

# מדריך הדיאטות השלים

הקיץ הגיע והשוק מלא בדיאטות פלא שמבטיחות הרזיה זריזה, חילוף חומרים מהיר ומצב רוח טוב. מה עובד? מה פחות? וממה צריך להיזהר? דנה יופה יצאה לבדוק. היא חזרה רזה דנה יופה





## 500 קלוריות ליום הדיאטה: דיאטת ההורמונים

**הרקע:** מדובר על ההיסטריה החדשה בתחום, שסחפה את ארצות הברית והגיעה גם אלינו לפני מספר חודשים. הדיאטה מתבססת על מחקריו של ד"ר סימונס, שהבחין כי נשים היריוניות, שתזונתם התבססה על תפריט דל מאוד, ילדו למרבה הפלא תינוקות בריאים ושלמים. הוא גילה כי בזמן ההיריון, גופה של האישה מפריש הורמון מיוחד שתפקידו לפרק את השומן המיותר ולהפוך אותו למקור אנרגיה שמסייע להגן על התינוק מפגיעות של תזונה לקויה.

**איך זה עובד:** מדובר על תוסף טבעי המתנהג כמו ההורמון של ההיריוניות. לוקחים אותו בנוסף לתפריט דל קלורי שמורכב מ-500 קלוריות ליום.

**על המשקל:** 8-15 ק"ג פחות תוך 40 ימים.

**דבר המומחים:** "הדיאטה הזו מלווה בתפריט דל מאוד בקלוריות ולכן עני בחומרי מזון חשובים לגוף", אומרת ד"ר **עינב יהודה-שניידמן, דיאטנית קלינית, מרצה וחוקרת במדעי התזונה, האוניברסיטה העברית.** "כל דיאטת 'קסם' כזו תגרום לירידה מהירה במשקל שתוביל להתייעלות



### אין מתכוון פלא, לצערנו

**ד"ר שניידמן מזהירה מדיאטות טרנדיות ונותנת טיפים לשמירה על משקל**

"הדרך הטובה ביותר להיות בריא ועם משקל תקין היא על ידי שינוי אורח החיים, אכילת מזונות בריאים וביצוע פעילות גופנית. לצערנו, שינוי אורח החיים הוא לא פשוט ולכן קמות מדי יום דיאטות 'פלא' חדשות, המבטיחות שנרד במשקל בזמן קצר. צריך לזכור שהדיאטות האלה יכולות לגרום ליותר נזק מתועלת. הן אמנם יביאו לירידה מהירה במשקל אך הדבר כרוך בסיכונים רבים, החל מחוסרים תזונתיים ומירידה במסת השריר וכלה בתגובת נגד של הגוף. המצב הזה עלול להוביל לחוסר יכולת לשמור על התפריט לאורך זמן ולחזרה לתזונה שהייתה לפני

הגוף, שילמד להשתמש בפחות אנרגיה לביצוע אותן המשימות שביצע לפני תחילת הדיאטה. "התוצאה היא שכאשר הדיאטה תיפסק, הגוף יעלה מחדש את כל מה שהוריד ואף יוסיף לעצמו קילוגרמים נוספים. "אנשים שמתחילים בדיאטות האלה עשויים להיכנס למצב שנקרא 'דיאטת יו-יו', בה הם עולים ויורדים במשקל לחילופין במשך החיים. מצב זה הוא גורם סיכון למחלות רבות".

**סיגל פרישמן, דיאטנית קלינית, מנהלת היחידה לתזונה ודיאטה בבית חולים 'בלינסון',** נחרצת אף יותר: "ההורמונים משפיעים על מערכות רבות בגוף ואין לדעת אם הם אינם מזיקים עד שלא ייעשו מחקרים ארוכי טווח. לפני כל הוצאת תרופה לשוק נעשה מחקר על בעלי חיים על מנת לקבוע מינון שאינו מזיק וכן לראות את השפעותיו. רק אחר כך המחקר ממשיך לבני אדם וגם שם עובר תהליך עד לאישור. כל הנ"ל לא נעשה במקרה הזה ולפיכך אין להשתמש בהורמון גם אם החומר הוא דמוי ההורמון ממקור צמחי".

