מפת הדרכים להרזיה

החיים המודרניים הפכו את המשקל לאחד הנושאים המעסיקים אותנו יותר מכל, ואת ההשמנה לאחת הבעיות החמורות של האדם כיום ● שיטת טבעוני מציעה מסלול מקיף ויעיל אל הירידה המיוחלת במשקל

כשאחוז האנשים הסובלים מעודף משקל עולה בהתמדה בעולם המערבי, וכשכולנו כבר יודעים שמחקרים רבים רואים בהשמנה גורם משמעותי להופעת מחלות רבות, החל מבעיות לב וכלי דם ועד סרטן, לא מפתיע שהמשקל הפך לאחד הנושאים המעסיקים אותנו ביותר.

מעבר לכך שהשמנה יכולה להיות בעיה אסתטית, היא עלולה להוות מטרד לאדם עצמו מבחינת דימוי עצמי, קושי במציאת בגדים, קושי בתנועה והתעייפות מהירה מפעילות שגרתית. החשש מהשמנה גורם לא פעם לאנשים להוסיף במשקלם עקב הוספת גורם מלחיץ נוסף ללחץ הסובב ממילא את האדם בחיי היום יום. בנוסף, החשש מוביל לטעויות תזונתיות רבות – דיאטה אין סוף, אכילת מזונות אשר מוגדרים כ'דיאט' ואכילה בלתי מגוונת. החשש מהשמנה גורם לאחדים לאכול מעט מדי, ולאחרים לאכול יותר מדי. גם אלו הנמצאים בדיאטה לא מאוזנת תמידית וגם אלו שהחלו לאכול יותר, גורלם אחד הוא: הוספת משקל הדרגתית עם התקדמות הגיל.

תזונה נועדה במהותה לאספקת אנרגיה לגוף, כדי שנוכל לתפקד טוב ביום יום ולא יותר מכך. אך זה שנים שהתזונה הופכת לסוג של בילוי, או כשיטה להפגת עצב או דיכאון. לעתים נדמה שחלקנו עוסקים בדיאטה רק כדי שיהיה על מה לשוחח. אצל אחדים מאיתנו הפך האוכל לסוג של סיוט – אתה אוכל ואחר כך מתחרט. קיימות מספר דרכים למדוד השמנה, כמו גם השמנת יתר, אך לרוב, הצורך למדוד אם אנו שמנים הוא מיותר, כי אנו רואים ומרגישים את ההשמנה.

על פי שיטת 'טבעוני', מכולל של סיבות וגורמים עולים להובילו להשמנה.

נטיית טיפוס כוללת את אישיות האדם וגורמים גנטיים, אשר עלולים להוות את סיבת ההשמנה גם במקרים שבהם אין אנו אוכלים בכמות גדולה. זאת הסיבה שבגללה אנו נתקלים באנשים שאוכלים מעט ועדיין מתקשים לשמור על משקל תקין.

המזון המתועש הוא גורם בולט בהשמנה ובפגיעה בבריאותנו. בעולם המתועש לא רק המזון מהווה בעיה אלא גם הקלות בו ניתן להשיג את המזון. אנו מבזבזים זמן רב בסופר בעמידה בתור, רק כדי לרכוש מזון מוכן. אנו אוכלים מזון שקל מאוד להשיגו ולכן, אנו לא צריכים לעבוד ולהוציא אנרגיה כדי להכין אותו. בזכות קלות ההשגה וההכנה אנו אוכלים הרבה יותר מכפי שאנו זקוקים לו ומבלי להשקיע אנרגיה. המזון מוכן בשניות – מהמיקרוגל ישירות לפה. אנו מתרגלים לכך שהמזון מגיע אל פינו במהירות ובקלות ולכן אוכלים בלי מנגנוני בקרה.

פעילות גופנית שפעם היתה פעילות שגרתית והכרחית בחיינו נראית היום כמיותרת. בימינו הפעילות הגופנית היא נפרדת מהפעילות היומיומית, ולא תמיד מוצאים זמן כדי לבצע אותה.

קיימות מספר דרכים למדוד השמנה, כמו גם השמנת יתר. אולם במרבית המקרים הצורך למדוד אם אנו שמנים הוא מיותר, כי אנו רואים ומרגישים את ההשמנה גם ללא מדידה

חוסר איזון הורמונלי גורם לשינויים מטבוליים האחראים על ניצול האנרגיה בגוף האדם. לעתים הבעיה קשורה לפעילות לקויה של בלוטת התריס או לחוסר איזון בפעילות הורמונים שונים. לחץ עלול לגרור אותנו לשינויים מטבוליים, ולחוסר איזון מערכתי, שעלול, בין היתר, לשבש את מנגנוני הרעב והשובע שלנו. שינויים תדירים במצבי הרוח שלנו כולל דיכאונות וחרדות, עלולים להוביל אותנו לאכילה לא מבוקרת ולהשמנה.

אי סבילות לאינסולין נחשבת כיום בעיני החוקרים לבעיה העיקרית הגורמת להשמנה ומחלות. בין המחלות הנובעות מבעיה זו: סכרת, לחץ דם ועוד. תופעה זו נגרמת מסיבות רבות וביניהן תזונה לקויה, אי אכילה בזמנים נכונים לאדם (לכל אדם זמני אכילה שונים), נטיית טיפוס, מתח, שינויים הורמונליים ועוד.

ההתמכרות לעבודה ולקריירה משכיחה מאיתנו את הצורך לאכול בזמן. אי אכילה בזמן גוררת אותנו לאכול יותר, בעיקר בערב, תוך כדי איבוד השליטה.

