

מאזן קלוריות ושומנים



השאלות והתשובות יעסקו הפעם באחוז השומן בגוף ובמאזן קלוריות.

כדי לרדת במשקל ולהפחית את אחוז השומן בגוף חייבים להיות במאזן קלוריות שלילי. אין כל דרך לעקוף עיקרון זה.

אריה רוטשטיין

ש כיצד אפשר לעבור ממצב של מאזן קלוריות למאזן קלוריות שלילי?

ת ניתן ליצור מאזן קלורי שלילי על-ידי אחת משלוש האפשרויות:

- להגדיל את הוצאת האנרגיה על-ידי העלאת היקף הפעילות הגופנית.
- להפחית את צריכת הקלוריות במזון על-ידי צמצום המזון ובחירת פריטים דלי קלוריות.
- הדרך המוצלחת ביותר - שילוב של צמצום צריכת הקלוריות במזון עם תוספת של פעילות גופנית.



ש כיצד אני יכול לזהות מזונות עשירים בקלוריות?

ת למזונות עשירים בקלוריות (הרבה קלוריות לכל גרם מזון) יש בדרך כלל לפחות אחד משני המאפיינים הבאים: או שהם מזונות יבשים (בעלי אחוז מים נמוך), או שהם עשירים בשומן. דוגמאות של מזונות עשירים בשומן הן נקניקיות, מרגרינה למריחה, בשר, שמן, בוטנים, גרעיני חמניות, אגוזים ושקדים. דוגמאות למזונות יבשים הן ביסקוויטים, פירות יבשים ומצות. רוב הפירות והירקות דלים בשומן ועשירים במים, ולכן הם בעלי תכולת קלוריות נמוכה או בינונית (תלוי בתכולת הסוכרים שבהם).

ש אם כן, באילו מזונות כדאי להפחית?

ת רצוי לצמצם צריכת מזון עשיר בשומן ובעיקר מזון עשיר בשומן מן החי. לכן עדיף לצמצם צריכה של נקניקים ונקניקיות, בשר שמן, מוצרי חלב שמנים כגון גבינות שמנות, גבינות קשות (גבינה צהובה), חלב מלא, מרגרינה (למריחה ובמוצרי מאפה) וחמאה. מומלץ להעדיף בשרים דלי שומן, גבינות רזות, חלב דל שומן ודגי ים.



ש האם יש לנוכחות של שומן במזון חשיבות מעבר לכך שהוא

מהווה ספק חשוב של אנרגיה (קלוריות)?

ת כן. לנוכחות של שומן במזון יש כמה היבטים נוספים: ארוחה המכילה שומן משתהה בקיבה זמן ארוך יותר ומקנה תחושה בולטת יותר של שובע ומלאות, הנמשכת זמן ארוך יותר לאחר האכילה. נוכחות של שומן במזון מקנה למזון גם טעם ומבנה ייחודיים, המוצאים חן בעיני רוב האוכלוס. נוכחות שומן במזון חיונית גם לאספקה סדירה של ויטמינים מסיסים בשומן ולקליטה יעילה שלהם במעי. שומנים במזון מהווים גם מקור לאספקת חומצות שומן חיוניות.

מסיבות אלו ראוי אמנם לצמצם את צריכת המזונות העשירים בשומן, אך בשום אופן אין לוותר כליל על צריכת שומן במזון.

ש מהם הגורמים העיקריים המשפיעים על הרכב השומנים בדם? ת הגורמים המשפיעים על רמת שומני הדם הם תזונה, עודף משקל, פעילות גופנית ותורשה. שלושת הגורמים הראשונים הם בשליטתנו, ואנו יכולים לשנות את ההרגלים של פעילות גופנית ותזונה כדי לצמצם את הסיכון. כאשר הרכב שומני הדם אינו תקין ואינו מגיב לטיפול תזונתי ולפעילות גופנית, יש מקום, בהתייעצות עם רופא, להתחיל טיפול תרופתי. קיימות היום תרופות יעילות מאוד להורדת רמת הכולסטרול בדם, והוכח שטיפול כזה מקטין את הסיכון להתפתחות מחלת לב כלילית.

ש מהו הרכב הגוף התקין לנשים ולגברים?

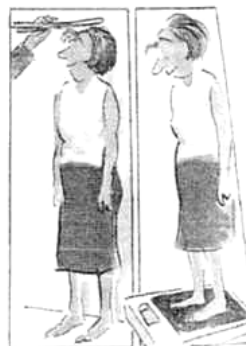
ת הגורם החשוב בהרכב הגוף מבחינה בריאותית הוא אחוז השומן הכללי ממשקל הגוף. להלן טבלת הערכה של השמנה אצל נשים וגברים:

נשים		גברים	
אחוז השומן	הערכה	אחוז השומן	הערכה
פחות מ-12%	נמוך מאוד	פחות מ-6%	נמוך מאוד
בין 12% ל-18%	נמוך	בין 6% ל-10%	נמוך
בין 15% ל-25%	תקין	בין 10% ל-20%	תקין
בין 25% ל-30%	גבוה במקצת	בין 20% ל-25%	גבוה במקצת
בין 30% ל-35%	גבוה	בין 25% ל-30%	גבוה
מעל 35%	גבוה מאוד	מעל 30%	גבוה מאוד

ש כיצד ניתן לקבוע את אחוז השומן מתוך משקל הגוף הכללי?

ת בכל מעבדה המבצעת בדיקות להערכת היכולת הגופנית מבצעים גם בדיקות להערכת אחוז השומן. הבדיקה נעשית בדרך כלל באמצעות מדידת עובי קפלי העור (עובי שכבת השומן התת-עורית) בכמה אזורים בגוף. ממדידות אלו מחשבים את אחוז השומן.

ישנן שיטות נוספות הנעזרות במדידות חשמליות. ניתן גם להיעזר בטבלאות משקל-גובה. סטייה גדולה מן הנורמה המוגדרת בטבלאות אלו נובעת בדרך כלל מעלייה באחוז השומן בגוף.



ש מהו מאזן קלוריות, וכיצד הוא משפיע על משקל הגוף?

ת מאזן קלוריות מתאר את היחס בין סך כל הקלוריות הנצרכות במזון לבין סך כל הקלוריות המוצאות לצורך ביצוע פעילות גופנית וקיום הגוף. כאשר סך כל הקלוריות הנקלטות במזון שווה לסך כל הקלוריות המוצאות, אנו מצויים במאזן קלורי, ומשקל הגוף נשמר ללא שינוי. כאשר מספר הקלוריות הנקלטות במזון גדול ממספר הקלוריות המוצאות, מתקיים מאזן קלורי חיובי ואנו עולים במשקל, וכך גם ההיפך.