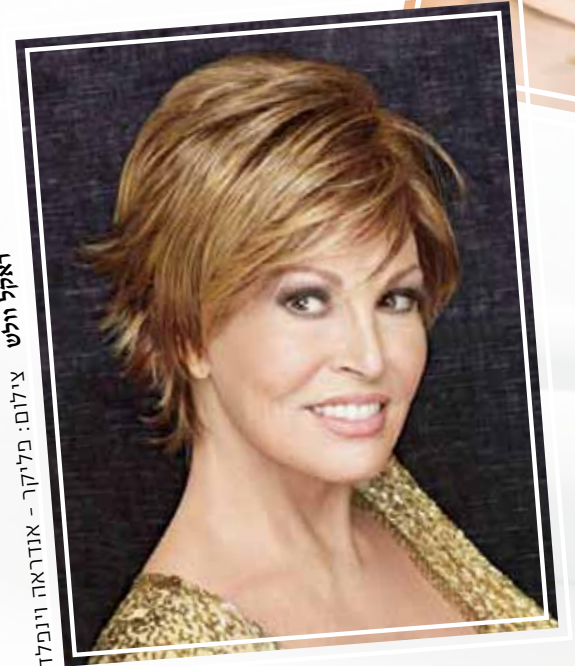


## אויב הציבור הדיאטה: ללא גלוטן

**הרקע:** דיאטה זו היא למעשה גרסה נוספת לדיאטה דלת פחמימות. הגלוטן נמצא במזונות עשירי פחמימות (במגוון סוגי קמח) וכשמורידים את כמות הפחמימות, יורדים במשקל. מסיבה זו, אגב, גרסאות שונות לדיאטה דלת הפחמימות באות והולכות (כמו דיאטת אטקינס הוותיקה). במקרה הזה, הפכה הדיאטה דלת הגלוטן לטרנד עולמי בזכות השחקניות גווינת' פלאטרו וראקל וולש שעשו אותה וירדו במשקל, וכן בזכות כוכבת הריאליטי קים קרדשיאן.

בשנים האחרונות מתפתחת גם בישראל הדיאטה הזו, שמכונה גם "דיאטת חולי הצליאק", על שם החולים שאסור להם לאכול גלוטן. השוק מתמלא במוצרים נטולי גלוטן המיועדים לחולי הצליאק אך גם לאלו שעושים דיאטה, ואפילו בתי קפה רבים הבינו כי עליהם להתעדכן והם מציעים מנות נטולות החלבון המוקצה.

**איך זה עובד:** נמנעים עד כמה שניתן מכל **על המשקל:** מי שניסה את הדיאטה טוען כי מרזים במהירות (8 ק"ג בחודשיים), אין נפיחות בבטן, קשיי עיכול, ואפילו



הרגשת העייפות אחרי הארוחה פוחתת.

**דבר המומחים:** ד"ר **שניידמן:** "בסך הכל אין מניעה לאכול תפריט דל בגלוטן אם שמים לב לכמה דברים חשובים: האחד, שהתפריט יהיה מאוזן מבחינת הרכיבים וכמות הקלוריות. השני, שהתפריט יהיה דל בשומנים שאינם בריאים, כגון אלה הנמצאים בבשר ובגבינות שמנות, חמאה, (שומן רווי) או במוצרים שמכילים מרגרינה (שומן טרנס). נקודה חשובה נוספת היא שתהיה כמות מסוימת של פחמימות בתפריט אף אם אינו מכיל גלוטן (כגון תפוחי אדמה, תירס ואורז), מכיוון שהפחמימות חשובות לתפקוד התקין של הגוף. אכילה מועטה של פחמימות יכולה להוביל לירידה ברמת המוליך העצבי סרוטונין, וכתוצאה מכך להרגשה לא טובה, דיכאון, עצבנות, כאבי ראש ורעב מוגבר.

