



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

את התוצאות ניתן לייחס לתחושת המלאות והשובע היעילה יותר אשר חשה קבוצת המידגם אשר אכלה את המזון בצורה המרוסקת. שילוב של ערכים תזונתיים עם הנוזלים סיפקו בעצם

“עבודה” מרובה יותר לקיבה וסיפקו תחושת מלאות שנבעה מהעירוב של המזון המוצק בנוזלים. כאשר אתם פותחים בדיאטה, כדאי לכם לשקול לרכז את הערכים התזונתיים שאתם מבקשים לצרוך בצורה הזאת. לא כל מרק הוא דיאטטי כמובן, ומרקים רבים ברגע שהם מכילים ערכים תזונתיים גבוהים מידי עלולים לגרום לנו להשמיין. כדאי גם לוותר על הנוהג המגונה משהו של אכילת מרק ביחד עם לחם ולהסתפק ברכיבים הפחמימניים אשר שמונו 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.

הכנתה היא כירורגית מומחית בניתוחי הרזיה, מנהלת מלב"י - המרכז לטיפול בהשמנת יתר, מקבוצת אסיא מדיקל, במתחם אסותא



חורף קל משקל

[ד"ר אסנת רזאל]

מרק הוא "אחיזת עיניים" מוצלחת למוח וניצול חכם של מערכת העיכול - בדרך לירידה במשקל. לידיעת שומרי הדיאטה הסדרתיים

מלב"י הוא מרכז חדשני לרפואת השמנה במתחם אסותא, קבוצת בת של אסיא מדיקל, שהוקם בידי מיטב הרופאים ואנשי המקצוע בתחום. המרכז הוקם לאור העלייה הדרמטית בהשמנת היתר בישראל בשנים האחרונות והצורך הגובר במידע רפואי אמין הנמצא תחת קורת גג אחת, שיעניק את מגוון הטיפולים המתקדמים המוצעים כיום ברפואה המודרנית.

מלב"י נועד, לפיכך, לספק מענה רפואי כוללני, שלם ומקיף לטיפול והתמודדות עם בעיית ההשמנה. העיקרון המנחה: הרכבת תוכנית רפואית להרזיה בהתאמה אישית לכל מטופל. למלב"י אתר הכולל מידע מקיף על השמנה ודיאטה, הכולל יעוץ מקוונן ממיטב המומחים. תוכניות הטיפול שמציע צוות המומחים של מלב"י מגוונות ובנויות על מנת לתת את המענה הזמין והמקצועי ביותר לכל מטופל וליוויו במסע להשגת טרטרותיו קביעת יעדים אישיים, ייעוץ דיאטטי להתאמת דיאטה דלת קלוריות, יעוץ וטיפול פסיכולוגי, או בניית תוכנית הכוללת גם ספורט, תרופות מרשם להרזיה, או ניתוח להרזיה. תוכנית הטיפול מותאמת לצרכי כל מטופל ע"פ פרופיל ההשמנה האישי שלו, תוך ליווי אישי פרטני וקבוצתי.

מרכז מלב"י - המרכז לטיפול בהשמנת יתר
במתחם אסותא ת"א: 03-5228088

אמור לשדר למוח את תחושת השובע הנדרשת לו כדי להשקיט 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 חומרים 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 מעשה ההזנה שניסינו 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 לגוף על ידי פעולת אכילה קצרה יותר מן המקובל. בעוד שהקיבה יודעת לזהות מים כחסרי ערך תזונתי, הרי

החורף בעיצומו ואין כמו מרק מהביל ושמיכת פוך לשרוד את הימים הקרים ומיעוט שעות האור. בחורף יש נטיה לזלזל יותר, לעטוט שכבות בגדים ולהתחבר אל המקרר ומאן הדרך לעלייה במשקל קצרה.

דיאטת נוזלים לא חייבת להיות עיניו מתמשך בניגוד לתפיסה 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 לכלול 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, העובדות שונות מאד. בבסיס ההנחה כי שתייה מרובה של מים יוצרת תחושת שובע בקיבה עומדת דווקא הנחה נכונה למדי, מילוי של הקיבה