

סיכום מפגש 4

ויטמינים ומינרלים

הויטמינים הם תרכובות אורגניות, שאנחנו צריכים לעכל בכמויות קטנות, כדי להמשיך לתפקד. הם בוני הגוף, המגינים ועובדי התחזוקה.

הויטמינים המסיסים בשומן רעילים בעודף ADEK
הויטמינים המסיסים במים אינם רעילים בעודף B,C

ויטמין A Retinol

ויטמין A מצוי בחי בכבד, כליות, שמנת, חמאה, חלמון ביצה. בעודף עלול לגרום לרעילות. ויטמין A מצוי בצומח בצורת בטא קרוטן בירקות כתומים, ירוקים וצהובים. הבטהקרוטן הופך לויטמין A לפי צורכי הגוף. אין חשש לעודף בטא קרוטן. כאשר לגוף יש מספיק ויטמין A הוא אינו מיצר יותר מבטה קרוטן.

ויטמין A אחראי על ראייה, רקמות בעור וריריות (מערכת העיכול, נשימה, דרכי מין ושתן), מערכת חיסון, רבייה, גדילה, אנטיאוקסידנט.
בחוסר: הפרעות ראייה, כיבים בקרנית, דלקות עור, התקשות רירית במערכות שונות ופגיעה בתפקוד, עששת, סיכוי ללידה מוקדמת ואנמיה בהריון.
בעודף: אדמומיות בכפות רגליים וקילוף עור, פגיעה בחוזק העצם (פעילות יתר של תאים הורסי עצם), נשירת שיער, גירוי ויובש בעור, נזק לכליות ולכבד.

ויטמין D Calciferol

נוצר בגוף מהשמש, קרניים אולטרה סגול. (אמצע היום) מצוי בדגים שומניים, בכבד, חמאה בחלמון ביצה. פעילות: מטבוליזם (חילוף חומרים) של סידן וזרחן לבניית העצמות. איזון והפחתת לחץ דם ע"י השפעה על בלוטת יותרת התריס.
בחוסר: ירידה ברמת סידן וזרחן בדם, רככת עצמות, עוויתות וחולשת שרירים, בעודף: חוסר תיאבון, בחילות, הקאות, עצירות וכאבי בטן. צמא, שתן מוגבר, לחץ דם גבוה, אבנים בכליות

ויטמין E

בדגנים, חלמון ביצה, בוטנים, שקדים, פקאן, שמנים צמחיים, אבוקדו, נבטים, בטטה, קמח מלא, ירקות פעילות: אנטי אוקסידנט חזק, משקם ממברנות, אנטי סרטני, מפחית מחלות לב וכלי דם, מסייע לחולי סוכרת.
בחוסר: אנמיה (הרס אריתרוציטים), עלול לגרום ללידה מוקדמת, בצקות. בעודף: עלול לגרום לדימום למשתמשים בתרופות נוגדות קרישה.

ויטמין K

כרוב, ברוקולי, תרד, חסה, חלב. אינו מצוי בחי (פרט לחלב). תפקוד: משפיע על קרישת דם ומניעת זיהום דם. במחסור: בעיות בקרישת דם ושטפי דם פנימיים. בעיות ספיגה במעי. בעודף: רעיל ועלול לגרום לצהבת.

C ויטמין

פרי הדר, תות שדה, קיווי, גויאבה, אננס, פלפל אדום, עגבנייה, כרוב, ברוקולי, כרובית, דובדבנים, חסה
בעודף: אין מגבלות (מסיס במים)
בחוסר: שטפי דם, מערכת חיסון חלשה, דלקת חניכיים.
במחסור משמעותי-מחלת צפדינה (תשישות, דימומים, כאבים ודיכאון)

B קומפלקס

חשובים במטבוליזם של פחמימות, חלבונים ושומנים, ביצירת DNA ותאים חדשים, מצויים בכל תא בגוף. הם עובדים בצורה סינרגית.
קומפלקס ויטמין B מצוי בצומח בדגנים וקטניות בעיקר.
B12 מצוי בחי בלבד, איברים פנימיים, בשר, דגים, חלב, גבינות וביצים.

B1 (תיאמין)

מצוי בדגנים, קטניות ובשר בקר.
בעודף של קפה, תה שחור, קולה קקאו, פטל, תרד וכרוב גורמים להרס ויטמין B1.
תפקוד: הפקת אנרגיה מפחמימות. בריכוז גבוה במוח, בשרירים הרצוניים, בכבד ובכליות.
בחוסר: תשישות, רגזנות, עצבנות, חוסר ריכוז, הפרעות בזיכרון והפרעות שינה.
במחסור ממושך מחלת ברי ברי. (תשישות קיצונית, חוסר תפקוד מערכ' עצבים, מוח ולב עד אי ספיקת לב, קומה ומוות.

