

"המדריך עזר לי מאוד
כשרציתי לדעת
מה לעשות כדי להתחיל
לרדת במשקל.
קריא ופרקטי מאוד.
חידש לי דברים שלא ידעתי
על פחמימות
באמת שזה מדריך חיוני
לכל אחת שרוצה לרזות"

בתיה לוי . חולון



"לא ידעתי את הדברים
האלה. המדריך ניפץ לי
מיתוסים רבים.
ובזכותו אני יכולה לדעת
כמויות של מאכלי
פחמימות
בצורה יותר ברורה
ולעקוב אחרי התזונה
ירדתי 2 קילו ב 3 שבועות"
סימה ברוך . בני ברק



פחמימות מדריך

פחמימות מדריך



Photo by Shelly Still from Pexels

02		כמויות וערכים הפחמימות המומלצות ביותר ואלו שפחות
05		2 עובדות שכדאי לדעת
07		3 מיתוסים שצריך להפריך
08		4 השלבים הראשונים לירידה במשקל שאני ממליצה עליהם

02

הפחמימות המומלצות והדלות קלוריות ביותר: (עד 20 גרם פחממה ל100 גרם מוצר)

כוסמת קלוייה מבושלת
100 גרם - 20 גרם פחמימה
7 כפות - 150 גרם - **140 קלוריות**



Photo by Alex Kozlov from Pexels

תפוח אדמה מבושל
100 גרם - 18 גרם פחמימה
תפח'א בינוני- 150 גרם - **140 קלוריות**



Photo by Karolina Grabowska from Pexels

בטטה מבושלת
100 גרם - 15 גרם פחמימה
בטטה בינונית- 180 גרם - **140 קלוריות**



Photo by Nastasya Day from Pexels

03

פחמימות מעל 20 גרם פחממה ל100 גרם.
לאכול במתינות. ולשים לב לכמויות.

קינואה מבושלת

100 גרם - 23 גרם פחמימה

7 כפות - 120 גרם - **170 קלוריות**

גריסי פנינה מבושלים

100 גרם - 24 גרם פחמימה

7 כפות - 116 גרם - **140 קלוריות**

ספגטי מבושל

100 גרם - 29 גרם פחמימה

7 כפות - 145 גרם - **230 קלוריות**

אורז מבושל

100 גרם - 28 גרם פחמימה

7 כפות - 150 גרם - **195 קלוריות**

04

פחמימות נוספות עם ערכים ל100 גרם מבושל:
לאכול תוך שימת לב לכמויות ולערכים

קוואקר גס חי - 100 גרם - 57 גרם פחממה - 384 קלוריות

קווקאר דק מבושל - 100 גרם - 7 גרם פחממה - 40 קלוריות

אורז מלא מבושל - 100 גרם - 21 גרם פחממה - 110 קלוריות

בורגול מבושל - 100 גרם - 19 גרם פחממה - 83 קלוריות

חיטה מבושלת - 100 גרם - 37 גרם פחממה - 180 קלוריות

Add a little bit of body text

למעשה לצורכי קיום והישרדות, **אין לנו צורך בפחמימות כלל.**

אנו הרגלנו את גופנו "לעבוד עם סוג דלק זה" ונמצא כי למניעת פירוק שריר מספיק לנו לצרוך **50 גרם פחמימה ליום.** ולמי שקשה להתנהל כך. **אפשר לחיות יפה עם 100-120 גרם פחמימה ליום.**

התפיסה כי **התזונה שלנו צריכה להתחלק 50% פחמימות מורכבות 30% חלבון 20% שומן.** היא **שגויה ואינה מוכחת מדעית.**



06

האם ידעת ש:

עובדה מספר 2

מומלץ להגביר את כמות החלבונים
כאשר רוצים לרדת במשקל ולהתחטב
כיוון **הגוף יודע לפרק שומן (כשהוא חש שיש
לו פחות גלוקוז זמין) ולהפיק ממנו
גלוקוז.**

בנוסף, בשונה ממזונות אחרים כגון פחמימות
ושומנים, אשר כמות עודפת מהם בתזונתינו,
תוביל להשמנה (עליה ברקמת השומן).

