

סדרת
סודות הבריאות

להיפטר מהמשקל העודף

הממצאים המדעיים
העדכניים על הגורמים
להשמנת יתר



ד"ר דאלאס קלוטר
עורך הסדרה: ג'ק צ'אלם

Authorized translation from the English language edition
of: **User's Guide to Weight-Loss Supplements**
By Dallas Cloutre, Ph.D.
Series Editor: Jack Challem
Published by Basic Health Publications, Inc.
Copyright © 2003 by Dallas Cloutre, Ph.D.

תרגום:
ליאת פלן-לברטובסקי

עריכה:
עינב עמרם

עריכה מקצועית:
ד"ר רונית קרימר
(Med.Sc. D.M.D.)

עריכה ממוחשבת:
תמי טרכט

עיצוב גרפי ועטיפה:
סילביה לודמר-כהן,
www.silvia.co.il

לוחות:
מ. אביב בע"מ

הדפסה:
דפוס טופספרינט בע"מ

כריכה:
כריכית אהרון בע"מ

הפצה לחנויות:
ליאור שרף
שיווק והפצה בע"מ
טל': 09-7498555
פקס: 09-7498844

להיפטר מהמשקל העודף מסדרת "סודות הבריאות"

דאנאקוד: 239-424
מהדורה ראשונה בעברית - 2004
הדפסה: 1 2 3 4 5 6

כל הזכויות למהדורה העברית שמורות
להוצאת פוקוס בע"מ, ©2004

אין להעתיק, לשכפל ולצלם את הספר,
או קטעים ממנו בשום צורה ובשום
אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני לכל
מטרה שהיא, ללא אישור מראש ובכתב
מהוצאת פוקוס בע"מ.

הוצאת פוקוס, ת"ד 863 ר"ג, 52108
טל': 1-700-700-212, פקס: 03-5746513
אתר אינטרנט: www.focus.co.il
דואר אלקטרוני: focus@focus.co.il

תוכן העניינים

5.....	מבוא
9.....	פרק 1: מה הן הסכנות שבמשקל העודף?.....
15.....	פרק 2: מדוע אנו משמינים?.....
27.....	פרק 3: מהו המשקל המתאים לכם?.....
37.....	פרק 4: מדוע הדיאטות נכשלות?.....
47.....	פרק 5: כיצד תוספי תזונה יכולים לעזור להרזיה?.....
51.....	פרק 6: כיצד להילחם בתסמונת X?.....
59.....	פרק 7: כיצד יכולה אכילת שומנים לגרום להרזיה?.....
71.....	פרק 8: כיצד יכול לחץ נפשי לגרום להשמנה?.....
79.....	פרק 9: מדוע חשוב לנו להיפטר מרעלנים בגופנו?.....
85.....	פרק 10: כיצד לשלוט בתיאבון?.....
	פרק 11: כיצד לחסום את ספיגת הקלוריות
95.....	שמקורן בפחמימות ובשומנים?.....

תוכן העניינים

פרק 12: כיצד להגביר את התרמוגנזיס ופעילות בלוטת התריס?	101
פרק 13: מה היתרונות שמספקים הסיבים התזונתיים?	113
פרק 14: מה ערכם של מוצרי הדיאטה השונים?	119
פרק 15: אמצו לכם תוכנית אישית!	125
מילון מונחים	129
ביבליוגרפיה	137
על המחברים	141
מפתח העניינים	143

מבוא

האם אתם רוצים לחיות חיים ארוכים ובריאים?
האם אתם חולמים להרגיש קלילים ומלאי מרץ?
האם אתם מעוניינים לשפר את הסיכויים שלכם להתקדם או
למצוא מקום עבודה חדש?

התשובה פשוטה מאוד: הפחיתו ממשקלכם!
למרבה הצער, השלת הקילוגרמים העודפים ושמירה על
המשקל החדש, אינן משימות פשוטות כלל וכלל עבור רוב
האנשים. כיום, קיימים בשוק מוצרים רבים המתיימרים
להיות תרופות פלא להרזיה והפרסום הנרחב מציף אותנו:
"כמוסות הפלא", "המצאת המאה", "דיאטה ללא סבל", "20
ק"ג ב-20 יום" ועוד. הכמות העצומה של הגישות השונות
בתחום ההרזיה, דורשת מומחיות מיוחדת רק בשביל להתמצא
במבוך הדיאטות.