B2 (ריבופלבין)

מצוי בדגנים, ירקות ירוקים, מוצרי חלב, בשר ועוף.
תפקוד: מטבוליזם של חלבונים. חשוב ביותר בגיל ההתבגרות. יצירת אנזימים בכבד, תהליכים לייצור אנרגיה, מפחית מיגרנות.
במחסור: (נדיר)
• כאבים וצריבה בלשון ושפתיים
• סדקים בזויות השפה
• פנים אדומות ושמוניות
• חשש לאנמיה

B3 (ניאצין)

מצוי בדגנים, בוטנים, מוצרי חלב, ביצים ובשר.
תפקוד: מערכת עצבים, נשימה ועיכול. מחזק זיכרון, מפחית נדודי שינה וכאבי ראש.
מעלה HDL
חשוב לחולי סוכרת
בחוסר: מחלת פלגרה (בדרום אמריקה בעיקר. הפרעות בעור, מערכת עיכול ומוח)
מחמיר מחסור: מתח, לחץ, קרינה, חומרים כימיים, ותרופות להרגעה.

B5 (חומצה פנטותנית)

מצוי במזון מלכות וחלמון ביצה
תפקוד: מטבוליזם אבות המזון. נוגד לחצים. חיוני לפעילות כדוריות דם אדומות, לייצור הורמונים מיניים ונוגדנים במערכת החיסון.
מחסור: הפרעה באגירת גליקוגן המשמש מקור אנרגיה לשרירים.
גורם כאבי ראש, חולשה, עייפות, אי יציבות נפשית. נימול והירדמות גפיים, כאבי בטן, עצירות.

B6 (פירידוקסין)

מצוי בדגנים, בננות, אבוקדו, גרעינים, חלמון ביצה, דגים ובשר. מעט בירקות ירוקים.
בחוסר: עצבנות, נדודי שינה וחולשה.
קילוף בזויות השפתיים והעיניים.
סבוריאה-מחלת עור
חוסר תיאבון, ירידה במשקל, שרירים מצומקים.
בחוסר: מטבוליזם חלבוניים, מניעת אבנים בכליות, הכרחי לייצור סרוטונין.

B10 (חומצה פולית)

מצוי בירקות עליים, אגוזים, דגנים.
בשר ודגים.
תפקוד: קשור לייצור DNA, ייצור חלבונים ותאי דם אדומים.
פעילות מעי
חובה בנשים בהריון למניעת מומים מלידה
בחוסר: אנמיה, הפרעות במעי כמו שלשול ולשון אדומה.
עלול לגרום לסרטן בילדים.
מומים מלידה כאשר חסר לנשים בהריון.

B12 (קובלמין)

מצוי בעיקר בחי.
צמחונים וחולי קרון נוטים לסבול מחוסר B12
תפקוד: קשור ליצירת DNA, תאי דם אדומים, חיוני לתפקוד מערכת העצבים.

מתי כדאי לצרוך ויטמינים? (לאחר בדיקות והמלצות רפואיות):

- 1- מעל גיל 65
2. דיאטות דלות קלוריות
3. מחלה
4. הריון והנקה
5. תזונה לקויה – אוכל מעובד וקופסאות שימורים

מינרלים

מינרלים הם יסודות או יונים.
לא מאבדים את זהותם הכימית בתנאי חום, לחץ וחיטוי.
מסיסים במים ומשפיעים על איזון נוזלים בגוף, לחץ דם, חילוף חומרים ומניעת מחלות.
בכמות עודפת - רעילות
סידן, זרחן, מגנזיום, אשלגן, נתרן וכלור (4% ממשקלנו)
ברזל, אבץ, סלניום, מנגן, גופרית, נחושת, יוד, כרום ופלואור (0.01% ממשקלנו)

סידן-קלציום Ca

כרוב וירקות עליים, טחינה, אגוזים, שקדים, גרעיני חמניות, חמוס, סויה, סרדינים, שומשום.
במוצרי חלב חסר מגנזיום ויש עודף זרחן שמפריעים לספיגת הסידן ממוצרי החלב.
רוב הסידן בגוף מיועד לעצמות ולשיניים.
1% מיועד לפעילות שרירים, מערכת עצבים, קצב לב, וקרשת דם.
סידן במחסור: רככת בילדים, אוסטיאופורוזיס במבוגרים, בעיות במערכת עצבים, חרדה, דיכאון,
נימול בקצות הגפיים, כיווצי שרירים, פרכוסים, נדודי שינה, היפראקטיביות
סיבות למחסור:

