

חשיבותה של ארוחת הבוקר

מאת: מיכל דוידוביץ בהט, דיאטנית ספורט קלינית – חב' מובמנט.

ארוחת הבוקר היא הארוחה החשובה ביותר ביום:

1. לשמירה על משקל הגוף:

עפ"י מחקרים נמצא כי למי שלא אוכל ארוחת בוקר סיכוי רב להשמין, וזה באופן מובהק לעומת מי שכן אוכל ארוחת בוקר. כשהגוף לא מקבל אנרגיה הרבה זמן (לאחר צום של לילה), הוא נוטה לפתח רעב מתמשך שגורם לצריכה לא מבוקרת דווקא של מזונות יותר שומניים/ מתוקים.

2. לשיפור מצב בריאותי:

נמצא במחקרים כי לארוחת הבוקר השפעה בריאותית חיובית – היא תורמת לירידה ברמות הכולסטרול הרע בדם, לירידה ברמות הטריגליצרידים, ולירידה ברמת הסוכר בדם.

3. לשיפור במצב הרוח ושיפור ביצועים קוגניטיביים:

נמצא כי מבחינה קוגניטיבית, ארוחת הבוקר תורמת לזיכרון, לערנות, לריכוז, לרוגע ולקשב.

לאחר צריכת מזון המכיל פחמימות מורכבות כגון לחם, ישנה הפרשה של הורמון מהמוח הקרוי סרוטונין שגורם לתחושה של רוגע ושובע לאורך זמן.

4. לשמירה על רמה אנרגטית גבוהה וחילוף חומרים מהיר:

חשוב לדעת כי במהלך הלילה אנו נמצאים למעשה במצב של צום. כשאנו קמים, רמות הסוכר שלנו נמוכות מאוד והגוף דורש הרבה יותר אנרגיה מאשר היה צריך כשישנו (גופנו מפיק אנרגיה זמינה מאותו סוכר שכרגע נמצא בחסר) ארוחת הבוקר היא זו שאמורה לספק לו את האנרגיה הדרושה. מי שנמנע מארוחת הבוקר למעשה גורם לגוף שלו לפרק את עצמו על מנת לקבל את אותה האנרגיה וכך חל תהליך קטבולי בו השרירים מתפרקים, בעוד המטרה שלנו הלא היא לשמר את השרירים (ואף לבנות אותם, אם נתאמן) מאחר והם עוזרים לנו לשמור על קצב חילוף חומרים גבוה.

מתי אמורים לאכול את ארוחת הבוקר ומה היא אמורה לכלול?

ארוחת הבוקר אמורה להיאכל עד שעה מזמן היקיצה, אחרת כאמור לגוף לא תהיה אנרגיה ויתרחש פירוק שריר.

ארוחת הבוקר אמורה להיות מאוזנת ולהכיל את כל אבות המזון, כולל סיבים תזונתיים (לחם מלא, דגנים מלאים כגון ברנפלקס, דייסת קוואקר וכד') וחלבון (יוגורט ביו, חלב, גבינות עד 5%, פסטרמה, טונה במים וכד').

לרוב נשמעת הטענה כי ארוחת הבוקר פותחת תאבון ואם מתחילים לאכול בבוקר ההרגשה היא שרוצים לאכול כל הזמן. הסיבה לכך טמונה בכך שארוחת הבוקר הנאכלת היא ארוחה מתוקה – למשל: קפה ומאפה, תה ועוגיות, מיזלי (פירות, פירות יבשים, גרנולה ודבש), חטיף אנרגיה מתוק, מעדן מתוק וכד'. מאחר וקמנו לאחר צום

- ◀ מאמר - חשיבותה של ארוחת הבוקר
- ◀ טיפ החודש - שתייה מרובה בקיץ
- ◀ הידעת? צריכת קלוריות בגופינו
- ◀ מערכת שעות - מועדון

מוצר החודש נעלי ספורט של סאקוני

ניתן לרכוש את כל דגמי נעלי סאקוני
ב - 25% הנחה ממחיר מחירון



למעוניינים לרכוש ניתן לפנות למשרדי
מובמנט (עינת) בטלפון: 03-9098474

של לילה, רמות הסוכר בגופינו נמוכות. ברגע שנאכל משהו מתוק אמנם רמות הסוכר יעלו אך רק לזמן קצר מאחר והסוכר יתפרק מהר מאוד בגוף (ייווצר פיק גבוה וחד, כלומר, רמות הסוכר עולות גבוה ומהר אך גם יורדות נמוך ומהר). כלומר, ארוחה כזו לא תסב לנו תחושת שובע אלא ההיפך, מאחר ולאחר אכילת המתוק רמות הסוכר ירדו נמוך, אנו עלולים למצוא את עצמנו כעת עם רמות סוכר נמוכות יותר מאלו שקמנו איתם. לכן הגוף עלול לדרוש עוד אוכל ובכך להעלות את רמות הסוכר (האנרגיה).

