



# דיטת אנשים

**אימרה ישנה אומרת שאי אפשר להיות יפה מדי או עשיר מדי, אבל מתברר שבהחלט אפשר להיות רזה מדי, וזה אפילו עלול להיות מסוכן • נאווה רוזנפלד מעניקה עצות למי שממש מוכרח להוסיף כמה קילוגרמים למשקל גופו**

פעם שמישהו אומר לך: "למה אתה לא אוכל עוגה, אתה יכול להרשות לעצמך". "ומה אם סתם לא בא לי?" הוא שואל. "גיליתי שכשאני אומר 'אחר כך' יורדים ממני ולא מנרנדים".

## בלי ג'אנק פוד

בניגוד למה שמקובל לחשוב, לא כל כך פשוט להוסיף משקל. אכילת ממתקים וג'אנק פוד ללא הגבלה לא ממש עוזרת כאן. להפך, אכילתם באה על חשבון מזונות מזינים ובריאים יותר, ולכן פוגעת באיכות התפריט. ככלל, מי שה-BMI שלו נמוך מ-19, טוב יעשה אם יוועץ בדיאטן/ית או ברופא/ה. אבל מה אפשר לעשות אם ה-BMI שלכם בסדר ואתם סתם רוצים לרפד את הגוף קצת יותר? קודם כל כדאי שתאמצו דפוסי אכילה נכונים (אפשר להיעזר לשם כך ביעוץ מקצועי), אחר כך שלבו פעילות גופנית (ספורט מגביר את התיאבון) ולסיום התאזרו בהרבה סבלנות.

הנה כמה עצות למי שרוצה לעלות במשקל:

- הרבה קלוריות, מעט בולסטרוול: שלבו בתפריט היומי מזונות מרוכזים בקלוריות ודלים בכולסטרוול ובשומן רווי, כמו אבוקדו, דג, טחינה, אגוזים ושקדים למיניהם (50 גרם ביום).

- שמן, לא שמנת: תבלו את הסלט בשמן זית או בשמן קנולה, ולא בשומנים כמו חמאה, שמנת וגבינות 30% שומן.

- דגנים, לא ממתקים: העדיפו פחמימות מורכבות כמו דגנים, אורז, תירס, קינואה, פסטה ולחם מלא על פני מאפים מקמח לבן או ממתקים.

- חלבונים איכותיים: שלבו בתפריט חלבון גים איכותיים החיוניים לבניית רקמת שריר, כמו ביצים ודגים.

- הרבה ארוחות: הקפידו לאכול לעיתים קרובות, רצוי כל שלוש שעות.

- שתייה בסוף: שתו אחרי הארוחה, ולא לפני או במהלכה.

- תוספי תזונה: אפשר להוסיף תוספי תזונה כמו מולטי-ויטמין, אחרי התייעצות עם מומחיה מקצועי (דיאטן או רופא). זאת משום שכמויות קטנות של מזון תורמות פחות רכיבים תזונתיים חיוניים כמו ויטמינים ומינרלים, ולכן עלולים להתפתח חסרים. לעומת זאת אין צורך במשקאות אנרגיה, שייקים למי-ניהם, אבקות חלבון וכו' כתוספת קלורית.

- ארוחה מוגה: הקפידו שהארוחות יהיו אטרקטיביות יותר לעיניים. כדאי שיהיו צבעוניות, בצורות ובמרקמים שונים.

- חברותא: נסו לאכול עם חברים, כך יש סיכוי שתאכלו יותר.

- שינוי הדרגתי: התחילו בתוספת של כ-200 קלוריות ביום, שהן שתי פרוסות לחם או 1-2 כוסות של מיץ תפוזים. העדיפו קפה מחלב 3% במקום מים ומעט חלב.

- ספורט: בצעו פעילות גופנית לפני הארוחה להגברת התיאבון. פעילות גופנית תורמת גם לחיזוק הגוף ולעיצובו (רקמת השלד והשריר) עם העלייה במשקל. ●

הכותבת היא דיאטנית קלינית, מקימה ומנהלת אתר [www.dietnet.co.il](http://www.dietnet.co.il)

ולמרות זאת, היא הצליחה לעמוד במשימה הקשה וגויסה לצה"ל.

## חבנה גוף גבעולי

תת-משקל מוגדר כ-BMI נמוך מ-18.5. BMI הוא מדד מסת הגוף המחושב כמשקל חלקי הגובה בריבוע. מצב של תת-משקל מעיד לרוב על מאגרי שומן מדולדלים, עצמות שאינן חזקות מספיק וקושי להיאוש ממחלות שונות.

לרקמת השומן שמתחת לעור יש תפקידים רבים שונים, ביניהם לרפד את הגוף ולשמור על האיברים הפנימיים מפני פגיעות ופציעות, להגן על הגוף מפני טמפרטורות נמוכות וכמובן לשמש מאגרי אנרגיה בשעת מחסור. כשרקמת השומן ברמה נמוכה מדי, הסיכוי לפציעות, למחלות וגם לעייפות ולחוסר ריכוז גדול יותר. אצל נשים עלול להיפגע גם הפריון, שכן אחד הסימנים לתת-משקל הוא הפסקת המחזור החודשי או אי-סדירות שלו. בגיל מאוחר יותר גם

התגובה הראשונה של קוראינו עלולה להיות משהו בנוסח "זה נשמע לי כמו אוי-אוי-אוי, אני נורא רזה", כדבריה של קרן מור במערכון הבלתי נשכח ב"קצרים", אבל מתברר שיש לא מעט אנשים שעבורם המשקל הנמוך הוא בעיה אמיתית; אנשים שהיו מוכינים לעשות הרבה כדי להוסיף עוד כמה קילוגרמים למשקל - אבל פשוט לא מצליחים. אולי (שם ברזי, כמובן) היא אחת כזו. "לא חשוב כמה אני אוכלת, אני תמיד חשודה כאחת עם הפרעות אכילה", היא אומרת. "אם אני אוכלת סלט, חושבים שאני אנוקטית, ואם אני אוכלת סנדוויצ'ים או עוגות, כולם בטוחים שאני תכף הולכת להקיא אותם". בגיל 16 התנשאה אוליב לגובה של 168 ס"מ ושקלה 45 ק"ג. "הייתי צריכה להוסיף לפחות קילו אחד כדי להתגייס", היא מספרת. כדי לעבור את המשוכה, רגע לפני העלייה על המשקל היא שתתה ליטר וחצי מים והכי ניסה משקולות לנעליים. "לא ידעתי שהשקילה מתבצעת ללא נעליים", היא נזכרת.