

סיכום מפגש 6 – קבוצות מזון: דגנים קטניות. השמנה. הדמיה "אני עתידי במיטבי"

דגנים

חיטה, אורז מלא, קינואה, שיבולת שועל (קוואקר), תירס, אמרנט, דוחן, גריסים, לחם שיפון מלא, כוסמת, כוסמין. אנטי סרטני בגלל סיבים תזונתיים ייחודיים. דגן מלא מפחית סיכויים לסוכרת כדאי כל יום 5-7 מנות דגנים.

אורז מלא – מעט חלבון, לא אלרגני, הכנה קלה. (הרחבה על אורז ודיאטת אורז במפגש 8)

קינואה – לבן, שחור, אדום. 20% חלבון מלא. הוא מכוסה בחומר דוחה חרקים לכן לא דורש ריסוס אבל דורש שטיפה לפני הכנה (מריר). עשיר בסידן, ברזל, סיבים תזונתיים, אשלגן, אבץ, ו-ויטמינים (B, E). אינו מכיל גלוטן. מנת חלבון מצוינת לצמחונים וגם לאוכלי כל.

שיבולת שועל (קוואקר) – דגן פלא ללב. מאזן יציאות, משחרר ריר לשיפור פעולת מעיים. חשוב לקחת שיבולת שועל גרוס עבה ולא דק כדי להקטין אינדקס גליקמי.

אמרנט (amaranth) - עשיר בחלבון. סידן פי 2 מחלב, כמות סיבים פי 3 מחיטה, עשיר בברזל, מכינים כמו אורז לבן. קל לעיכול, מכיל מעט גלוטן. האמרנט אינו מנה לאכילה עצמאית אלא תסופת מעולה למרקים, תבשילי דגנים אחרים ולחם.

כוסמין – עשיר בחלבון, סיבים תזונתיים, ויטמין B, דל גלוטן (לא מתאים לחולים בצליאק), אינדקס גליקמי נמוך

דוחן – אינדקס גליקמי גבוה. קל לעיכול, דל גלוטן, עשיר בחלבון, סידן, סיבים תזונתיים, ויטמין B. משולב במרקים, לחמים, ותבשילי ירקות.

גריסי פנינה – אינדקס גליקמי נמוך. מצוין להסמכת מרקים.

כוסמת – מכיל רוטין, חומר אנטי סרטני מעולה. עדיף להכין כוסמת לא קלויה (בחנויות טבע). צבעה בהיר ואינו כהה כמו הכוסמת הקלויה.

לחם שיפון מלא – אינדקס גליקמי נמוך. טוב להרזיה, לחולי סוכרת להוסיף ממרח שומני (אבוקדו, טחינה) ופרוסות ירק. בתכנית הרזיה מומלץ לחם שיפון מלא בשילוב הממרחים השומניים ופרוסות ירקות. משיע וטעים.

קטניות

מקור מעולה של חלבון לצמחונים, עם סיבים תזונתיים, ופחמימות מורכבות. אינדקס גליקמי נמוך - מומלץ לסוכרת, הרזיה וגם להשמנה.

מכילים הרבה ברזל, מגנזיום, חומצה פולית. מומלץ 3 חודשים לפני הריון להתחיל בחומצה פולית למניעת מומים מלידה.

מנה קטניות כמו בדגנים (150 קלוריות ב-100 גר) חצי כוס מבושל.

מומלץ לאכול עם דגנים להשלמת חומצות אמינו ליצירת חלבון מלא.

עמוד 1 מתוך 4

משפחת השעועית יבשה – (חשובה לניקוז כבד ושיחלוף רעלים. מומלץ להסמיך מרקים).

סוגי שעועית:

שעועית לבנה – מכילה כרום לאיזון סוכר בדם. מפחית רצון לנשנושים.
שעועית מש - טובה לעיכול, לא צריך להשרות, טוב למרקים, עשיר בויטמינים ומינרלים. טוב לשלב עם אכילת אורז להורדת אינדקס גליקמי.
שעועית שחורה - כמות גדולה של אנטי אוקסידנטים
שעועית ורודה - מדרום אמריקה
שעועית פינטו – בריאה
שעועית אדומה,
שעועית אזוקי - קלה לעיכול.
עדשים כתומים
עדשים שחורים

חומס – חלבוניים איכותיים (במיוחד לאחר הנבטת). מעט קלוריות ערך גליקמי נמוך.
מכיל סידן, ברזל, אשלגן, ויטמין B3 וחומצות שומן רב בלתי רוויות. טוב לסוכרת, כולסטרול, בעיות מעיים, אנטי סרטני.
זמן בישול ארוך ביותר. השרייה 12 שעות, בישול 3 שעות. מומלץ גרגרים מוקפאים כמו סנפרוסט כ 20 דקות בישול בלבד.

