

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

פעילות גופנית וחילוף חומרים כתורמים לירידה במשקל

אם אתם מכירים מישהו שמנסה לרדת במשקל ולהיכנס לכושר, סביר להניח ששמעתם מילים כמו: "אני אוכל רק ארוחה אחת ביום" או, "אני מפחד שאם אני אכל, אעלה במשקל", אבל הבעיה היא שדווקא בגלל זה כ"כ הרבה אנשים נמצאים במאבק יומיומי מתמיד מסביב לשעון במטרה לרדת במשקל.

אנשים בכל העולם עדיין מאמינים שארוחת בוקר, או אפילו אכילה של 3 ארוחות ביום תגרום להם לעלות במשקל. אבל האמת היא שככל שהם יאכלו את סוג המזון הנכון, באיכות ובכמות הנכונה, ויעשו פעילות גופנית באופן סדיר אז 3 ארוחות רגילות, או 6 ארוחות קטנות ביום, למעשה יעבדו הרבה יותר טוב לחילוף החומרים שלהם ולירידה במשקל, מאשר לאכול ארוחה ביום, או לאכול את סוג המזון הלא נכון עבורם.

כיום כאשר יותר ממחצית הישראלים למעלה מגיל 20 נחשבים בעודף משקל כזה או אחר, לא פלא שהשמנה הוכרזה כמחלה שתוצאותיה עלולות לגרום לבעיות כגון סכרת, יתר לחץ דם, טרשת עורקים, התקפי לב, שבץ מוחי, קוצר נשימה (אסטמה), דום לב, סוגים מסוימים של סרטן ועוד תחלואים למיניהם שהיריעה קצרה מלהכיל...

למה להסתכן בכל אלה, כשלמעשה כל מה שאנחנו צריכים זה להבין איך חילוף החומרים שינויים מינוריים ולחיות חיים בריאים יותר. עובד, ולעשות מספר

ראשית כל, שער מטבולי נקבע על ידי שני גורמים:

1) על ידי המספר וגודל התאים שמתפרשים בריקמת הגוף

2) האינטנסיביות של המטבוליזם בתאים האלה

שני הגורמים האלו ביחד הם מה שקובעים כמה קלוריות הגוף צורך ביום בממוצע על מנת לקיים את עצמו באופן הבסיסי ביותר.

קחו בחשבון שאנרגיה לא יכולה להיווצר או להיהרס אלא רק להשתנות. כמו שאנחנו יודעים אנרגיה פוטנציאלית באה מהמזון שאנו צורכים. כשמדובר בירידה במשקל, ישנם 3 מרכיבים של אנרגיה מאוזנת הכוללים: צריכת קלוריות נכנסות, מספר הקלוריות שמאוחסנות בגוף ומספר הקלוריות שיוצאות מן הגוף. הדרך שבה זה עובד היא אם כמות הקלוריות שנכנסות לגוף שווה לכמות הקלוריות שהגוף מוציא ("שורף"), אז ישנה יציבות ומשקל הגוף נשאר כמו שהוא. מצד שני אם כמות הקלוריות הנכנסות היא יותר מכמות הקלוריות היוצאות ("הנשרפות"), אז כמות הקלוריות המיותרות מאוחסנות ישירות לתאי השומן בגוף. **חשוב מאוד לזכור: אתם יכולים לאכול תזונה הנחשבת דלת שומן ועדיין לעלות במשקל!** הסיבה לכך היא שרוב השומן מהאוכל מאוחסן בגוף, בזמן שהגוף מוציא קלוריות שבאות מפחמימות וחלבון כאנרגיה לפעילות היומית שלכם. הבעיה היא שבזמן שהאדם עולה במשקל, כמות השומן הנכנסת לגוף (גם אם האוכל דל שומן), הופכת לאנרגיה המאוחסנת בתאי השומן. מצב זה ישתנה לטובה רק כשכמות הקלוריות היומית שאתם צורכים תהיה במאזן שלילי, כלומר פחות קלוריות נכנסות לעומת קלוריות יוצאות ("נשרפות").

חילוף חומרים זה המפתח

חילוף החומרים הוא למעשה "המנוע" שהגוף משתמש בו על מנת לתמוך בפעולות יומיומיות:
חינויות לקיום החיים. חילוף החומרים הזה מושפע משלוש גורמים

תזונה (70%)

פעילות גופנית (20%)

מנוחה (10%)

פעילות גופנית כוללת פעולות יומיומיות כגון עבודות בית, עבודה כללית, אימון כושר בעזרת [מאמן](#) [כושר אישי](#) וכו'. מובן מאליו שמי שפעיל יותר פיזית במהלך היום יוציא יותר קלוריות מאשר אדם שרוב היום מנהל אורח חיים בישיבה על הכסא המשרדי.