האדם הממוצע המבקש להפחית ממשקלו, זקוק ליד מכוונת,
למדריך שיענה על שאלותיו בנושא חשיבות השמירה על
המשקל, יפרט את הגורמים להשמנה ויציג את האפשרויות
השונות להפחתת משקל ושיפור המצב הבריאותי.

אנשים רבים מגלים ספקנות ואי אמון בכל הנוגע לדיאטות:

"בשביל מה צריך בכלל דיאטות או מוצרים דיאטטיים?"

"בסך הכול צריך לאכול פחות, לא?"

גישה ספקנית זו אינה נחלתם של מעטים בלבד, שכן בעבר, השיטה העיקרית להפחתת משקל הייתה צמצום צריכת הקלוריות, אך כיום, גישה זו משתנה במכונים לחקר התזונה ובאוניברסיטאות ברחבי בעולם.

מחקר שנערך לאחרונה במכון הלאומי לבריאות בארה"ב (National Institute of Health) מצביע על כך, שאין הוכחה לטענה שקיצוץ בצריכת הקלוריות מוביל להפחתת משקל בטווח הארוך. למעשה, הפחתה של צריכת הקלוריות היומית עלולה אף לגרום לנזקים בריאותיים.

ברור שאכלני יתר, אותם אנשים שמפריזים באכילה, יפיקו תועלת רבה מצמצום מספר הקלוריות שהם צורכים. אולם, באופן כללי, ספירת קלוריות אינה הפתרון לירידה במשקל.

דיאטות המבוססות על הפחתה בכמות הקלוריות, עוזרות בתחילה להשגת ירידה מהירה במשקל, אולם בסיום הדיאטה, כשהאדם חוזר לדפוסי האכילה הרגילים שלו, המשקל חוזר במהרה לקדמותו. הסיבה לכך היא, שהקילוגרמים שנשרו היו מורכבים ברובם ממים ומרקמת שריר, לא משומן! לכן, התוצאה האופיינית לדיאטות אלה היא, שאחוז השומן בגוף עולה ורקמת השריר, אותה רקמה ששורפת קלוריות, הולכת וקטנה. בנוסף, מאזן האנרגיה בגוף משתבש, כך שבעתיד הדיאטות יהיו פחות יעילות - הגוף פשוט לא מגיב יותר.

זו בעצם הסיבה שהדיאטה הממוצעת מובילה למצבי "יו-יו", כלומר, עליה וירידה לסירוגין במשקל, כשבסופו של כל מעגל כזה צפויה עליה גדולה יותר במשקל ועוגמת נפש רבה יותר.

תוכנית יעילה להפחתת משקל אינה אמורה רק לגרום לנו להשיל את הקילוגרמים העודפים שלנו, אלא לעזור לנו

להיפטר מהמשקל העודף

להרגיש טוב ולהיראות טוב וליהנות מהתוצאות לאורך זמן. המטרה היא, לגרום לשינויים במבנה הגוף ובמנגנון חילוף החומרים שלו (metabolism), כדי לזרז את תהליך שריפת השומן.

המפתח להצלחה בהרזיה ובשמירה על משקל תקין, טמון בעריכת שינויים בסוגי המזון שאנו אוכלים ובהוספת תוספי תזונה מתאימים.

ספר זה יעזור לכם למצוא את סוגי הדיאטות ותוספי התזונה המתאימים לכם באופן אישי, ינווט אתכם בבטחה דרך מגוון האמונות והדעות הרווחות בשוק הדיאטות ויוביל אתכם, צעד אחר צעד, למציאת פתרונות לבעיות הנפוצות בתחום זה:

פרקים 1-5 ידונו בסכנות שבמשקל עודף - כיצד הוא נגרם וכיצד תוכלו לחשב את המשקל הרצוי שלכם. אל תוותרו! גם אם נשבעתם להתרחק מדיאטות, תשמחו לגלות שחלקן עדיין עובדות!

פרקים 6-9 יסבירו את האופן בו פועל הגוף, כדי לאפשר לכם לפעול נכון בקרב נגד השומן.

לסיכום, פרקים 10-14 יסקרו בקצרה, על קצה המזלג, את נושא תוספי התזונה.

בנוסף, מילון המונחים בסיום הספר מרכז את המונחים השונים המופיעים לאורכם ומסביר אותם, לנוחיותכם. בהצלחה!