טכניקות להפחתת גזים: החלפת מים בהשריה, להוסיף אצת קומבו, זרעי כמון, כוסברה, אניס, שומר, הל, ג'ינג'ר וקימל.

צמחי מרפא לשחרור גזים: ג'ינג'ר, שומר קימל. מרתיחים 5 דקות 3 כפות קימל וזרעי שומר עם 5 ס"מ ג'ינג'ר. שותים במשך היום. מומלץ גם ללעוס זרעי קימל.
אצת קומבו: סופחת גזים, מכילה יוד.

חטיפי-נשנוש חומס: מבשלים את החומס ומוסיפים לגרגירים הרכים מעט שמן זית, מלח ים/עשבים, זעתר, כמון, מיץ לימון טרי ושום קצוץ. חטיפי נפלא לילדים - לבשל להוסיף מעט מלח ופלפל גרוס. במקום במבה, ביסלי ושאר החטיפים ואפשר לקחת אותו לעבודה, ללימודים ולנסיעות בקלות.

פול אינדקס גליקמי גבוה, לא מומלץ לירידה במשקל. אסור לחולי G6PD אין אנזים לפירוק הפול וזה גורם להרס כדוריות אדומות.

השמנה

השמנה נקבעת בעיקר ע"י אחוזי שומן ופחות במשקל. נשים מעל 30% שומן וגברים מעל 25% שומן - בסיכון. רצוי השמנה גורמת אוסטיאופורוזיס בגלל עליית חומציות בגוף ושחרור סידן מהעצמות לנטרל את החומציות.

שני סוגי השמנה: השמנה היפרפלסטית. תאי שומן מתרבים. השמנה היפרטרופית: תאי שומן גדלים. בהרזיה תאי שומן לא נעלמים אלא מצטמקים ונעשים קטנים.
מספר תאי השומן בלידה נשמר כל החיים. השמנה בהריון מעניקה הרבה תאי שומן לתינוק לכל חייו.
השמנה בצורת תפוח היא ביטנית וקשורה למחלות רבות אצל גברים. השמנה בצורת אצל נשים פחות קשורה למחלות. ההשמנה אצל מבוגרים ביחס של 1-3. ההשמנה אצל ילדים ביחס של 1-5. שמנים בגיל ההתבגרות יתקשו לרזות בהמשך חייהם.

עמוד 2 מתוך 4

סכנות בהשמנה:

סרטן, מחלות כיס מרה, כליות, שבץ מוחי, כשל לבבי, טרשת עורקים, סוכרת סוג 2, יתר לחץ דם .
תופעות משניות :אוסטיאופורוזיס, אסטמה.

סימנים והפרעות בהשמנה :

אחוזי שומן מעל 25% גברים ומעל 30% לנשים.
משקל עודף ב-20% מעל המומלץ.
קשיים בפעילות גופנית.
בעיות רגשיות חברתיות.
קשיים ביחסים עם בני המין השני, סקס.

סיבות להשמנה:

1.אכילת יתר בזמן הריון וינקות גורמת להצטברות תאי שומן רבים בתינוק שנשארים כל החיים.
2.תזונה מקדמת השמנה תזונה שאינה מספקת אנרגיה כמו האכל הלבן ללא ויטמין B (שומנים רוויים, שומני טרנס, עודף נתרן, מרגרינה (לא מאפשר לגלוקוז להפוך לאנרגיה זמינה לפעילות הגוף .
3.מחסור בתזונה בריאה :דגנים, קטניות, פירות, ירקות, אגוזים, זרעים, דגי ים צפוניים – גורם למחסור באנטיאוקסידנטים, ויטמינים, מינרלים, חומצות שומן חיוניות, מגנזיום ואשלגן. תוצאה :הגוף מאבד רגישות לאינסולין, מצטבר סוכר בדם .
4.רמות סרוטונין (ניורטרנסמיטר) נמוכות: גורמות לבולמוס אכילה.
טריפטופן): טריפ טו פן (חומצת אמינו (חלבון) מקור לסרוטונין ומלטונין. הטריפטופן מצוי בתחרות עם חומצות אמינו אחרות. עודף חלבון ימנע ממנו לחדור למוח. פחמימות (בעזרת האינסולין) מסייעות לטריפטופן לחדור למוח. (מומלץ פחמימות מורכבות כמו לחם מלא, אורז מלא, פסטה).
טריפטופן מצוי בפירות כמו תמרים, פאפיות ובננות ובדגנים וקטניות כמו אורז וגרגירי חמוס וגם בסומסום.
בגבינה צהובה הרבה טריפטופן בליווי שומן רווי וחלבון.
בדיאטת אטקינס חסר פחמימות ולכן לא נוצר סרוטונין במוח ונכנסים לדיכאון לאחר מספר חודשים.

