

אינדקס גליקמי

אינדקס גליקמי: מהירות התפרקות פחמימות לסוכר בדם. גלוקוז – היה 100% - חד סוכר. היום מתייחסים ללחם לבן כ-100% והגלוקוז 140%. עומס גליקמי: כמות הפחמימות הזמינות כפול אינדקס גליקמי.

בבחינות ולפני אתגרים אחרים מומלץ פחמימות מורכבות כמו פסטה מקמח מלא, או דגנים אחרים. לחם קל וסוכרים פשוטים מעלים אנרגיה לזמן קצר של 20 דקות ולאחר מכן יש נפילה וחוסר תיפקוד יעיל של המוח.

השפעות על האינדקס הגליקמי:

- עיבוד מזון: אורז, חיטה, סוכר לבן – מעלים את האינדקס.
- סיבים תזונתיים: מורידים אינדקס.
- היצמדות לחלבונים ושומנים: מורידים אינדקס. לחם פומפרינקל עם אגוזים מוריד אינדקס.
- ריכוך אוכל ובישול ארוך: מעלים אינדקס: בפירה אינדקס גבוה. בפסטה כדאי להוריד דקה בישול כדי להקטין אינדקס.

הערות/טיפים

- תפוא"א גורם לתגובה גליקמית דומה לגלוקוז טהור.
- לחם, גם מלא, מעורר תגובה גליקמית גבוהה. לחם שיפון מלא / פומפרינקל, עד 3 פרוסות ליום.
- פסטה מקמח דורום -אינדקס גליקמי נמוך (לבשל דקה פחות).
- פרי אשכולית, תפוח, אגס, פירות היער - אינדקס גליקמי נמוך
- מהממתיקים, הכי מומלץ להשתמש בסירופ מייפל אגבה וסטיוויה.
- גריסי פנינה- אינדקס גליקמי נמוך במיוחד, וכך גם לערמונים.
- לאלכוהול יש אינדקס גליקמי גבוה.

להעמקה באינדקס הגליקמי לחצו כאן <<

עקרונות התזונה המרצה

- כדאי להימנע ממצבי רעב המשולבים במצבי כמיהה חזקים מדי לטעמים ההשרדותיים: מתוק ושומן.
- חשוב לשלב ירקות בכל ארוחה לתת נפח ולהוריד תשוקה למתוק ושמן.
- פירות כדאי לצרוך בנפרד, עם אגוזים ושקדים, להורדת אינדקס גליקמי.
- גריסי פנינה וקטניות חשובים להרזיה ולאזון רמת הסוכר בדם כי האינדקס הגליקמי שלהם נמוך מאוד.
- מומלץ להגביל 2-3 כפות שמן ביום. שמן זית כבישה קרה (לא מזוכר) או שמן פשתן/קנולה בכבישה קרה.

מה כדאי לאכול במהלך היום? ההצעות להלן הם עקרונות כלליים ומומלץ לכל אחד ואחת להתאים באופן אישי ומקצועי תפריט מותאם אישית עם רופא תזונה, דיאטן, או נטורופת, כדי ליהנות מערכים תזונתיים ושילובים מותאמים אישית.

המלצות כלליות לאדם בריא:

בוקר

1: על בסיס דגנים- שיבולת שועל.
א. דייסת שיבולת שועל: 1-2 כפות קוואקר גס + כוס נוזלים + ממתיק/פרי/קינמון
ב. קוואקר גס לא מבושל עם יוגורט 1.5% כף חמוציות וזרעי פשתן
אפשר להוסיף: מעט סירופ מייפל, סילאן, מולאסה, קינמון. גרנולה (קוואקר קלוי).
"פייבר 1" סובין. Dorset מוזלי.
מומלץ חלב עיזים, סויה, משקה אורז, שקדים, שיבולת שועל.

2: על בסיס לחם

1-2 פרוסות לחם שיפון מלא עם ממרח:
אבוקדו, ירקות, ונבטים. עלי חסה.
או 1/2 קופסא של טונה במים, ירקות, ונבטים. עלי חסה.
או 1/2 קופסא של סרדינים פורטוגל, ירקות, ונבטים. עלי חסה.
או כף טחינה, ירקות, ונבטים. עלי חסה.
או ממרח פסטו/עגבניות מיובשות/חצילים(ביתי) + ירקות

3: ע"ב ירקות:

סלט ירקות גדול, שמן זית, מיץ לימון, מעט מלח.