"חשוב להוסיף שכיום עלתה המודעות למחלת הצליאק (רגישות לגלוטן). בעשור האחרון ישנה עלייה באבחון חולי צליאק גם בגיל המבוגר. שכיחות המחלה היא כ-1% באוכלוסייה כאשר בכ-20% מהמקרים המחלה מתגלה לאחר גיל 60, ללא כל זיכרון של סימפטומים מהילדות. מכאן שהמעבר לתזונה דלת גלוטן יכולה להקל על אנשים רבים שאינם מאובחנים במחלה ולהקטין תסמינים במערכת העיכול".

**לאה לשם, מומחית ברפואה טבעית, הרבליסטית קלינית, מנהלת עמותת של בית הספר לרפואה טבעית וראש המגמה לתזונה טבעית במכללת 'רידמן':** "דיאטת הגלוטן מעניקה תחושה טובה וירידה במשקל למרבית האנשים, כיוון שהיא חותכת כמעט את כל הפחמימות. יש שלוש בעיות עיקריות בדיאטה זו: האחת, קשה להתמיד בה כיוון שהרבה ממזונותינו מכילים חיטה; השנייה, הרבה מהמוצרים נטולי הגלוטן מכילים פחמימות ריקות. והשלישית, גלוטן החיטה שונה לגמרי בהרכבו מגלוטן של יתר הדגנים והוא אחראי בעיקר לתחושת הנפיחות כיוון שהוא קשה לעיכול. ההמלצה שלי היא להימנע מחיטה ולהשאיר את יתר הדגנים כדי שניתן יהיה לגוון את המזון ולהתמיד לאורך זמן בשמירה על המשקל".

{המשך בעמוד הבא}





{המשך מהעמוד הקודם}

## לא רק לערפדים הדיאטה: לפי סוג הדם



ד"ר עינב יהודה שניידמן



לאה לשם

**הרקע:** סוגי הדם נבדלים זה מזה בהרכב הנוגדנים שבהם. אדם בעל סוג דם אחד לא יכול לתרום דם לאדם בעל סוג דם אחר כי אז תתרחש תגובה חיסונית הגורמת לקרישת דם. כך גם בסוגי האוכל. חשיפה למזונות שאינם מתאימים לסוג הדם של כל אדם, כך גורסת השיטה, גורמת לירידה הדרגתית בבריאות, לחוסר אנרגיה, לנטייה למחלות ולתופעות אלרגיות שונות.

דוקטור פיטר ג. ד'אדאמו חקר ופיתח את הדיאטה לפי סוג הדם. זו דיאטה המאפשרת לדעת אילו מזונות יטיבו איתך ואילו מזונות יזיקו. סוג הדם, כך טוען ד"ר ד'אדאמו, הוא מעין קוד גנטי המעיד על תכונות גופניות שונות כמו פעולות עיכול חומציות ברקמות, רגישות חיסונית ונטייה לתגובות אלרגיות למזונות שונים.

**איך זה עובד:** בודקים את סוג הדם ואילו מצמידים תפריט מיוחד המותאם לעקרונות הדיאטה. לסוג דם O מתאימים מוצרי בשר, לסוג דם A מתאימים מוצרים מהצומח, ואילו לסוג דם B - מוצרי חלב.

**על המשקל:** ירידה הדרגתית במשקל כתוצאה מאכילה "הנכונה" לגוף.

**דבר המומחים:** ד"ר שניידמן: "הדיאטה הזו

### 1 לסוג דם A מתאימים מוצרים מהצומח



### 2 לסוג דם O מתאימים מוצרי בשר



### 3 לסוג דם B מתאימים מוצרי חלב



## התעמלות נכונה בקיץ

כדי לרדת במשקל, כדאי לשלב גם פעילות גופנית. ב'סטודיו סי' נותנים טיפים להתעמלות נכונה בקיץ

← חשוב להימנע מלבצע פעילות גופנית בטמפרטורות גבוהות: כאשר הטמפרטורה מעל 32 מעלות והלחות מעל 75%, התאדות ההזעה מהגוף איטית מאוד, וגורמת לעליה מסוכנת של חום הגוף.