גורמים המעלים סיכויים להשמנה :

- 1.הורים שמנים, (במיוחד אם שמנה בהריון והנקה).
- 2.צפייה בטלוויזיה-מחשב מעל 3 שעות ביום
- 3.חסר פעילות גופנית קבועה
- 4.תזונה מערבית
- 5.תת פעילות בלוטת התריס (תירואיד) מאט את קצב חילוף החומרים. (בודקים פעילות הורמון TSH).

אימון אישי: הדמיה - אני עתידי במיטבי

אני עתידי במיטבי הדמיה מודרכת בשילוב נשימות לרגיעה.

תנשמי בנשימות רגועות דרך הנחיריים (אפשר דרך הפה אם יש קושי בנשימה דרך הנחיריים). תרגישי את האוויר זורם דרך הנחיריים לגוף.

תתמקדי באוויר הזורם לתוך הגוף. תשאפי שאיפה רגועה ללא מאמץ.

אם עולה מחשבה, זה בסדר, שחררי ותחזרי להתמקד בנשימות. באוויר שנכנס ויוצא דרך הנחיריים. אם יש גירוי בגרון, באוזן, במקום כל שהוא בגוף, תתבונני בגירוי ותמשיכי בנשימות. תשתדלי מאוד לא לזוז בזמן הנשימות, לא לגעת במקום הגירוי, לא להשתעל ותתמקדי בנשימות ובאוויר שנכנס ויוצא דרך הנחיריים.

תוך כדי נשימות לגוף תתבונני בשלבים, בקצב שלך, במה שקורה באזור הראש, האוזניים, הצוואר, הגרון, הכתפיים, החזה, הידיים, אצבעות הידיים, האגן, הברכיים, כפות רגליים וכו'. תתבונני ותמשיכי לנשום כל הזמן. תתמקדי באוויר שנכנס ויוצא מהגוף.

תמשיכי לנשום ודמייני הליכה לאורך הדרך. בצד ימין מופיעה גדר. איזה צבע יש לגדר? ממה עשויה הגדר? תמשיכי בהליכה עד שתגיעי לשער. תתבונני בשער ותבדקי, מה צבע השער? מה צורתו? ממה עשוי השער?

תפתחי את השער ותעברי דרכו. מה נראה מעבר לשער? תתבונני היטב ותראי מה יש שם מעבר לשער. תוך כדי התבוננות, תעלי לגובה של 500 מ' ותתבונני סביבך. מה רואים משם?

תעלי לגובה של 10 ק"מ ותתבונני היטב מה את רואה מגובה זה?

תוך כדי התבוננות בגובה של 10 ק"מ תראי בית. זהו הבית העתידי שלך כשתגשימי את עצמך וכל משאלותייך יתמלאו. זהו הבית בו תגורי לאחר שכל מה ששאפת אליו התגשם! תתבונני טוב בבית. מה הצבע? איזה חלונות? איזה דלת בבית העתידי.

היכנסי לבית העתידי המיטבי שלך והתבונני מה יש בבית? כמה חדרים? מי נמצא בבית?

התבונני באני עתידי המיטבי שלך בבית. היכן בבית את פוגשת אותה. איך האני עתידי המיטבי שלך נראית עוד 5 שנים? מה היא לובשת? מי עוד נמצא ליד האני עתידי המיטבי שלך?

תשאלי 3 שאלות מסקרנות את האני העתידי המיטבי שלך?
מה היא עונה לך על כל שאלה?

הגיע הזמן להיפרד. בקשי לפני הפרידה טיפ אחד נוסף מאני העתידי המיטבי שלך.
מהו הטיפ?

היפרדי מאני העתידי המיטבי שלך. צאי מהבית. תתרחקי. רדי 10 ק"מ לכיוון הקרקע. רדי עוד 500 מטר. חזרי לכאן ועכשיו. לאט לאט הניעי את קצות אצבעות הרגליים והידיים.

לאט לאט בקצב שלך פתחי עיניים וחזרי לכאן.

מה חווית בתהליך? איזה תחושות עלו? איך נראתה הגדר? איך נראה השער? מה נראה מעבר לשער? איך עלית לגובה 500 מ'? איך עלית ל-10,000 מ'? איך נראה הבית? איך נראה אני עתידי המיטבי שלך? מי עוד היה בבית? איזה 3 שאלות שאלת את האני העתידי המיטבי שלך? מה היו התשובות? איזה טיפ נתן לך אני עתידי במיטבי?

מה את עושה השבוע עם הטיפ שנתן לך אני העתידי המיטבי שלך?
בהצלחה!

עמוד 4 מתוך 4