מבוא

לידיעת הקוראים,

מחבר הספר והוצאות הספרים בייסיק הלס ופוקוס עשו את כל המאמצים על מנת שהמידע בספר זה יהיה מדויק ככל האפשר. מטרת הספר היא ללמד ולכן העדויות הרפואיות מוצגות בו לצורך מתן מידע בלבד. אין להשתמש במידע המובא בספר זה לצורך ביצוע של אבחנה או טיפול עצמיים. כמו כן, אין לראות בו הצדקה לקבלה או לדחייה של טיפול רפואי מכל סוג שהוא, או לצורך טיפול בבעיה או מחלה כלשהי. יישום העצות שבספר זה, הוא באחריות הקורא בלבד. לאור זאת, כל אדם שסובל מבעיה בריאותית כלשהי, ילדים, נשים הרות ומניקות או מי שנוטל תרופות מרשם - חייב להיוועץ ברופאו לפני התחלת ביצוע של כל תוכנית תזונתית. מחבר הספר והוצאות הספרים בייסיק הלס ופוקוס לא ישאו בכל אחריות משפטית או אחרת, לנזקים כלשהם (ישירים או עקיפים) שייגרמו (או שנטען כי נגרמו) לכל אדם או גוף, בעקבות המידע המובא בספר זה. אין אנו נושאים באחריות לטעויות, אי דיוקים או השמטות בספר. אם נפלו טעויות בספר, הן נעשו בתום לב.

מה הן הסכנות שבמשקל העודף?

תופעת ההשמנה בחברה המערבית הגיעה לממדים של מגפה. כך קובע מאמר שהתפרסם בשנת 2003, בכתב העת של ההתאחדות הרפואית האמריקאית (Journal of the American Medical Association).

כיום, שני שלישים מאוכלוסיית ארה"ב מוגדרים כסובלים ממשקל עודף או מהשמנת-יתר בדרגה חמורה ביותר, לעומת המצב לפני כ-40 שנה. אז, פחות מ-25% מהאוכלוסייה סבלו מהשמנת-יתר.

המצב בישראל אינו שונה והתוצאה היא, שרובנו חשופים לסכנות בריאותיות.

משקל עודף הוא הגורם השני בחשיבותו לתמותה ממחלות בתרבות המערבית והוא מגביר את הסיכון למחלות הבאות:

- יתר לחץ-דם.
- רמות גבוהות של כולסטרול וטריגליצרידים בדם.
- סוכרת מסוג 2.
- מחלות לב כליליות (coronary heart disease).

פרק 1: מה הן הסכנות שבמשקל העודף?

- שבץ.
- מחלות כיס המרה.
- דלקת מפרקים ניוונית - osteoarthritis.
- דום נשימה בשינה ובעיות בדרכי הנשימה.
- סרטן רירית הרחם, סרטן השד, סרטן הערמונית וסרטן המעי הגס.

קשה להאמין, אבל הרשימה עוד ארוכה. עודף משקל מגביר את הסיכון לסבול מבעיות רפואיות נוספות ובגיל 40, משקל עודף פירושו הפחתה של 3 שנים מתוחלת החיים. השמנה בדרגה חמורה יותר מפחיתה כ-5.8 עד 7.1 שנים מהחיים.

המשקל הרצוי

טווח המשקל המחושב לפי גובה ומבנה גוף, המאפשר בריאות טובה ומפחית את הסיכונים למחלות ומוות.

השמנת-יתר

בעבר, אדם נחשב כסובל מהשמנת-יתר, אם משקלו עלה בכ-9 ק"ג על משקלו הרצוי. הגדרה ישנה זו לא לוקחת בחשבון את הגובה, מבנה העצמות וכדומה. לכן, העולם הרפואי אימץ הגדרה חדשה המבוססת על אינדקס מסת הגוף (BMI=Body Mass Index), שבודקת את היחס בין הגובה למשקל. לפי הגדרה זו:

- ערכי BMI שבין 25 ל-29 מעידים על משקל עודף.
- ערכים של מעל 30, נחשבים כהשמנה.

להיפטר מהמשקל העודף

- ערכי BMI של 40 ומעלה, מעידים על מצב מסוכן של השמנה חמורה, כ-45 ק"ג מעל למשקל הרצוי.