המכללה למאמני תזונה NCS - Nutrition Coaching School

בהנהלת דפנה פוס, CPCC, MCIL

טל: 077-7809099 • דוא"ל: ncs.israel@gmail.com

דואר: רח' גליקסברג 7, ת"א • ncsisrael.co.il

ירידת תפקוד בלוטת יותרת התריס (פרה-תירואיד), מחסור ויטמינים D A ואסטרוגן. עודף חלבון מהחי (מפריע לספיגה), קופאין ואלכוהול (מעודד הפרשה) סידן בעודף: (נגרם מעלייה בהפרשת בלוטת יותרת התריס (פרה-תירואיד) תופעות: הפרשה מוגברת של אסטרוגן, מחלות עצם, אבנים בכליות, הפרעות קצב לב, עייפות וחולשה, טונוס שרירים נמוך.

זרחן P: מצוי בבשר, בדגים, בביצים, בחלב ומוצריו. קטניות, אגוזים ודגנים מלאים. 85% מחובר לסידן בעצמות. מצוי בכל תא בגוף. זרחן במחסור: חולשה בשרירים, עייפות, אנמיה, נטייה לזיהומים, רככת, אוסטיאופורוזיס, הפרעות בבלוטת התריס, בכליות. זרחן בעודף: נגרם ממשקאות תוססים כמו קולה, חלב ומוצריו, שוקולד, ליקויים בתפקוד כליות. גורם לאוסטיאופורוזיס.

מגנזיום Mg: נמצא בירקות ירוקים, באגוזים, גרעיני חמניות, סויה, חיטה מלאה. שותף לבניית חלבון בגוף, מווסת התכווצות שרירים ומערכת עצבים. מסייע לסובלים ממיגרנות. במחסור גורם לחוסר תיאבון וחולשה, התכווצויות שרירים, הרדמות גפיים, נדודי שינה, הפרעות קצב לב, עלייה בלחץ הדם, עיכוב בבנייה ופירוק אינסולין. מגנזיום בעודף: מצב נדיר ביותר. גורם לחולשה, ל.ד. נמוך, חוסר תפקוד לב ובעיות נשימה.

אשלגן K (פוטסיום)* להבדיל מוויטמין K האחראי על קרישת דם: מצוי בירקות, פירות ודגנים מלאים. חשיבותו בפעילות מערכת עצבים ושרירים, רמת סוכר בדם, קצב לב. מחסור גורם לעייפות שרירים, חוסר תיאבון, אי סדירות דופק, עצירות ודיכאון. עודף עלול לגרום לדום לב.

נתרן (סודיום) Na. מזון מעובד, ירקות, פירות ודגנים מלאים. אחראי על ויסות נוזלים בכליות ולחץ דם. בחוסר חולשת שרירים, אפטיה, בלבול, סחרחורת, התעלפות חוסר תיאבון. בשתייה מעל 5 ליטר מים ביום חשש לחוסר. עודף נגרם מאיבוד נוזלים. גורם לעליית לחץ דם, עלול לגרום להפרעות קצב ומוות.

ברזל Fe קטניות, נבטי חיטה, טחינה משומשום מלא, שמרי בירה, שעועית, ירקות ירוקים כהים (וברוקולי), פירות יבשים, אברים פנימיים מהחי, חלמון ביצה. מצוי בחלבון המוגלובין המצוי בכדוריות הדם האדומות, המובילים את החמצן בגוף. מחסור נפוץ בנשים במחזור חודשי, טבעונים, ילדים ותינוקות. גורם לעייפות, חולשה, סחרחורת ודפיקות לב מהירות. צריבה בלשון, סדקים בזוויות השפתיים, בעיות עיכול, חוסר תיאבון, בעיות למידה. בעודף ייגרם נזק לכבד, פעילות יתר של רדיקלים חופשיים והזדקנות, מחלות ניווניות כמו סרטן, טרשת עורקים בעיות מפרקים.

אבץ מצוי בכבד, בשר, ביצים, קטניות, דגנים מלאים, אגוזים שמרים. נוטל חלק בהרכב עשרות אנזימים ובאינסולין. מצוי בעיניים, בכבד, בשרירים, במערכת רבייה בגברים, מערכת החיסון (לויקוציטים), במחסור: אקזמות בעור, נשירת שיער, ריפוי איטי של פצעים, בעיות גדילה, התפתחות מינית לקויה, בעיות באיכות הזרע, בעיות שינה ורגיעה. בעודף: חוסר קואורדינציה בשרירים, סחרחורת, אנמיה, אדישות, פגיעה בתפקוד הכליות, פגיעה בספיגת ברזל ונחשת.

