

מחקר אמריקני קובע:

## אי-אכילת ירקות בגיל הילדות תביא להשמנת יתר בבגרות



■ ד"ר אסנת רזיאל:  
המחקר החדש מעלה כי  
נערות שפנו לדיאטה  
מהירה הופכות בסופו  
של דבר לנשים עם  
בעיות משקל ■

נערות שנמנעות מאכילת יר-  
קות נמצאות בסיכון גבוה יותר  
לפתח עודף משקל בבגרות. כך  
מעלה מחקר חדש שנערך  
באוניברסיטת מינסוטה באר-  
ה"ב.

ד"ר אסנת רזיאל כירורגית  
מומחית בניתוחי הרזייה והמנ-  
הלת הרפואית של מלב"י המרכז  
לטיפול בהשמנת יתר, מדווחת כי  
המחקר באוניברסיטת מינסוטה,  
שנערך בקרב נערות ונשים שהיו  
בתהליך של הרזייה, קושר לראשו-  
נה בין השמנת נערות לבין אי-  
אכילת ירקות בגיל צעיר.

מנתונים שעלו מהמחקר עולה  
עוד, כי נערות שפנו לדיאטה  
מהירה תוך דילוג על ארוחות,

לסבול בבגרותן מהשמנת יתר  
וממחלות הקשורות אליה."

מנתונים חדשים עולה כי נע-  
רות רבות אינן מקבלות את כמות  
הסיבים, הברזל, הקלציום, האבץ  
והמגנזיום הדרוש להן במיוחד  
בתקופה רגישה זו. כמו כן תזונתן  
לוקה בחוסר של ויטמינים A, B ו-  
E. במקום זאת נערות רבות  
אוכלות יותר מדי מוצרים מעובד-  
ים המכילים שומנים ומלח. נתוני  
השמנת היתר בבני נוער בארה"ב  
שילשו את עצמם במהלך שלושת  
העשורים האחרונים."

שימוש במשלשלים ובכדורי  
הרזייה במקום תזונה נכונה, הופ-  
כות בסופו של דבר לנשים עם  
בעיות משקל. "הנתונים על  
חשיבותם של הירקות בתוך התזו-  
נה שלנו נאספים חדשות לבקרים  
ממחקרים רבים, ואולם כעת עולה  
הנתון המפתיע הקושר בין  
השמנת נערות בשל תזונה קלו-  
קלת שאינה מכילה ירקות. נערות  
רבות בארצות המערב אינן מקב-  
לות את התזונה המאוזנת הנדרשת  
להן להתפתחות תקינה של גופן,  
מה שמציב אותן בסיכוי גבוה