דרגות הסיכון	
סיכון נמוך (משקל תקין)	BMI 20-24.9
סיכון בינוני (משקל עודף)	BMI 25-29.9
סיכון גבוה (השמנת-יתר)	BMI 30-39.9
סיכון חמור (השמנת-יתר חמורה)	BMI 40 מעל

חישוב ערכי אינדקס מסת הגוף - BMI

כדי לחשב את אינדקס מסת הגוף בצורה קלה ופשוטה, היעזרו במחשבון.

חלקו את משקל הגוף (בקילוגרמים) בגובה בריבוע (במטרים), לפי הנוסחה שלהלן:

$$\text{אינדקס מסת גוף} = \text{BMI} = \frac{\text{משקל (בק"ג)}}{\text{גובה}^2 \text{ (במטרים)}}$$

לדוגמה, אם משקלכם הוא 85 ק"ג והגובה הוא 1.70, החישוב הוא:

$$29.4 = \frac{85}{(1.70 \times 1.70)} = 29.4$$

בדוגמה זו, ערכי ה-BMI הם 29.4 ולפי הטבלה, אתם סובלים ממשקל עודף.

משקל ותרבות

יש אמרה הקובעת: "אי אפשר להיות עשיר מדי או רזה מדי", אך למעשה, אנשים המבוססים כלכלית, אינם בהכרח רזים יותר. אין קשר בין המצב הכלכלי, למשקלו של האדם.

הנחה אחרת הייתה, עד לפני כמה עשורים, שהשמנת-יתר היא אך ורק בעיה של מיעוטים. גם לכלל הזה יש יוצאים מן הכלל. נמצא, כי ישנם מיעוטים שאצלם שיעור ההשמנה עלה, יחד עם העלייה ברמת ההכנסה. הסיבה לכך היא, שישנן תרבויות שבהן אכילת ארוחות גדולות ודשנות נחשבת עדיין למסורת אהובה ומקובלת.

מחקר שנערך באוניברסיטת נורת'ווסטרן (Northwestern University) לפני מספר שנים מצא, שאמריקאיות בהירות עור פיתחו אובססיה בנוגע למשקלן כשערכי ה-BMI שלהן הגיעו ל-25, ההגדרה הנמוכה ביותר של משקל עודף. לעומתן, נשים אמריקאיות ממוצא אפריקני נטו לדאוג בגלל המשקל העודף שלהן, רק כשערכי ה-BMI שלהן הגיעו ל-30 ואכן ענו להגדרה של השמנת-יתר. גם נשים ממוצא היספאני לא ייחסו חשיבות מיוחדת למשקלן, עד שהגיעו לערכים של 30.

אם כך, על אף ההבדלים התרבותיים, למשקל יש חשיבות. ניתן לראות זאת אם נבחן את הממוצע הסטטיסטי של שיעור מקרי המוות המוקדם ממחלות קרדיו-וסקולאריות (של הלב והדם). ממוצע זה גבוה פי 4 בקרב נשים כהות עור, בהשוואה לנשים בהירות עור. אחוזים דומים קיימים גם

כאשר בודקים זאת בהתאם למצב המשקל העודף של האוכלוסייה וכאשר בודקים גורמי מוות אחרים, כמו סרטן.

לעולם לא מאוחר מדי

גם אנשים שכבר חלו במחלות שונות, יכולים להפיק תועלת מירידה במשקל.

בסקר שנערך בארה"ב, במכון פנינגטון למחקר ביו-רפואי (Pennington Biomedical Research Center), השתתפו חולים שסבלו מסוכרת, רמות גבוהות של שומנים בדם, ו/או יתר לחץ-דם. חולים אלה הפחיתו בין 6% ל-10% ממשקלם וכתוצאה מכך, השתפר גם מצבם הבריאותי.

התאימו לגופכם את הפתרון הנכון

כאשר מתאימים תוספי תזונה לדיאטה, לצרכי האישיים של כל אדם ואדם באופן אישי, הם פועלים בצורה יעילה יותר.

הפרק הבא מבהיר זאת ולכן כדאי לקרוא אותו לפני הפרקים העוסקים בתזונה ובמשלימים התזונתיים.

כדי להדגים בקצרה את חשיבות הנושא, חשבו לרגע על אנשים שאוכלים מפני שהם עצבניים, אחרים, שאוכלים כשהם מדוכאים וקבוצה נוספת של אנשים, הנוטה לאכול יותר מדי ולעסוק פחות מדי בפעילות גופנית.

אם תצליחו למקם את עצמכם באחת מן הקבוצות האלה, עשיתם את הצעד הראשון בדרך להצלחה.