← אם מתעמלים בחוץ, יש להקפיד על לבוש מתאים הכולל כובע ומשקפי שמש. כמו כן, חשוב להקפיד על הגנת העור

מפני השמש באמצעות מריחת קרם הגנה בדרגה גבוהה.

← הימנעו מפעילות גופנית בשעות החמות של היום: לא מומלץ לבצע פעילות גופנית בין השעות 10:00-15:00 במהלך חודשי הקיץ. בעונת הקיץ קל להגיע למצב של התייבשות. סימנים מוקדמים להתייבשות הם צמא, פה יבש, פנים אדומות, עייפות, בחילות, סחרחורת.

כאב ראש, שתן כהה וצהוב. במידה ואתם מרגישים באחת מתופעות אלו הימנעו מיד מפעילות נוספת.

← הקדימו את הפעילות הגופנית: מומלץ לעסוק בפעילות גופנית בעונת הקיץ בשעות הבוקר המוקדמות או בשעות אחר הצהריים. הקפידו על שתייה מרובה של מים לפני, במהלך הפעילות ולאחריה.



אפשרית אם שומרים על תפריט מאוזן שמכיל את כל אבות המזון, ויטמינים ומינרלים וכמות נכונה של קלוריות. למרות שאין הוכחות מדעיות להנחות של ד"ר ד'אדאמו, הדיאטה יכולה להתאים לאורח החיים המודרני בתנאי שמקפידים על השלמת חומרי המזון החסרים בתפריט. למשל, מי שאוכל תפריט לסוג דם A, למעשה הופך לצמחוני או טבעוני ולכן ייתכן שיהיה לו מחסור בברזל, בוויטמין B12 וברכיבים חיוניים נוספים. כדאי שאדם זה יהיה במעקב וישלים את החוסרים ממקורות אחרים.

**סיגל פרישמן:** "תקוות גדולות נולדו עם חשיפת הגנום בשנת 2000 למציאת קשר בין רצפים גנטיים שונים לבין רכיבים ומזונות שונים המתאימים לכל רצף. עד כה לא חלה התפתחות משמעותית בנושא. יחד עם זאת, פילוח האוכלוסייה לפי סוג דם נראה גס מדי ולכן לא אומצה דיאטה זו על ידי המומחים. כמו בכל שיטה המגבילה סוגי מזונות מסוימים וגורמת לאנשים לצמצם את האפשרויות והשפע, יתכן שגם סגנון זה יכול להועיל לחלק מהאנשים".



## בלי סירים בבקשה הדיאטה: דיאטת Raw food - מזון צמחי חי

**הרקע:** לפי עיקרון השיטה, המזון מאבד את רוב המרכיבים והוויטמינים החיוניים שלו כאשר הוא מבושל בטמפרטורה גבוהה. לכן מזון נא, כפי שהוא מוגדר, הוא מזון צמחי חי שהטמפרטורה בבישול או באידי שלו אינה עוברת את ה-48 מעלות צלזיוס. כמו כן, 75 אחוזים מכל המזון בדיאטה נאכל נא (לא מבושל או מעובד).

את החשיפה העולמית קיבלה הדיאטה הזו כשהשחקנית דמי מור גילתה בקאמבק שלה בתחילת שנות ה-2000 שגופה החטוב הוא תוצאה של אכילה לפי שיטת המזון הנא. לאחר מכן הטרנד החל לצבור תאוצה, כאשר בארצות הברית החלו לצוץ עוד ועוד מסעדות ובתי קפה על טהרת המזון הזה.

**איך זה עובד:** רוב המזון הצמחי החי מורכב מירקות, פירות, נבטים, שייקים ומיצי ירקות ופירות, דגנים וקטניות מונבטים, זרעים, אגוזים מושרים ואצות. עקרונות השיטה פשוטים: המזון צריך להיאכל בצורה הקרובה ביותר לצורתו בטבע.



