וזהו פורום לקהל הרחב, אני לא מצטטת כאן את המקורות. אתה ושם לקבל emed-healthclub מוזמן להכנס לפורום המקצועי בתווה רפרנסים.  
June 29 at 11:18am · Like

 **Yael Shmaya** סיגל, תודה על המידע החשוב. בתור מי שעובדת כחוקרת ודיאטנית ילדים אני רואה כמה קשה לגרום לילדים לצרוך את כל רכיבי התזונה שלהם. כמובן שבאופן אידיאלי כולם היו אוכלים אוכל לא מעובד, וישבים עם ואוכלים בניחותא את בישולי ההורים לאחר שינקו המשפחות שלהם מאמם עד גיל שנתיים לפחות. מה לעשות שרובנו חיים את החיים הקדחתניים האמיתיים וצריכים סיוע כדי לספק את כל רכיבי התזונה לגופנו וגוף ילדינו (כן, ועד לא פגשתי ילד שלא אוכל מוצרי חלב ומקבל את רמות הסידן המוכחות כמסייעות לשמירה על בריאות העצם עד לגיל המבוגר). אז תודה על הסדר שאת עושה בכל התירוך, יעל  
June 30 at 12:24pm · Like

Write a comment...



**Yasmin Ginott**

משקלי 43 והגובה שלי הוא 1.63 וחצי. אני בתת משקל ואני רוצה לעשות דיאטת השמנה, יש לך רעיונות לתפריט בריא שעלולה אותי בכמה קילו?  
June 27 at 3:18pm · Like · Comment · Share

 **Sigal Eilat-Adar** הי יסמין, איזה כיף לך! את יכולה לאכול יותר Sigal Eilat-Adar מהאחרים. אבל - מהירה יותר שדיאטה לעליה במשקל קשה לביצוע ממש כמו דיאטת רזון! הפורום אינו במה מתאימה למתן תפריט אבל העיקרון הוא: לאכול את כל...מה שאת אוכלת במשך  
See More  
June 27 at 6:04pm · Like · 2 person

Write a comment...



**עידן עידן**

שלום סיגל רציתי לשאול מה הכי טוב לאכול בארוחת בוקר  
June 27 at 10:00am · Like · Comment · Share

 **Sigal Eilat-Adar** שלום עידן, Sigal Eilat-Adar מאחר ואני רואה שאתה צעיר חשוב שתדע שלא צריך "לפתוח שולחן" בשביל ארוחת בוקר. לעומת זאת - חשוב לאכול משהו, גם אם הוא קטן, בבקר כי זה עוזר למצב הרוח ולחשיבה. אז מה אפשר לבחור? בננה או פרי אחר (ואפשר גם לוותר עם לא דגני בוקר, כוס חלב, מספיקים).  
או  
• לחם קלוי, גבינה וסלט ירקות  
או  
• פרוסת לחם, גבינה וביצה  
או  
• חטיף גרנולה וכוס חלב  
• לחם קלוי, כוס מיץ טבעי סחוט או תפוז, ממרח אבוקדו/טחינה/חומס בהמשך אם תרצה אפרט לך איזה סוג קורנפלקס עדיף ואיזה סוג לחם. חופש נעים!  
June 27 at 11:28am · Like

 **Sigi Levi** כריות שוקולד מממ Sigi Levi  
June 28 at 11:06pm · Like

 **Sigal Eilat-Adar** כממתק אחרי הצהרים - זה אחלה. אבל לא נחשב Sigal Eilat-Adar בקבוצת דגני הבקר. (גם לא עוגי, שוגי, קראנץ' וקוקופקס).  
June 29 at 11:28am · Like

Write a comment...