4: בוקר פירות

תפוח עץ, אגס, אשכולית, פירות יער (דובדבנים, תותים, פטל, אוכמניות).

5: בוקר ביצה

ביצת אומגה או ביצי חופש. מומלץ, חצי מבושלת עם ירקות.

צהריים: מומלץ לשלב חלבונים ופחמימות מורכבות.

דגן מלא כמו: אורז מלא/קינואה/כוסמת/גריסי פנינה/פסטה חיטה מלאה (100% דורום).
תוספת של ירקות מאודים או מבושלים (שעועית ירוקה, גזר, סלרי, שורשים), סלט עם מבחר של ירקות (עלים ירוקים)

קטניות: (עדשים בגוונים שונים/שעועית בגוונים שונים/מאש/חמוס)

או מנה של דג (דגי ים צפוני כמו סלומון/הליבוט/סול/בקלה)

מומלץ- דג עד 3 פעמים בשבוע. עוף עד פעמיים בשבוע

ערב: פחמימות מורכבות.

מנה של פסטה ברוטב עגבניות או 1-2 פרוסות של לחם שיפון מלא
או פריכיות אורז עם אבוקדו (לא אם אוכלים בבוקר) או טחינה עם סלט או ביצה.
או סלט עם קינואה ומגוון ירקות, או כל סלט עשיר אחר ותוספת קרקר או פריכיות. או שקשוקה מביצה
אחת עם פרוסת לחם. או בטטה אפויה עם סלט ירקות או אפשר שוב דייסת קוואקר.

הערות כלליות:

דגים: מומלץ עם דגן ולא עם קטניות.

*** מים או מיץ לימון: מומלץ לפני ארוחה להפרשת מיצי מרה.

נשנושים/ ארוחות ביניים: ירקות חתוכים, שקית "פייבר 1" או דורסט. או שיבולת שועל קלויה, או שקיות אגוזים משולבות בפרי, כוס גרגרי חומוס, פולי סויה, כוס של פופקורן ביתי, פריכיות אורז.

האימון הפילוסופי לנקודות מבט

לבדוק נושא באופן חווייתי בנקודות מבט שונות:

צעד 1: מה הנושא שהמתאמן רוצה לדבר עליו – נושא אובייקטיבי

צעד 2: בשביל מה?

צעד 3: עיצוב יחסים. מה תרצי שיהיה בסוף השיחה? איך את רוצה שאהיה אתך במהלך השיחה.

צעד 4: מהי קורה היום? נקודת המבט על אותו הנושא היום.

נקודות מבט נוספות: מה אומרת כל נקודת מבט על הנושא? (אישיות מוערכת, שדון, אני עתידי במיטבי) לסכם במילה או שתיים כל נקודת מבט. למשל סיכום נקודת מבט של היום: "מפלצת נסתרת". סיכום נקודת אני עתידי: "שאפו" וכו'.

לסיכום נקודות המבט: איזה נקודת מבט את/ה רוצה לבחור השבוע כדי לעשות צעד ראשון לקראת השינוי שאתה רוצה לעשות? למשל: אני רוצה השבוע לראות את נושא הדיאטה, או מערכות יחסים, או קריירה מנקודת מבט של "שאפו". של אני עתידי במטיבי.

צעד 5: סיעור מוחות ותוכנית פעולה: "מה את/ה רוצה לעשות השבוע כצעד ראשון כדי לקדם את השינוי?" למשל: מחר אלך לחדר כושר, מחר אתקשר למשרד תיווך דירות כדי לבדוק דירות זמינות, מחר אקבע שיחה עם הבוס על קידום בעבודה וכו'.... מה מבין הרעיונות של המתאמן ושל המתאמן מתחייב המתאמן לבצע? צעד קטן השבוע לשינוי גדול בעתיד"

צעד 6: מחוייבות: לאיזה 3 דברים בתוכך אתה אומר כן. לאיזה 3 דברים בתוכך אתה אומר לא. - איך אדע שביצעת?