דמי מור צילום: AFP

**על המשקל:** מאחר ומדובר באורח חיים שלם, אין הבטחה לירידה מהירה במשקל אלא מדובר בירידה הדרגתית.

**דבר המומחים: לאה לשם:** "דיאטת המזון החי היא דיאטה מעולה הן להרזיה והן כאורח חיים בריא. היא מאפשרת שמירה על משקל גוף תקין וקבוע לאורך שנים רבות. אם אוכלים בצורה מגוונת, לא אמורים לסבול מחסרים תזונתיים. רק צריך לעקוב אחרי מצב ה-B12 והברזל. זו שיטה קשה לביצוע הדורשת משמעת עצמית, אמונה והתלהבות מהדרך וכן היערכות מיוחדת מבחינת ציוד להכנת שייקים ומכשיר מיוחד לחימום של עד 48 מעלות צלזיוס. לטעמי, ניתן לעשות אותה כדיאטת הרזיה במהלך חודש ולאחר מכן להפוך אותה ל-70 אחוזים מהתזונה".

**ד"ר שניידמן:** "קודם כל, חשוב לאכול פירות, ירקות וקטניות באופן כללי. כן חשוב להגיד כי לא כל חומרי המזון מתקלקלים כשמבשלים אותם בטמפרטורה גבוהה. לכן ההמלצה שלי היא לאכול גם מבושל וגם טרי. במידה ומאמצים את הדיאטה הזו, יש להקפיד ולשים לב לחסרים תזונתיים כמו ברזל, B12 וסידן. בכל מקרה כדאי להיוועץ עם דיאטנית".

{המשך בעמוד הבא}





{המשך מהעמוד הקודם}



## להיראות כמו ביונסה

### הדיאטה: טיהור של מיץ לימונים וסירופ מייפל

**הרקע:** הנטורופת סטנלי בורוז הוא זה שפירסם את דיאטת הלימונדה, שמבוססת בעיקר על שתיית תערובת של מיץ לימון טבעי עם פלפל קאיין וסירופ מייפל. הוא טוען שהשילוב הזה מכיל ויטמינים חיוניים וחומרי הזנה החשובים לפעילות תקינה של הגוף תוך כדי זירוז שריפת שומנים והגברת חילוף החומרים בגוף.

דיאטת מיץ הלימונים וסירופ המייפל עלתה לכותרות בגלל אחת, ביונסה, שסיפרה כי עבור התפקיד שלה בסרט 'נערת החלומות' היא הייתה צריכה להוריד במהירות 8 ק"ג ממשקלה ועשתה זאת על ידי דיאטת הטיהור.

**איך זה עובד:** פשוט וקל. מכינים גלונים של מים מהולים במיץ לימון טבעי, מוסיפים פלפל קאיין וסירופ מייפל (עדיף אורגני) ושותים לרוויה במשך ארבעה ימים. לצד המשקה, אפשר לשתות תה צמחים, מים, או תה ירוק אך לא משקה אחר או מאכל.



**על המשקל:** 4-5 ק"ג מינוס תוך ארבעה ימים.

**דבר המומחים:** סיגל פרישמן: "אין כל קשר בין שתיית לימון, חומץ ופלפל לשריפת שומנים. השומן בגופנו מאוחסן בתאי השומן והלימון או הפלפל מקסימום 'שורפים' את מערכת העיכול. על מנת שהחמוץ או החריף יגיע לתאי השומן וישרוף שם את השומנים עליו להיספג לדם, מה שכמובן לא קורה. החומציות של החומרים כולם מתאזנת בקיבה וכך ממשיכים החומרים את דרכם במורד המעי. אין כל ממש בדיאטה הזו."

**לאה לשם,** שניסתה בעצמה את הדיאטה, דווקא בעדה, בתנאי שעושים אותה בצורה מושכלת: "דיאטת הטיהור היא למעשה דיאטה של צום מים בתוספת המשקה לטיהור הכבד. את הדיאטה ניתן לעשות לא יותר משלושה ימים עד שבוע ללא השגחת רופא. אנשים הסובלים מאיזושהי בעיה רפואית חייבים להתייעץ לפני הצום עם הרופא. הדיאטה מביאה לירידה מהירה במשקל. אני עצמי עשיתי אותה במטרה לטהר את הכבד. הדיאטה יכולה להביא למשבר בריאות קשה אם היא נעשית ללא הכנה (משבר בריאות הינו מושג ברפואה טבעית ומשמעותו סימפטומים של חולי, עייפות, חולשה, פריחות או כאבים המופיעים במהלך ההתנתקות).

