

ילדי בריטניה יתגשם לעול המדים הבר הכובע השר משום שהם תגייס שוטר לוקים בחסו ממנה הם ע לאט לאט א ולקופצנזוס. מיליון ילדים פסה ועברה אחרת: "ילד רופאים עוק בגלי בית כ כולסטחל גג נרשמה עלי מחלה נדיר דרמטית בכ (בעבר בעיי שמים סוג אורתופדיות עומדות בעו שומן עלולים הנשימה. ה הנשימתי פ בחמצן פוגע הנתונים מס הברית סובי הבריאותי ש גם בישראל העולמי ממ מדינת בהי החולים "שי הסובלות מ (ילדים שמני הצטברות נו לכאבי ראש הבריאות ומ מהשמנת יח בסיכון לפח העצבים וקט מחקרים מצ המשקל ה חוששים מע בעיות בריא הזקנים הלל מומחים, "ת בעטין של ילדים". אבל למה ל לילדים השט מהילדים אר למדעי בריא הטבעית של ישמה לעשו של טיפים ב

אוכלים נכון!

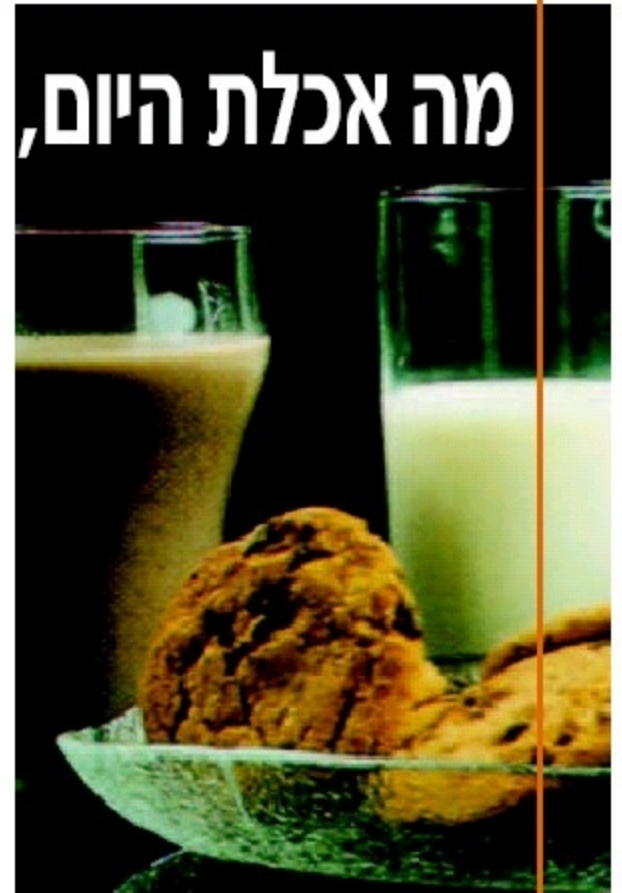
מה אכלת היום, בת סמינר?

במדינות העשירות הללו, אינן מקבלות את התזונה המאוזנת הנדרשת להן להתפתחות התקינה של הגוף.

נערות רבות אינן מקבלות את כמות הסיבים, הברזל, הקלציום, האבץ והמגנזיום הדרוש להן, תזונתן מתאפיינת במחסור שערורייתי בוויטמינים H, B, A. במקומם מאביסות הנערות את עצמן ביותר מדי מוצרים מעובדים המכילים שומנים ומלח.

המחקרים מצביעים חד משמעית על קשר בין הימנעות מירקות להשמנה. נערות שנמנעו מאכילת ירקות בהיותן צעירות, הפכו לנשים שמנות!!! ולא מדובר בבעיה אסטטית. השמנת יתר גורמת למחלות לב, ליתר לחץ דם, סוכרת, ועוד ועוד.

בקיצור, אם אתם מוכנים להשקיע בבריאות, הטמינו בתיקה של בת העשרה שקית ובה מקלות גזר, חיתוכי מלפפון, עלי חסה ועוד ועוד. הקפידו לגוון בצבעי הירקות ולא רק בשביל האסטטיקה.