כשאתם אוכלים יש מושג שנקרא "פעילות תרמית". פעילות תרמית היא למעשה האנרגיה שבה הגוף משתמש על מנת לעכל ולספוג את המזון לתאי הגוף, והאנרגיה הזאת משתנה בהתאם להרכב הארוחות ולתדירות בה אתם אוכלים. ופה באה ההפתעה שלא ציפיתם לה, והיא הבעייה העיקרית לאלה שמתלוננים: "אני אוכל מעט ולא יורד במשקל". במשפט הזה גלום מקור הבעייה לעלייה במשקל:

ככל שתאכלו פחות לפי האמור לעיל, מנוע חילוף החומרים שלכם יעבוד פחות (כלומר פחות קלוריות נשרפות), וככל שתאכלו בתדירות גבוהה יותר (כמובן בצורה נכונה), מנוע חילוף החומרים שלכם יעבוד יותר (כלומר יותר קלוריות נשרפות).

במילים אחרות: אם תאכלו פחות מדיי אתם לא תרדו במשקל, מכיוון שבכך אתם תגרמו למנוע חילוף החומרים שלכם לעבוד פחות מדיי מכפי שהגוף תוכנן לו. כלומר ככל שתאכלו פחות אתם נלחמים נגד הגוף במטרה לרדת במשקל במקום לעזור לו לרדת במשקל. מצד שני לא ללכת להסתובב סביב המקרר כל היום, ובנוסף לנשנש בין הארוחות.

אז מה לאכול ומה לעשות על מנת לעזור לגוף לרדת במשקל?

דבר ראשון: לאכול 5 - 6 ארוחות קטנות במהלך היום (מומלץ כל 3 שעות).

דבר שני: להקפיד על צריכת חלבונים סדירה, למעשה על כל קילוגרם של משקל גוף רצוי לצרוך גרם חלבון. לדוגמא: אדם השוקל 80 קילוגרם צריך לצרוך 80 גרם חלבון ביום. היתרון באכילת חלבונים הוא כפול - על מנת שהחלבון יספג בגוף, הגוף מתאמץ יותר במהלך העיכול שלו (זאת אחת הסיבות העיקריות לחכות אחרי אכילת בשר בשר 6 שעות עד אכילת מוצרי חלב), מה שגורם למנוע חילוף החומרים "לעלות הילוך" וכתוצאה מזה נשרפות יותר קלוריות בזמן האכילה עצמה.

חלבון הוא גם אבן הבניין של השריר, וכאשר אוכלים חלבון עוזרים לגוף לבנות יותר אחוזי שריר מה שגורם באופן אוטומטי לדבר שכתבנו בסעיף הבא.

דבר שלישי: פעילות גופנית (ולא רק הליכה) על מנת להעלות את אחוזי השריר בגופכם. זה גם בריא יותר, גם אסתטי יותר, וגם גורם לדבר הבא: עלייה של כל קילו במסת השריר הרזה יכולה להוביל לעד 200 אחוז יותר של פעילות חילוף החומרים ב-24 שעות. יש לזכור של כל תא של שריר יכול לשרוף כמות קלוריות פי 20 לקיומו יותר מאשר תא של שומן.

במילים אחרות: יותר אחוזי שריר = פחות אחוזי שומן וירידה בהיקפים

תרגילי כושר פשוטים כנגד התנגדות היא הדרך הטובה ביותר להעלות את קצב חילוף החומרים שלכם.

דבר רביעי ואחרון: חשוב לשמור על יחס בריא ונכון של שומן מול שריר בגוף

לדוגמה: אישה בגובה של 1.65 ששוקלת 60 קילו ויש לה 27% שומן בגוף, היא ביחס גבוה מדי של שומן מול שריר. היא יכולה להיראות נורמלי לגמרי מבחינה ויזואלית, אבל היא תהיה חלשה פיזית. על מנת להתחזק היא תצטרך להתאמן כנגד התנגדות של משקל על מנת להוריד אחוזי שומן ולהיות בריאה יותר. כלל ברזל: המשקל לא קובע כמו היחס שבין אחוזי שומן מול שריר. זאת טעות הנפוצה ברוב האנשים שרק שוקלים את עצמם ולא מודעים למה הגוף שלהם מכיל בתוכו.

זכרו: אתם בשליטה ועליכם לקחת החלטה לעשות משהו טוב עבור עצמכם, על מנת לחיות חיים יותר בריאים ויותר טובים.

מאת: קובי יוסף – מנהל חברת שייפואן - מאמני כושר וספורט בפריסה ארצית - יעוץ תפעול והקמה של חדרי כושר – בוגר המכללה האקדמית בוינגייט בקורס מדריכי חדר כושר

רוב המדריכים המגיעים אלינו לעבודה בשייפואן הינם מקצועיים בתחומם, בעלי נסיון של שנים בהדרכה בחדרי כושר והכי חשוב הם בוגרי המכללה האקדמית בוינגייט לכן אנו ממליצים בחום להצטרף עוד היום לקורס מדריכי חדר כושר במכללה האקדמית בוינגייט