מסתבר שהגוף פחות נוטה להפוך חלבון לשומן
כפי שהוא נוטה לעשות עם פחמימות ושומנים.
כך שאם אנחנו נמצאים בעודף קלורי, **עדיף
שזה יהיה מחלבונים כיוון שכך הגוף פחות
נוטה להופכו לשומן.**



07

שבירת מיתוסים

למרות שנשמעות טענות על כך שספירה קלורית זה מיושן, וכבר לא רלוונטי. מחקרים עדכניים מראים שוב ושוב **שהמודל הקלורי מנצח. המשוואה האנרגטית מנצחת.** ולא דווקא תזונה על פי גלגל העין, סוג דם, דלת פחממה, דלת שומן, קטו, רואו, 8-16, פירותנית, טבעונית, ים תיכונית, שומרי משקל, חלי ממך, ניקוי רעלים וכו'. **כל הדיאטות הן למעשה מניפולציות כאלה ואחרות המסייעות לנו בהגבלה קלורית.**

1

טענות כלפי **מזונות מסויימים המחבלים בהרזייה**, לדוג' מזונות בעלי ערך גליקמי גבוה, המעלים רמות אינסולין בדם. **נמצאו כמיתוסים.** אומנם אינסולין מעכב אנזים הדרוש לפירוק חומצות שומן, אך גם רקמת השומן והשומן עצמו מעכבים אנזים זה. ובמחקרים בהם השווו דיאטות שונות, לא נמצאה עדיפות לצריכת מזונות כזו או אחרת. כלומר, **מה שקובע הוא אם יש או אין גרעון. ולא סוג המזון.**

2

חשיבות אימון אירובי ופעילות גופנית לירידה במשקל - **אי אפשר לבסס את הירידה במשקל על פעילות גופנית.** ירידה במשקל מצליחה ונכשלת הודות לגרעון קלורי. פעילות גופנית מסייעת להצלחה בתהליך באופן עקיף והיא הכרחית לשמירה על מסת שריר, וכן יש לה מעלות בריאותיות רבות וחשובות. אך **אם לא יהיה שינוי תזונתי, לא נרד במשקל עם פעילות גופנית בלבד.**

3



08 אז מה עושים ? איך מתחילים תהליך הרזייה?

ראשית , אני ממליצה, **להרבות במזונות דלי פחמימה,**
כלומר עד 20 גרם פחמימה ל100 גרם מוצר.
כל מזון מעל לערך הזה , כמה שפחות, יותר טוב.

1

השתמשי במשקל מטבח, אפליקציית מעקב קלוריות, כדי
ללמוד ולדעת כמה פחמימות את אוכלת. התחילי מכאן.
הישקלי אחת לשבוע והתחילי לשים לב מה המגמה שלך,
וכמה את צריכה לאכול על מנת להיות מאוזנת. ואז התחילי
להחסיר 200 קלוריות ליום. זה השלב הראשון

2

וברור שאת כל המתקים / עוגות / עוגיות/ חטיפים / בצקים
/ מאפים וכ"ד.את מוציאה מהתפריט, **פרט לארוחה אחת בה**
מותר לך לאכול מזונות עד 600 קלוריות. ובזה סיימנו
להשבוע.

3

הנפילות והמשברים יקרו לך, כפי שהם קרו לי ולכולם. זו לא
שאלה של האם. אלא של מתי. היי סלחנית עם עצמך, **ואם**
נפלת עם משהו קטן, לא לשבור את הכלים וליפול 'עד
הסוף' , כשאת רעבה תאכלי אוכל. וכשיש חשק למתוק
לנסות למצוא תחליף דל קלוריות.

4