הלימודים רק התחילו, ובנות הסמינרים הפסיקו לאכול. נראה כי מדובר במדיניות, בסוג של הצהרה של בנות ה-14 ומעלה. הנה היא נכנסת הביתה בצעדים כושלים, אי שם עם דמדומי חמה. היא דוחה בשאט נפש את העוף, תפוחי האדמה והלצ'ו; היא לא רואה אפילו את השניצל, הירקות המאודים והאורז; היא מתעלמת כליל מהקציצות ובני לוחית הנאמנים; "עכשו להיות בשרית? עכשו?". ואז היא שולפת מהארון את האלטרנטיבה שופעת הבריאות - הביסקוויטים והופלים. כוס קפה אחת, עוד אחת, וכבר היא שוקעת בשנת צהריים מתוקה.

עמוק אל תוך הלילה, היא מקנחת בארוחת חצות מבולגנת שמכילה ארבעה סוגי פחמימות, ובמקרה הטוב, שניצל מפלסטיק בשביל החלבון. כשאמא רודפת עם הבננה או העגבניה, היא כבר שבעה, להשקיע בקילוף גזר לא בא בחשבון, ובכלל: "ירקות? לא תודה, לא בשבילי".

ויש תרחישים חמורים פי כמה; מכירים את זו שלא טועמת ארוחה חמה כי: "מי יכול לאכול ארוחה כבדה בשש בערב", ומצד שני גם לא נוגעת בפחמימות "כי זה משמין"?

המוקש המרכזי בתזונה הלקויה הזו, ידוע וברור לכל בת עשרה, היא יודעת היטב שעורף פחמימות סופח קילוגרמים, היא מודעת לכך שאכילה בלתי מסודרת היא מתכון להשמנה ולפגיעה בבריאות. היא אפילו שמעה במעומעם שבסופה של דיאטת "רצח" מגיע עונש ההשמנה. אולם איך לה מושג על הנזק העתידי שהיא מעוללת לעצמה כמו פיה, עם ההימנעות הטוטלית מהירקות.

"אינך אוכלת ירקות?", שואלת ד"ר אסנת רזיאל, כירורגית מומחית בניתוחי הרזייה, המנהלת הרפואית של מלב"י, (המרכז לטיפול בהשמנת יתר, מקבוצת אסיא מדיקל). "את ההשלכות תחוש על בשרך בעוד עשר ואפילו עשרים שנה".

שנים ארוכות מתפרסמים נתונים מחקריים על חשיבותם של הירקות בתזונה שלנו, אולם כעת עולה נתון מפתיע הקושר בין השמנת נערות בשל תזונה קלוקלת שאינה מכילה ירקות. למרבה הפלא, למרות שמדובר בארצות המערב הדשנות והשבעות, רבות מהנערות המתגוררות

בנוגע לסנדוויץ עם השוקולד (הרהור וערעור)

הוא טעים ומשביע, אין מקום לחשש שהילד יחזיר אותו כלעומת שנשלח. "לחם עם שוקולד". המהדרות מוסיפות גם סוכריות קטנות, שיהיה אסטטי וצבעוני. איכשהו מדלגים על הנתון ששכיחות השמנת מתבגרים בישראל היא מן הגבוהות במדינות אירופה. וחשוב לדעת, כ-40 אחוזים מהילדים השמנים, יהיו גם מבוגרים שמנים.

אז מה נמרח לו בסנדוויץ? ליטל לוי, דיאטנית קלינית, מהמרכז לסוכרת "גפן מדיקל", ממליצה על ארוחת בוקר/עשר בעלת אינדקס גליקמי נמוך. (מזונות פחמימתיים המתפרקים לאט יחסית ומשחררים בהדרגה סוכר לדם). כל ההמלצות מכילות עד 300 קק"ל לארוחה.

- 2 פחוסות לחם מקמח שעורה + כף טחינה + ביצה קשה + מלפפון חמוץ.
- 2 פרוסות לחם שיפון עם גרעינים + טונה + כף מיונז + 5% עלים יחקים.
- 2 פרוסות לחם דגנים + גבינה 5% (מכל סוג) + זיתים.
- 2 פרוסות לחם זרעים + פסטרמה הודו + כף חמוס + פרוסת עגבניה וחסה.
- כוס דגני בוקר משיבולת שועל + כוס חלב.
- כוס דיסט קוואקר.

מומלץ לצרף לכל אחחה שקית/קופסה עם ירקות חתוכים, כמו מקלוני גזר, סלר, מלפפון, פלפל, עגבניות שרי ועוד.

