

קרובה לצלחת

על תזונה, דיאטה ומה שביניהן

ד"ר ברוריה טל |

זו לא טעות - אכלו תות

הוא אדום, מתוק, חושני, מרענן ומגרה. אבל עד היום הזהירו איתנו שהוא מלא בחיטבי הדברה.

אלא שלדברי ה"ר ניר דאי, מטפח וני תות שדה במסין וילמני, זני התות של היום עמידים יותר למזיקים ולתהפוכות מזן האוויר ועל כן הם וסוקים לפחות חומרי הדברה מבעבט הפחתת חומרי ההדברה הופכת את התות לפרוי טעים וגם בריא.

מחקר חדש שנעשה במחלקת התזון נה של בית הספר לרפואה "היוויד גפן" באוניברסיטת לוס אנג'לס בדק את עוצמת נוגדי החמצון של פירות יער שונים ומצא שכמות יש עשרה טוננים של נוגד חמצון חזקים. ככלל, ככל שהפרי מכיל כמות גדולה יותר של נוגדי החמצון כך יש לו יכולת גבוהה יותר להגן על הגוף לחזק את המערכת החיסונית, לנטרל רעלים, לשפר את הבריאות ולהצעיר את הגוף.

במחקר נמצא שלנוגד החמצון העיקרי בתות, המכונה אנתוציאנין, יש השפעה מרפאה חזקה ביותר, והוא אפקטיבי במיוחד לשיפור בריאות תאי הפה, תאי המעי הגס ותאי הערמונית.

התות דל יחסית בקלוריות: מנת תות שדה, השווה לכוס תות שדה נקי וחתוך (200 גרם), מכילה כ-60 קלוריות ומספקת כ-100 מ"ג ויטמין א, שהם יותר מ-100% מכמות הוויטמין המומלצת ליום. אכילת תות (רצוי מהרבה משולבת) בסלט,



בעיגה או סקנייה במסגרת כמות הפירות המומלצת ליום תורמת לחיזוק המערכת החיסונית.

אוכלים סהר - שמנים יותר

מאז שהיה תינוק תום אהב לאכול. אבל בשגדל יחל לאכול בכוחות עצמו בלעדיו מאוד העובדה שהוא אוכל מהר מהר מאוה מהרנע שהצלחת הונחה לפניו לא עברו אלא דקות ספורות עד שהתרוקנה לגמרי. לקראת גיל שנה כבר סבל תום ממשקל עודף.

מחקר שנעשה בכרכו לחקר התנהגות בריאותית באוניברסיטת לונדון מצא קשר הדוק בין מהירות האכילה למשקל הגוף.

במחקר השתתפו 254 תאימים בני 10-12, שבביתם הונחה מצלמה שתיעדה את הארוחות שלהם בכלל ואת מספר הניגוסות בדקה בפרט. התוצאות הראו שככל

שמספר הנגוסות של התאימים היה גדול יותר וכפועל יוצא מכך מספר הלעיסות היה גבוה יותר וקצב האכילה מהיר יותר - כך משקל הגוף היה גדול יותר. במחקר עלה עיר שאופן האכילה של אחד התאימים השפיע על אחיו, כך שכשאחד אכל מהר בדרך כלל גם השני אכל מהר.

לדברי החוקרים, קצב אכילה הוא תכונת גנטית המשפיעה על צריכת האנרגיה ומכאן גם על משקל הגוף. מאחר שאכילה מהירה היא אחת מהתכונות הנלוות להשיג מנה, כדאי לנסות לעצב את היגלי האכילה של ילדים כבר בגיל צעיר, כך למשל, אם אתם מבחינים שהילד אוכל מהר, הרי גילו אותו כבר בשלבים הראשונים של אכילת מזון מוצק להעריך ירקות. הירקות לא רק בריאים ותורמים לגדילה, להתפתחות ולחיזוק המערכת החיסונית, אלא הם גם תופסים גפה רב בקובה לצר תרומה קלורית נמוכה יחסית. משום כך יש מיכוי שאם הילד יאכל מהר, אבל בצלחת שלו יהיו יותר ירקות, הוא ישמין פחות.