תרופות רבות גורמות להשמנה, כמו: סטרואידים, הורמונים, תרופות פסיכיאטריות ועוד.

ההרכב הלקוי של המזון וחוסר האיזון פוגע ביכולות שונות הקשורות לעיבוד המזון בגוף, החל מהעיכול ועד להטמעתו בתאים. נוצר עודף ברכיבי תזונה מסוימים ומחסור ברכיבי תזונה חיוניים אחרים. במקרה הזה, המזון מאוחסן במחסני השומן בגוף במקום להפוך למקורות לניצול אנרגיה בגוף.

תזונה מותאמת לאדם

אופן התזונה, אורח החיים, תרופות, נטיית טיפוס, דיאטות שונות, שימוש בתחליפי סוכר ועוד, גורמים לרוב האנשים בעולם המערבי לשינויים מטבוליים ולרמות סוכר בלתי יציבות, הגורמות לנו לתחושת רעב לא מבוקרת ולאכילה מוגזמת ובלתי מרוסנת, בעיקר של

מפעלי טבעוני. מאזנים את נטיית האדם

בנתה עבורו.

הפעילות הגופנית המומלצת היא פעילות יום־יומית שגרתית:

- עלו במדרגות ולא במעלית.
- אם אפשר ללכת למקום העבודה, הבילוי או הקניות – העדיפו זאת.
- חנו רחוק מהמקום אליו אתם צריכים להגיע, ולכו ברגל.
- קומו כל חצי שעה מהכיסא ומהכורסה וקיפצו 20 קפיצות.
- אם אתם מרגישים שלא עשיתם די, הוסיפו הליכה, ריצה, משחקי כדור, הוציאו את הכלב שלכם לטיול ארוך וכדומה.

תזונה מאוזנת תכלול כ־40 אחוז פחמימות, כ־30 אחוז חלבונים, כ־25 אחוז שומנים, והיתר סיבים תזונתיים בה־תאם לצורך ושתייה במידה הדרושה. התפריט היומי מחלק לשלושה ארוחות עיקריות ושלוש ארוחות קטנות.

הכל בראש

מספר החלטות ומחשבות יסייעו לכם להתמיד בתהליך ההרזיה. חישבו כמה יתרום לכם שינוי באורח החיים. אל תישקלו בחודשיים הראשונים, אלא נסו לחוש בעצמכם אם יותר נוח לכם. זכרו כי אין פטנט קצר מועד, בצורה של כדורים או תה, שיובילו אתכם לרזון אמיתי לאורך זמן. ראו את הטוב שיצמח לכם מהשינוי באורח החיים.

אל תימנעו לחלוטין ממזון אהוב עליכם, אלא לימדו לטעום ממנו מעט מאוד, פעם בשבוע. לימדו להעסיק את עצמכם בפעילויות רבות כדי שלא תשתעממו, כי אז הדרך לאוכל קצרה. דברו פחות על האוכל ובוודאי אל תצפו בתוכניות אוכל.

העדיפו להכין אוכל לבדכם ולא לקנות מן המוכן. איכולו לאט ולעטו הרבה מאוד פעמים בכל נגיסה. העדיפו פחמימות מלאות כמו לחם מלא, אורז מלא, פסטה מלאה ועוד. הימנעו ככל האפשר מאכילה במסעדות, ממזונות ומשקאות 'דיאט', ומבשר, מגבינות, מאכלים מטוגנים, ממשקאות תוססים ומשומנים מהחי.

השמנה אצל ילדים

אין ספק שגם ילדים היום שמנים מילדים בעבר. ההורים הם גורם דומיננטי בהשמנת הילד, הן עקב שיבושים והפרת איזון תהליכים שהועברו לילד, והן באורח החיים המתירני שמאפשר לילד לאכול כרצונו. תהליכים תעשייתיים רבים מצליחים לגרור את הילד (בגלל חומרי טעם וריח הנמצאים בהם) לאכול מזונות ממותקים, לא מאוזנים ורי־קים מתוכן, הגורמים לילד להשמין בגיל צעיר ביותר. רוב הילדים כיום אינם אוכלים מספיק פירות, ירקות, דגנים וקטניות כי התחליפים יותר טעימים ואף ממכרים.

המזון של הילדים כיום גרוע משל המבוגרים, אך קשה לשוחח איתם על שינוי תזונתי. קיימת נטייה, הנחשבת לנטייה יהודית, הטוענת שחייבים לדאוג שהילד יאכל, וכל אימת שיבקש לתת לו מזון. יש מחשבה שילד שמן הוא ילד בריא, כי כאשר יחלה יהיו לו מאגרים לבריאות – האומנם? התשובה היא לא ולא!

כיצד אפשר לפתור את הבעיה?

- יש להפוך בבית את הארוחה למה שהיא, ולא לחגיגה.
- לקבוע באופן ברור כי המטבח אינו חדר משחקים.
- יש לתת לילד מנה קטנה ומגוונת.
- איכלו כולם ביחד.
- אזנו בין אבות המזון.
- הרבו לאכול יחד עם הילד פירות וירקות.
- הרגילו את הילד לאכול ארוחת בוקר והרבה ארוחות קטנות ביום. ■

■ **הכותב יצחק טבעוני B.Sc.Te, מהנדס מומחה לפיתוחים טכנולוגיים בתחום ה־Health Care ויו"ר חברת טבעוני אינטרנשיונל, מרכז לרפואה פונקציונלית ואוליגותרפיה**