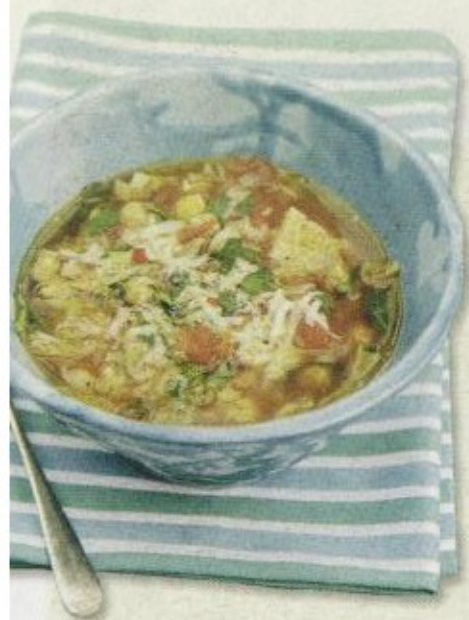


רק מרק

מרק מהביל במקום ארוחה? מרק יכול לשמש כ'אחיזת עיניים' מוצלחת למוח וניצול חכם של מערכת העיכול, בדרך לירידה במשקל. מילוי נפח הקיבה אמור לשדר למוח את תחושת השובע. הפתרון התזונתי הנכון אשר יסייע בכך ויתרום לירידה במשקל, טמון בנוזל החורף החם שכולנו מכורים לו: המרק. ד"ר אסנת רזיאל • צילום: visual



רכיבים תזונתיים, החל מפחמימות וכלה בחלבונים, בתוך נוזל, עושה בהחלט את העבודה. בניסוי שנערך בקרב קבוצות מדגם שונות, הוגשה ארוחה בעלת אותו ערך קלורי במצבי צבירה שונים. קבוצה אחת קיבלה את הארוחה במצב הנורמטיבי, כלומר, חלבונים, פחמימות וירקות עתירי תאנים תזונתיים שונים, לאחר בישולם, באופן לא מעובד, ואילו קבוצת המדגם השנייה קיבלה את אותה הארוחה, בעלת אותו הרכב תזונתי, במצב צבירה מרוסק במים. חברי שתי הקבוצות שהשתתפו בניסוי התבקשו לדווח להזקרים מתי הם מרגישים תחושת רעב. והרי התוצאות שהדהימו את המשתתפים ואת החוקרים עצמם: קבוצת המדגם אשר אכלה את הארוחה במצב הצבירה הנוזלי שלה, דיווחה על תחושת רעב מתודשת רק כארבע שעות לאחר הדיווח של עמיתיה, שאכלו את אותה הארוחה במצב הצבירה הרגיל שלה.

את התוצאות ניתן לייחס לתחושת המלאות והשובע היעילה יותר אשר חשה קבוצת המדגם, אשר אכלה את המזון בצורה המרוסקת. שילוב של ערכים תזונתיים עם הנזלים סיפקו בעצם 'עבודה' מרובה יותר לקיבה, וסיפקו תחושת מלאות שנבעה מהעירוב של המזון המוצק בנוזלים.

כאשר אתם פותחים בדיאטה, כדאי לכם לשקול לרכוש את הערכים התזונתיים שאתם מבקשים לצרוך, בצורה הזאת. לא כל מרק הוא דיאטטי כמובן, ומרקים רבים, ברגע שהם מכילים ערכים תזונתיים גבוהים מדי, עלולים לגרום לנו להשמיך, כדאי גם לוותר על הנוהג המגונה משהו, של אכילת מרק ביחד עם לחם, ולהסתפק ברכיבים הפחמימתיים אשר שטנו במרק עצמו. אבל אין ספק שצריכת מזון מבוקרת, ושינוי מצב הצבירה של המזון למזון מרוסק ושילובו עם נוזלים, יכול להקל עליכם בוודאות ולסייע לכם להצליח במאמץ להפחית ממשקלכם.

