

### סיכום מפגש 3 - אבות המזון: שומנים. גלגלי החיים והתזונה

#### שומנים בתזונה - תפקידים:

- בניית ממברנות (קרומים) בכל תאי הגוף.
- יצירת הורמונים, כמו אסטרוגן.
- יצירת פרוסטגלנדינים (PG), חומרים האחראים על תגובה דלקתית.
- ויטמינים A D E K מסיסים בשומן ובלעדיו לא ייספגו בתאים.
- מקור אנרגיה חליפי לפחמימות ( גרם אחד של שומן מכיל 9 קלוריות)

#### הגדרות

שומן מוצק – FAT שומן רווי: (חמאה, שומן בשר שומן קוקוס)  
שומן נוזלי - OIL שומן בלתי רווי: (שמן זית, שמן דגים ועוד)  
כולסטרול – סוג של שומן חיוני לתפקודים של הגוף לייצור הורמונים, סטרואידים ועוד.  
טריגליצרידים – TG מולקולות מורכבות של 3 חומצות שומן עם גליצרו, מקור אנרגיה כשאינן שומנים.

#### ליפופרוטאין – "חלבון שומני". חיבור שומן לחלבון בדם:

1. **LDL Low Density Lipoprotein**: חלבונים קצרים המסיעים כולסטרול בדם, מעלים את צמיגות הדם, ומגבירים סיכויים להצרת כלי דם. בטעות נקרא "כולסטרול רע" אך בלעדיו לא היה מגיע שומן חיוני לתאי הגוף. LDL נספג בתוך דופן כלי הדם, גורם לדלקת כרונית. הדלקת יוצרת צלקת שמצרה את כלי הדם.

2. **HDL High Density Lipoprotein**: ליפופרוטאין בצפיפות גבוהה. נקראים בטעות "כולסטרול טוב" ותפקידו לגרף את כלי הדם מ-LDL ששקע בדפנות ולהחזירו לכבד למחזור. ה-HDL מונע חמצון של LDL ובכך מונע דלקת.

היחס הרצוי בין LDL לבין HDL הוא 1:4. זה מדד חשוב יותר מכמות כולסטרול נקי בדם.

– LDL 240 מול HDL 60 היחס 1:4 - בריא

– LDL 200 מול HDL 40 היחס 1:5 - לא בריא.

#### חומצות שומן אומגה

בעבר הגוף ייצר אומגה 3 ואומגה 6 אבל הצמחים הכילו כמויות אדירות של חומצות שומן ולכן הגוף חדל ליצרם. (כמו שחדל ליצר ויטמין C).

**אומגה 3** מעודד חומרים "מרגיעי" דלקת.

חומצה לינולנית LNA - מצוי בירקות, תרד, ריגלה, רוקט, שקדים, זרעי פשתן, אגוזי מלך וברזיל, בשר שניזון מירק.

**EPA** - חומצה איקוספנטנואית. מצוי בשומן ושמן דגי ים

**DHA** - חומצה דוקוסהקסנואית. מצוי בשומן דגים ושמן דגי ים

**אומגה 6** מעודד חומרים "מעוררי" דלקת.

1. Linoleic Acid – LA

2. Gamma Linoleic Acid –Gla

3. Arachidonic Acid – AA

מצוי בדגנים, אגוזים, שמנים צמחיים, בשר שניזון מדגנים.

#### עמוד 1 מתוך 3

בתזונה מומלץ יחס של - 1 (אומגה 3) : 4 (אומגה 6) או 1:1 לפי המקפידים.

אומגה 6 בתזונה המערבית מצוי כמויות גדולות מאוד בבשר, מוצרי חלב ומזונות מעובדים. אומגה 3 מצוי רק בשמן פשתן - כבישה קרה, קנולה-כבישה קרה, דלעת, סויה ודגי מים עמוקים באוקיינוס (טונה, סלמון, מקרל, סרדינים). בתזונה ללא תוספים אנחנו צורכים פי 40-20 שומנים מסוג אומגה 6. (מעודדי הדלקת) מחקרים הראו שלאחר נטילת אומגה 3 חל שיפור במצב חולים כרוניים על רקע דלקתי כמו דלקת מפרקים שגרונת, זאבת, מחלת לב, טרשת נפוצה ועוד.

### צריכת אומגה 3

יחס בין **DHA** לבין **EPA** כדאי שיהיה 3:2 לטובת EPA כמות בקפסולה 360 מ"ג **EPA** ו- 240 מ"ג **DHA** מתאימה ליחס המומלץ. המלצות כלליות: 3 גר' ליום שיגרתי לאדם בוגר 70 ק"ג.

### קריטריונים לבחירת אומגה 3 מהחי:

1. דגי מי אוקיינוס עמוקים
2. לא דגי ברכות או מים רדודים.
3. מניעת ריח לאחר בליעה
4. חברה עם מוניטין

חברות מומלצות: סולגר, אלספה מקס, אומגה 3 גליל.

**מידע נוסף מאומגה 3 גליל לחצו כאן <<**

## אימון אישי: בחירת נושא אימוני בעזרת גלגל החיים וגלגל התזונה.

מומלץ במפגש ראשון בתהליך האימון כדי להדגים את מהות האימון ולעצב יחסים עם המתאמן

- דרגו כל פלח מ 1-10 היכן את/ה נמצא היום בתחום זה לעומת המקום בו היית רוצה להיות? הספרה 1 מציינת חוסר שביעות רצון מוחלט, והספרה 10 מציינת שביעות רצון מלאה.
- הגדירו את הגבולות החדשים של כל פלח (1 במרכז העיגול. 10 היקף העיגול)
- בחרו פלח אחד מתוך אחד הגלגלים עליו תרצו להתמקד השבוע כדי להרגיש בו טוב יותר (לא חייב להיות עם הניקוד הנמוך ביותר)
- אם בחרתם 5 בפעילות גופנית תשאלו: מה יש טוב ב- 5. מדוע לא 2? (בכל זאת אני הולך, בעבודה אני בתנועה וכו').
- מה יהיה ואיך תרגיש כאשר פעילות הגופנית תהיה בעתיד 10?
- מה אתם רוצים לעשות משהו קטן ושונה השבוע כדי לקדם את הניקוד ב 5% בלבד! או איזה הרגל אתם רוצים לשנות ולהפסיק כדי להעלות מהשבוע את הניקוד בפלח שנבחר מ- 5 ל- 5 וחצי או 6?
- \* אפשר לעשות כלי פריימים עם ההרגל שרוצים להפסיק, או להמשיך מיד לשלב הבא.
- סיעור מוחות ותוכנית פעולה
- מחוייבות
- מי בחר את הנושא? מי בחר את תוכנית הפעולה?
- לתרגול, הורידו את הטופס המצור בפורמט PDF "גלגלי החיים והתזונה"