אם אכן נפתח בארוחת בוקר איכותית, שקל לכמת אותה (למשל הרבה יותר קל להגדיר לחם - 2 פרוסות מאשר קורנפלקס מאחר וקעריית קורנפלקס יכולה להתפרש כמנה שונה אצל כל אחד ואחד), שהנפח שלה סביר (גם ויזואלית אנו צריכים לשבוע, אם נאכל משהו משביע אך הוא ייראה לנו קטן - נחפש דברים נוספים לאכול), מרובה בסיבים תזונתיים ושאינה מתוקה - הרי שנהיה שבעים יותר לשעות הקרובות, נינוחים, מרוכזים ונוכל לאכול באופן מסודר גם בהמשך היום כך שלטווח הרחוק לא נראה עליה במשקל אך כן נראה שיפור במדדי הדם!

דוגמא לארוחות בוקר מומלצות:

1. 2 פרוסות לחם קל/מלא או לחמנייה קלה/מלאה + $\frac{1}{2}$ גביע גבינה עד 5% + ביצה

קשה + ירקות

או

2. 2 פרוסות לחם + $\frac{1}{4}$ אבוקדו + $\frac{1}{2}$ קופסת טונה במים + ירקות

או

3. 2 פרוסות לחם + כ-4-5 פרוסות פסטרמה דלת-שומן + 1 כף טחינה + ירקות

או

4. ברנפלקס (מנה ככוס פלסטיק חד פעמית) + חלב ו/או יוגורט ביו

וכד'

אז שיהיה לכולנו בוקר טוב וטעים!



טיפ – שתייה מרובה בקיץ

אנשים רבים "שוכחים" לשתות מים במהלך היום, דבר הגורם לעייפות מוגברת ולפגיעה בתפקוד.

אז איך נצליח לזכור לשתות?

מומלץ לקבוע נקודות ציון קבועות שחוזרות על עצמן בתדירות גבוהה על פני היממה, בהן תמיד תזכרו לשתות. לדוגמא: דיבור בטלפון (כל ניתוק שיחה לשתות), הליכה לשירותים (לשטוף ידיים ולשתות), בעבודה לפני ובסיום של ישיבות ופגישות לילדים בבי"ס בתחילת וסיום ההפסקה (להתנות שתייה עם צלצול). השתייה במהלך היום תורמת הן לחילוף החומרים והן לתחושה הכללית ולכן חשוב להקפיד לשתות במהלך כל היום. ההמלצה עומדת על כ-3 ליטר מים ביום. בהצלחה ולרוויה.

הידעת?

גופינו צורך במנוחה כמות מסוימת של קלוריות (BMR)

בקרב נשים זה לרוב עומד על כ-1200 קק"ל ובקרב גברים על כ-1800 קק"ל. ברגע שנכנסים ל"דיאטת כסאח" שלרוב עומדת על כ-800 קק"ל ואף פחות, הגוף נכנס לסטרס. הוא אינו יודע מדוע לא נכנס אוכל ומתי הפעם הבאה שזה יקרה ולכן הוא מתחיל לאגור את המזון הנכנס ובנוסף הוא מתחיל לפרק את מסת השריר על מנת לקבל את האנרגיה הדרושה לו (הסיבה שהוא מפרק דווקא שריר ולא שומן היא מאחר וכל ק"ג שריר בגופינו שורף פי 3 קלוריות מק"ג שומן ולכן הוא רוצה להיפטר מהרקמה שגוזלת ממנו הכי הרבה אנרגיה). מאחר ולא ניתן לעמוד בדיאטה שכזו לאורך זמן והיא נותנת תוצאות לטווח הקצר בלבד, הרי שברגע השבירה, גם אם חוזרים לצרוך בדיוק את אותה כמות קלוריות שצרכנו לפני הדיאטה (למרות שבד"כ זה הרבה יותר בשל בולמוסי הרעב) הרי שהגוף כבר צורך במנוחה הרבה פחות קלוריות משנהג לצרוך לפני ההרעבה (הוא במצב חסכוני) וכעת הקלוריות העודפות נאגרות כשומן... ולכן משמינים אחרי דיאטה כזו לאותו מצב התחלתי ואף יותר (אלא אם מתחילים לאכול ביום יום פחות משנהגו). זהו מצב בלתי הפיך, לא ניתן להחזיר את המטבוליזם לקדמותו לכן מומלץ לקבל יעוץ וליווי מקצועי על ידי איש מקצוע לפני שמתחילים בתהליך הרזיה (דיאטה).



מערכת שעות – מועדון כושר

שעות		ימים
	בוקר	א'
	צהריים	
15:00-21:00	ערב	
	בוקר	ב'
	צהריים	
15:00-21:00	ערב	
	בוקר	ג'
	צהריים	
15:00-21:00	ערב	
	בוקר	ד'
	צהריים	
15:00-21:00	ערב	
	בוקר	ה'
	צהריים	
15:00-21:00	ערב	
	בוקר	ו'
	צהריים	
	ערב	

כל הזכויות שמורות למובמנט בע"מ. [באתר הבית שלנו](#)