אימון קוגניטיבי - פריימים

"לך לך מארצך, ממולדתך ומבית אביך". אחת הפרשנויות למשפט זה מתייחסת להיבטים אימוניים:

"לך לך" הכוונה לך לתוכך. פנימה. פעל מתוך כוח פנימי ולא מגירויים חיצוניים מפתים. "מארצך" מהרגליך הארציים והתירוצים שמונעים ממך להפסיק את ההרגלים הארציים. "ממולדתך" הפסק עם הסיפורים והתירוצים המולדים שמונעים ממך לעשות מה שאתה רוצה לעשות. "הכל בגלל הגנים, תורשה וכו'". "ומבית אביך ואמך....." קח את החכמה מאביך, את הבינה מאמך ובנה לך את ביתך העצמאי.

האימון הקוגניטיבי מבוסס על ההנחה שדפוסי חשיבה משפיעים על ההתנהגות. מקור הפרעות רגשיות הוא בדפוסי חשיבה מעוותים. הפסיכולוג אלברט אליס טוען שרגשות שונים, בעיקר חרדות ודיכאון, נובעים מהפירוש (מחשבה) שאנו נותנים לאירועים ולא מהאירועים עצמם. ייעוד האימון הקוגניטיבי לזהות דפוסי חשיבה לא רציונליים (שדונים), והקניית אמונות ותפיסות רציונליות חלופיות.

מאפיינים לדפוסי חשיבה מוטעים:

1. מחשבות של שיפוט וביקורת וראיית מעשינו באור שלילי.
2. מחשבות חוזרות על עצמן באירועים דומים.
3. מחשבות מהירות של שברירי שנייה עד כדי כך שאנו לא זוכרים אותן בזמן שאנו מרגישים רע.

10 דפוסי מחשבה מוטעים נפוצים:

1. סינון נתונים.
2. הכללה מופרזת או הכללת יתר
3. הכול או לא כלום
4. "חייב" או "מוכרח"
5. קפיצה למסקנות
6. אובדן פרופורציות
7. מתן תוויות
8. חצי כוס הריקה
9. אשמה עצמית
10. חשיבה רגשית.

בסקר מקצועי נשאלו מטופלים בהרזיה מספר שאלות ואלו התשובות:

מה זה אוכל בשבילך?

מרגיע, מנחם, מהנה, מעציב, צורך בסיסי, מפיג שעמום, משפר מצב רוח, ממלא ריקנות, התפרקות, התפנקות, בילוי, תענוג, סיבה לצאת לבילוי, דרך לחגוג הצלחות, כיף, עיסוק, מסיח את הדעת, חבר, ידיד, שנאה תהומית, אהבה רבה, חולשה, עילה להפסיק עבודה.

מה זה דיאטה בשבילך?

עול, ויתור, מלחיצה, מסגרת נוקשה, גבולות נוקשים, משהו שלא ניתן לעמוד בו, "חזק ממני", עונש, "תיק", מאסר עולם.

באילו מצבים אתה אוכל?

שעמום, חרדה, מתח, עצבים, כל היום ללא קשר לרעב, כשעצוב, בהרגשה של פגיעות, בכל

המצבים, תסכול, ריקנות, אחרי כישלונות, במהלך צפייה בטלוויזיה, ברגעי הענשה עצמית, אכזבה, בסתר...כשאני רעב.

מה עושים? חמש א

אעצור **א**זחה **א**צא **א**דון **א**יישם

אימון פריימים:

מהלך האימון:

1. זיהוי נושא אובייקטיבי

2. הגדרת הנושא: בשביל מה? מה יהיה שם? מה יתאפשר שם? כיצד ישפיע על נושאים נוספים בחיים?

3. עיצוב יחסים הווייתיים: איך את רוצה שאהיה אתך? מה את רוצה שיהיה בסוף השיחה?

4. התעמקות בנושא: מה קורה היום?

מהלך השאלות בכלי הפריימים בשלב 4:

- איזה הרגל/התנהגות רוצה לשנות בנושא שבחרת?
 - מתי היה/קרה/הופיע בפעם האחרונה הרגל/ההתנהגות שרוצה לשנות?
 - מה היה? מה קרה? – בזמן האירוע!
 - מה הרגשת? – בזמן האירוע! (לזהות את ההנאה בזמן ביצוע ההרגל)
 - תוצאה: מה היה/קרה לאחר האירוע?
 - תוצאה: מה הרגשת לאחר האירוע? (לזהות את האכזבה וכו')
 - מה היה לפני האירוע?
5. סיעור מוחות ותכנית פעולה . מה ניתן לעשות שונה בפעם הבאה? (סיעור מוחות עם המתאמן)
6. מחוייבות: 2 דברים שאומרים כן, 2 דברים שאומרים לא. דיווח למאמן. "איך אדע מזה?"