הכותבת היא כירורגית מומחית בנינוחי הרזייה, מנהלת מלב"י - המרכז לטיפול בהשמנת יתר, מקבוצת אסיה מדיקל, במתחם אסותא
לב"י: www.hashmana.co.il, 03-5228088

החורף ממשמש ובא, ואין כמו מרק מהביל ושמיכת פוך לשרוד את הימים הקרים ומיעוט שעות האור. בחורף יש נטייה לזלזל יותר, לעטות שכבות כגדים ולהתחבר אל המקרר, ומכאן הדרך לעלייה במשקל קצרה. דיאטת נוזלים לא חייבת להיות עינוי מתמשך. התפיסה המקובלת והחשיבה כאילו אנו מרעיבים את עצמנו במהלכה, רחוקה מהמציאות כמרחק שנות אור. במפתיע אולי, ובניגוד לדימוי הציבורי של צריכת נוזלים במקום מזון, הרי שבאופן מאוזן ולאחר התייעצות עם דיאטנית מוסמכת, תוכלו לצרוך רבים ממרכיבי המזון החיוניים לכם גם בצורה נוזלית. היתרון הגדול הוא ב'אחיזת העיניים' המוצלחת שאנו מבצעים על מוחנו וניצול חכם של מערכת העיכול שלנו.

כולנו מכירים את האמירה המפורסמת הדורשת מאיתנו "לשתות קצת מים לפני האוכל כדי לא להיות רעבים מדי". האם יש בכך משהו ובכן, מסתבר שלא. למרות שההנחה הרווחת קובעת כי שתיית מים מרובה, יוצרת אשליה של שובע על ידי מילוי הקיבה, אולם העובדות שונות מאד. בבסיס ההנחה כי שתייה מרובה של מים יוצרת תחושת שובע בקיבה, עומדת דווקא הנחה נכונה למדי. מילוי הקיבה אמור לשדר למוח את תחושת השובע הנדרשת לו כדי להשקיע את הרעב, ואת הצורך שלנו במזון, ובכך לסייע לנו לאכול פחות.

ואולם, הקיבה, איבר חכם במיוחד שכמוה, מזהה בתוך זמן קצר, מרגע המילוי שלה בכמות מוגזמת של נוזלים שאין בהם הזמרים שעליה לפרק, ולפיכך תחושת המלאות שלה היא מזויפת. המסרים לא מאחרים לעבור אל המוח והתוצאה היא מהירה. גופנו מזהה כי לא קיבל שום ערכים קלוריים או תזונתיים הנדרשים לו, והמוח משדר לנו את תחושת הרעב בתוך דקות ספורות מרגע מעשח ההונאה שניסונו לבצע. אך למרות האמור לעיל, הרי שמילוי נפח הקיבה אכן יכול לשחק תפקיד בתחושת השובע של האדם. כיצד, אם כן, אנו יכולים לנצל זאת לפתרון תזונתי נוח ונכון אשר יכול לסייע לנו לירידה במשקל? התשובה, אם כן, טמונה בנוזל החורף החם שכולנו מכורים לו: המרק.

מרק הוא דרך מצוינת לקבל אנרגיה וערכים תזונתיים נדרשים. ותוך כדי כך גם לייצר את תחושת השובע לנוף, על-ידי פעולת אבילה קצרה יותר מן המקובל. בעוד שהקיבה יודעת לזהות מים כחסרי ערך תזונתי, הרי שפיזור או ריסוק של



אפשר גם סלט

קיצן הידיקות טבית Progressive האמריקאית מסייע בהכנת סלט בריאות במהירות ובנוחות. הקיצן נמכר במחיר 129-179 שקל באתרי המכירות באינטרנט (נענעו שופס לדוגמא), ברשתות השיווק (שופרסל, המשכיר, ACE ועוד) ובמכוני הכושר (רשת GO ACTIVE, סוּט, הניראז ועוד). אפשר להתרשם מסרטון הדגמה באתר: <http://www.chopper.co.il>