**Sarah Ronen**

שלום סיגל  
 כל פעם שאני מתחילה דיאטה יש לי צורך מאוד חזק למתוק  
 אני לא יודעת איך לעצור את זה.  
 וכך תמיד אני שוברת את הדיאטה.  
 תודה מראש

June 27 at 9:15am · Like · Comment · Share



שלום שרה, **Sigal Eilat-Adar**  
 את לא לבד. יש אנשים שנכנסים לדיאטה חריפה מידי ואינם מאפשרים  
 לעצמם שום פחמיות - לא סוכר מתוק אבל גם לא דגנים והם באמת קשה  
 מאד.  
 לגופו של עניין אפשר לשלב קצת טעם מתוק בתפריט גם אם הוא  
 כפית ממרח מתוק על לחם (מדגנים מלאים), קורנפלקס להרזיה. למשל:  
 עם מעדן דיאט, חטיף מיני או יוגורט עם צימוקים.  
 כדאי לרדת במשקל אין צורך להרעיב את הגוף לטעם המתוק  
 June 27 at 11:24am · Like



סוכר זה חומר ממכר! אני ממליץ בחום לראות את **Assaf Mevorach**  
 ההרצאה של הרופא המבריק הזה אודות התמכרויות למזון  
 לי זה פתח את הראש!  
<http://www.youtube.com/watch?v=MCBkiekLgYI>  
 June 28 at 9:05am · Like



אז מה היית מציע לשרה? **Sigal Eilat-Adar**  
 June 28 at 10:32am · Like

Write a comment...



**Oshrat Shay**

שלום לכם רציתי לדעת מה עושה המאכל קורנפלקס  
 June 26 at 7:46pm · Like · Comment · Share

View all 6 comments



מה אין משמעות לערך גליקמי? **Assaf Mevorach**  
 קלוריות של סוכר שקולות לקלוריות של ברוקולי?  
 June 28 at 8:43am · Like



קלוריה היא קלוריה היא קלוריה. ברגע שאוכלים אותה **Sigal Eilat-Adar**  
 כמות קלוריות - גם אם היא ממוזנת שונים - לא משמינים באופן שונה. נכון  
 שאנחנו לא מעדדים את האוכלוסיה לצורך הרבה סוכר פשוט- כי הוא  
 נוספת- כמו למשל בברוקולי. יחד עם זאת - נותן קלוריות ללא כל תועלת  
 כשאתה מדבר על קורנפלקס- מעט תוספת סוכר (ולא מדובר כמובן  
 באותם קורנפלקסים הנחשבים חטיף - כמו כריות) לא תגרונם לזנק  
 המזכר.  
 אפילו האגודה האמריקאית לסוכרת כבר לא אוסרת על חולי הסוכרת  
 להחליף מעט מהפחמיות בתפריט, בסוכר - כל עוד הוא נספר.  
 האינדקס הגליקמי הוא אכן מדד לשובע - אבל צריך ליכור שכל שינוי  
 במזון (למשל תוספת חלב לקורנפלקס או תוספת עוף לאורז) - משנה את  
 האינדקס הגליקמי שלו ולכן זה מהווה רק הערכה לקצב ספיגת הפחממה  
 ולא מדד מדויק  
 June 28 at 10:30am · Like

Write a comment...



**Hadar Ekhoiz**

היי סיגל רציתי לדעת ממה להימנע אם יש לי כולסטרול גבוה? תודה  
 June 26 at 2:35pm · Like · Comment · Share



שלום הדר, **Sigal Eilat-Adar**  
 דיאטה להפחתת רמות כולסטרול כוללת מספר נושאים:  
 1. שמירה על משקל תקין  
 2. אכילה מרובה של ירקות, פירות צריכים להיות מותאמים אישית לפי  
 רמות הטריגליצרידים שלך.  
 3. כדאי להגביל צריכת שומן רווי שנמצא  
 באברים פנימיים של בעלי חיים (כבד, כליות וכד'), חמאה, גבינות מעל 5% שומן  
 4. כדאי להמנע מלאכול מרגרינה קשה (הנמצאת בחטיפים מוכנים).  
 5. להעדיף מוצרים בהם יש רישום שהמוצר איננו מכיל שומן טרנס.  
 6. במקום השומן הרווי כדאי לקחת שמן זית, קנולה, אבוקדו, בוטנים לא  
 מלוחים. כמובן בתנאי שאת לא צריכה לרדת במשקל (שכן הם מכילים  
 הרבה קלוריות).  
 7. ניתן לשקול שילוב של פיטוסטרולים בתפריט, אבל זה חייב להיות  
 בהנחיית רופא או דיאטנית, שרואים את הרמות המדויקות של כל שומני  
 הדם שלך.  
 מקווה שעזרתי  
 June 26 at 3:25pm · Like

Write a comment...



