

# חינוך להרגלי אכילה נכונים



מי שמחונך בדרך התורה, לא יופתע מתוצאות המחקר דלהלן. כאשר חכמינו מדברים על מעלותיה של פת שחרית, אין אבחנה בין הגילאים השונים. פת שחרית טובה לכל. אבל אנשי המדע אינם מסתפקים בעובדות. הם חותרים כל העת להגיע למסקנות על סמך נתונים בשטח, ועורכים מחקרים חדשים לבקרים כדי לאשש תיאוריות ולהר- כיח שהם צודקים.

כזה הוא המחקר הבא, שמדגיש את שבתה של ארוחת הבוקר. תוצאותיו מבהירות את הקשר החזק שבין החמצת ארוחת בוקר להשמנה בקרב מתבגרים. עכשיו, טוענים אנשי המקצוע, זה בדוק. מחקר חדש, שהתפרסם בעיתון רפואי מראה, כי לא רק שארוחת הבוקר טובה לבריאותנו, היא גם טובה לשמירה על המשקל.

על פי המחקר התברר שצעירים שאכלו ארוחת בוקר באופן סדיר, מדי יום, היו בעלי אורח חיים בריא. אז אם חשב משהו מכני הנוער בטעות כי כדאי לוותר על ארוחת הבוקר כדי לחסוך בקלוריות ולרזות, כדאי שיקרא את תוצאות המחקר שהגיע למסקנה הפוכה.

## חשיבות ארוחת הבוקר

הנטייה לדלג על ארוחת הבוקר אינה נחלתם של הצעירים בלבד. קצב החיים של עדיננו, המטלות הרבות, שעות העבודה הארוכות וים המשימות גורמים לרבים לחשוב שארוחת הבוקר איננה הכרחית או שפשוט חשים שאין את הפנאי להתעסק בה. רבים מעדיפים שלא להקדיש לה את הזמן הקצר שהיא דורשת ועוברים (לפעמים, דרך אכילות לא מומלצות) לארוחת הצהריים. מסתבר שכדאי לפנות לארוחת הבוקר את הזמן הראוי לה, שכן מדובר בארוחה החשובה ביותר של היום.

ממחקר חדש, שהתפרסם בגיליון מרץ 2008 של העיתון הרפואי Pediatrics, ואשר נערך על ידי חוקרים באוניברסיטת מינסוטה בארה"ב, עולה כי לא רק שארוחת הבוקר טובה לבריאותנו, היא גם טובה למי שמקפיד לשמור על משקל נאות, שגם הוא, כידוע, בעל השפעה על בריאות טובה.

החוקרים גילו כי בני נוער אשר אכלו ארוחת בוקר בצורה סדירה וקבועה הם בעלי סיכויים טובים יותר לשקול פחות ולאכול בריא יותר. לעומתם, צעירים אשר דילגו על ארוחת הבוקר הם בעלי סיכויים גבוהים יותר ללקות בהשמנת יתר. המחקר בדק 2,216 מתבגרים ועקב אחר הרגלי ארוחת הבוקר שלהם במשך חמש שנים תמימות. התוצאות הראו כי בני הנוער שנטו לאכול ארוחת בוקר היו רזים יותר מבני הנוער אשר ויתרו על ארוחת הבוקר.

הצעירים אשר דילגו על ארוחת הבוקר שקלו בממוצע 2.3 קילוגרם יותר מאשר הצעירים אשר אכלו אותה באופן

סדיר.

"מה שמצאנו במחקר היה כי צעירים אשר אכלו ארוחת בוקר באופן סדיר, מדי יום, היו בעלי אורח חיים בריא יותר", כך אומר ד"ר מארק פריפרייה מעורכי המחקר.

"הצעירים אשר אכלו ארוחת בוקר היו פעילים יותר ובעלי הרגלי תזונה טובים יותר מאשר עמיתיהם אשר דילגו עליה וכמו כן הם צרכו פחות שומן וכולסטרול ויותר סיבים, ובכלל נטו לשמור על אורח חיים בריא יותר".

על פי נתוני מחקר אחר עולה כי 25% מקרב הילדים בארצות הברית נוטים לדלג באופן קבוע על ארוחת הבוקר בעוד שבמקביל קצב העליה בהשמנת היתר בילדים הוכפל ובמתבגרים הושלש במהלך שני העשורים האחרונים.

המתבגרים חושבים בטעות כי אם יוותרו על ארוחת הבוקר יחסכו קלוריות וירזו, אך כטופו של דבר כפי שמוכיח מחקר זה התוצאה היא הפוכה. הדילוג על ארוחת הבוקר מביא להשמנה ובמקביל גם לפחות ריכוז בלימודים, פחות אנרגטיות ולאורח חיים לא בריא.

שוב התברר שעצות "סבתא" על חשיבות ארוחת הבוקר שלא ממש טורחים להקשיב להן וליישם אותן, דווקא הן הנכונות והמומלצות. אולי כעת, עם ההוכחה הברורה לקשר הישיר בין החמצתה לבין עליה במשקל, יתנו את הדעת יותר לחשיבות ארוחה זו וילמדו לפנות עבורה את הזמן הראוי לה. ההשקעה בהחלט כדאית.

## חינוך לאכילה נכונה

ואם כבר עוסקים בתזונה, בהשמנת יתר ובצעירים, אי אפשר שלא להתייחס לתוצאות מחקר נוסף, כפי שמביאה אותן ד"ר אסנת ריאל, כיורוגית מומחית בביתוחי הרזיה, המנהלת הרפואית של מלבי"י – המרכז לטיפול בהשמנת יתר מקבוצת אסיא מדיקל.

העובדה שהשמנת יתר נחשבת לאחד מתחלואי חברת