"הצום יכול להוות ניקוי מעולה וכמובן לגרום לירידה במשקל אך חייב להיות מלווה בדיאטת ניקוי לכניסה לצום, דיאטה ליציאה מהצום ודיאטה מאוזנת להמשך הדרך."



בינסת'ל: אפ



## ביל קלינטון, מאחוריך

### הדיאטה: סאות' ביץ'

**הרקע:** ד"ר ארתור אוגוסטון, יוצר הדיאטה, ניסה את הדיאטה הזו לראשונה על חולי לב. אחרי שהצליח איתם, קידם את הדיאטה גם לציבור. ככלל, הדיאטה הזו מסיטה את ההתמקדות בבעיות הלב לעבר ההתמקדות בהרזיה מהירה. הדיאטה שלו התפרסמה במהירות בכל רחבי ארצות הברית וגם הנשיא ביל קלינטון השיל קילוגרמים רבים הודות לה.

**איך זה עובד:** דיאטת סאות' ביץ' מחולקת לשלושה שלבים:

בשלב הראשון והמחמיר, אוכלים במשך 14 יום מנות רגילות של בשר רזה כמו עוף, הודו ודגים. בנוסף, ניתן לאכול גם ירקות, אגוזים, גבינות רזות וביצים. נמנעים כמעט מכל פחמימה. השלב השני נמשך עד שמגיעים למשקל היעד. בשלב זה מותר להוסיף כמות מוגבלת של פחמימות טובות. השלב השלישי מיועד למי שהגיע למשקל היעד ורוצה לשמור עליו. למעשה עליו לשמור על עקרונות



ביל קלינטון: רויטרס

הדיאטה, עם יד חופשית יותר.

**על המשקל:** ירידה מהירה בשלב ה-1 כתוצאה מתזונה קפדנית והיעדר כמעט מוחלט של פחמימות.

**דבר המומחים:** סיגל פרישמן: "הדיאטות המגבילות פחמימות ובכללן דיאטה זו נמצאו כמועילות ובטוחות גם במחקרים ארוכי טווח. אנשים שמצליחים לעשותן לאורך זמן, ומאמצים הגבלת פחמימות כאורח חיים, בהחלט יכולים ליהנות ממדדים בריאותיים משתפרים. הבעיה היא שלא כולם מצליחים להתמודד עם הפחתת הפחמימות ולעיתים לאחר ניסיון כושל, מסיקים המנסים כי לא יצליחו בשום שיטה אחרת."

**לאה לשם:** "סאות' ביץ' היא גרסה יותר מאוזנת של דיאטת אטקינס. השבועיים הראשונים הם הקשים ביותר כיוון שאין פחמימות ואין פירות. בשלבים הבאים מכניסים פחמימות בהדרגה, כל עוד יש ירידה במשקל. היתרון של הדיאטה הוא שאין צורך בספירת קלוריות; ובנוסף, החל מהשלב השני מדובר בדיאטה מגוונת ומאוזנת. זוהי דיאטה טובה לתקופה של מקסימום חודש".

### דיאטת סאות' ביץ' מחולקת לשלושה שלבים:

**1** בשלב הראשון והמחמיר, אוכלים במשך 14 יום מנות רגילות של בשר רזה כמו עוף, הודו ודגים. בנוסף, ניתן לאכול גם ירקות, אגוזים, גבינות רזות וביצים. נמנעים כמעט מכל פחמימה.



**2** השלב השני נמשך עד שמגיעים למשקל היעד. בשלב זה מותר להוסיף כמות מוגבלת של פחמימות טובות.



**3** השלב השלישי מיועד למי שהגיע למשקל היעד ורוצה לשמור עליו.