**Maya Zurer**

היי סיגל, האם ניתן לצרוך ויטמין די בכמות מספקת מהמזון, בתפריט שאינו כולל מוצרי חלב?  
 תודה  
 June 26 at 2:33pm · Like · Comment · Share

View all 4 comments



יש אנשים שלא אוכלים מוצרי חלב בגלל הקטע של הטבעונות **Sigi Levi**  
 אז את ממליצה על דגים וביצים??? זה יותר גרוע לטבעונים...מאשר מוצרי  
 חלב...מבחינה מצפונית..  
 June 28 at 11:10pm · Like



סיגל - את מוזמנת להעלות את השאלה בפורום **Sigal Eilat-Adar** emed.co.il חפשי ב- June 29 at 11:29am · Like

Write a comment...



#### Moshik Dov

שלום דר אילת-אדר. הילדים שלי הכי מכורים לשניצל וצ'יפס! אניחנו מנסים לגמול אותם ולתת להם ירקות ודברים בריאים אחרים, אבל הם עקשנים. מה היית ממליצה לתת להם לאכול ואיך מתגברים על העקשנות הזו?

June 26 at 12:56pm · Like · Comment · Share



שלום מושיק, **Sigal Eilat-Adar**

אם זה מעודד אותך (אותי לא...), הרבה הורים נאלצים להתמודד עם הבעיה הזו. ההצעות להלן הן הצעות ברמה ההתנהגותית. צריך להיות מאד עמיד מול הילדים ולזכור שמדובר בתהליך. בשבוע הראשון מצליח זאת - לא להשבר. פחות - ובכל 1. לנסות תחליפים באופן שאין אלטרנטיבה: היום יש פסטה, מי שלא מתאים לו - שלא יאכל- אבל לעמוד בוה שלא יהיה צ'יפס. וכך בהדרגה להשוף אותם למוזנות אחרים. 2. בכל ארוחה צריך להיות פרי או ירק. כשאתם מכינים את האוכל, אתם שואלים כל ילד איזה פרי או ירק הוא רוצה על הצלחת. מאחר והם לא רגילים עדיין, כדאי להסביר להם את חשיבות הירקות והפירות ואת הסיבה למהלך החדש. 3. נסו להכין את השניצל ללא ציפוי. חוה על האש - אפשר להשרות קודם במרינדה. 4. אם אין ברירה ואתם מטגנים, עשו זאת בשמן קנולה שהוא שמן יותר בריא. 5. לחלק הראשון של השאלה - מה להמליץ להם לאכול. אתם מתכוונים ללרוחת הצהרים או לטרך היום?

June 26 at 3:39pm · Like



תודה דר! **Moshik Dov**

בנוגע להמלצה, התכוונתי לצהריים, אבל אשמח לשמוע על כל היום.

June 27 at 11:55am · Like



בהמשך התכתובות נתתי דוגמאות לארוחת בקר. **Sigal Eilat-Adar** בארוחת הצהרים לילדים אנחנו משלבים בין מנת חלבון (יכול להיות חלבי או בשרי), פחמימה וירק. על הירקות דיברנו, פחמימה יכולה להיות אורז פסטה, פתייתים, מגדרה, תירס (רצוי מלא אבל לא כל הילדים אוהבים), וכדומה. מנה בשרית יכולה להיות: 1/4 עוף, חוה על האש, 2 שפופים, 3-4 קציצות קטנות מבושלות או 3 מטוגנות וכדומה. מנה עיקרית לא בשרית יכולה להיות: שקשוקה עם ביצה אחת או פשטידה או פסטה עם גבינה לבנה ומעט גבינה צהובה וכדומה.

June 27 at 5:59pm · Like

Write a comment...

There are no more posts to show right now.