

תזונה נכונה הגיל השלישי

ד"ר אילנה דריאל
דיאטנית קלינית

"הגיל השלישי"



את הגיל השלישי
נהוג לחלק ל-3
קבוצות:

- גילאי 65-75
- גילאי 75-85
- 85 ומעלה

מידע על תזונה נכונה

תוצאה



מקורות מידע

- תכניות טלוויזיה בשלל ערוצים
- עיתונים
- ספרים
- שכנים
- חברים
- הורים
- ילדים
- דיאטנים

מרוב עצים, לא רואים את היער...
מרוב דיאטות... עולים במשקל ☹️



על מה לא נדבר...

- הרכב המזון וחשיבותו
- ספיגת המזון ותועלתו לגופנו
- היחס הרצוי בין אבות המזון בתפריט היומי
- חשיבות הויטמינים והמינרלים במזון וכתוספי מזון
- דיאטה דלת כולסטרול
- דיאטות שונות להרזיה, יתרונות וחסרונות שלהם
- שימוש בתרופות לצורך ירידה במשקל

ועוד...

מסרים עיקריים

- משקל הגוף, מבנה והרכב
- גנטיקה ומזון
- תיאוריות ה Anti aging
- שתייה
- פעילות גופנית

משקל הגוף



הערכת מסת הגוף נעשית ע"י מאזניים שונים (אנלוגיים או דיגיטליים) ונחשבת כמדד עיקרי למשקלנו, מידת עודף או חוסר במשקלנו.

מסתבר שמידע זה מהווה קצה קרחון, ואינו יכול לשמש כבסיס איתן להערכת עודף או חוסר במשקל האדם הבוגר.

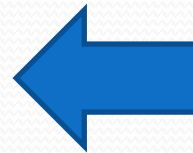
משקל הגוף, מדדים

השמנה בטנית:



מדדים עיקריים:

- משקל
- BMI
- היקף הבטן
- % שומן כללי
- % שומן בטני
- % שרירים



היקף הבטן



- היקף מותניים גבוה מהרצוי מעלה את הסיכון למרבית המחלות הקשורות להשמנה.
- היקף מותניים תקין לגברים הוא עד 102 ס"מ.
- היקף מותניים תקין לנשים עד 88 ס"מ.
- היקף מותניים גבוה מהרצוי קשור בהשמנה בטנית

שומן בגוף ושומן בטני בפרט

□ אחוז השומן בגוף תלוי במצבורי השומן התת עוריים והעמוקים בכל הגוף והם נמדדים באמצעות מאזניים מיוחדים.

□ השומן הבטני הוא שומן הנמצא בעומק הבטן, אינו ניתן למישוש, והוא בעל השפעה רבה על שומני הדם ונטייה למחלות לב וסוכרת.



השרירים

- שריר הוא רקמה בזבזנית באנרגיה.
- עם הגיל, השינויים ההורמונאליים והירידה הכללית בפעילות, הגוף נוטה לפרק שרירים.
- מסת השומן עולה ומסת הגוף הכחוש (שרירים) יורדת.
- פעילות גופנית סדירה מסייעת בשמירה והעלאת אחוז השרירים.

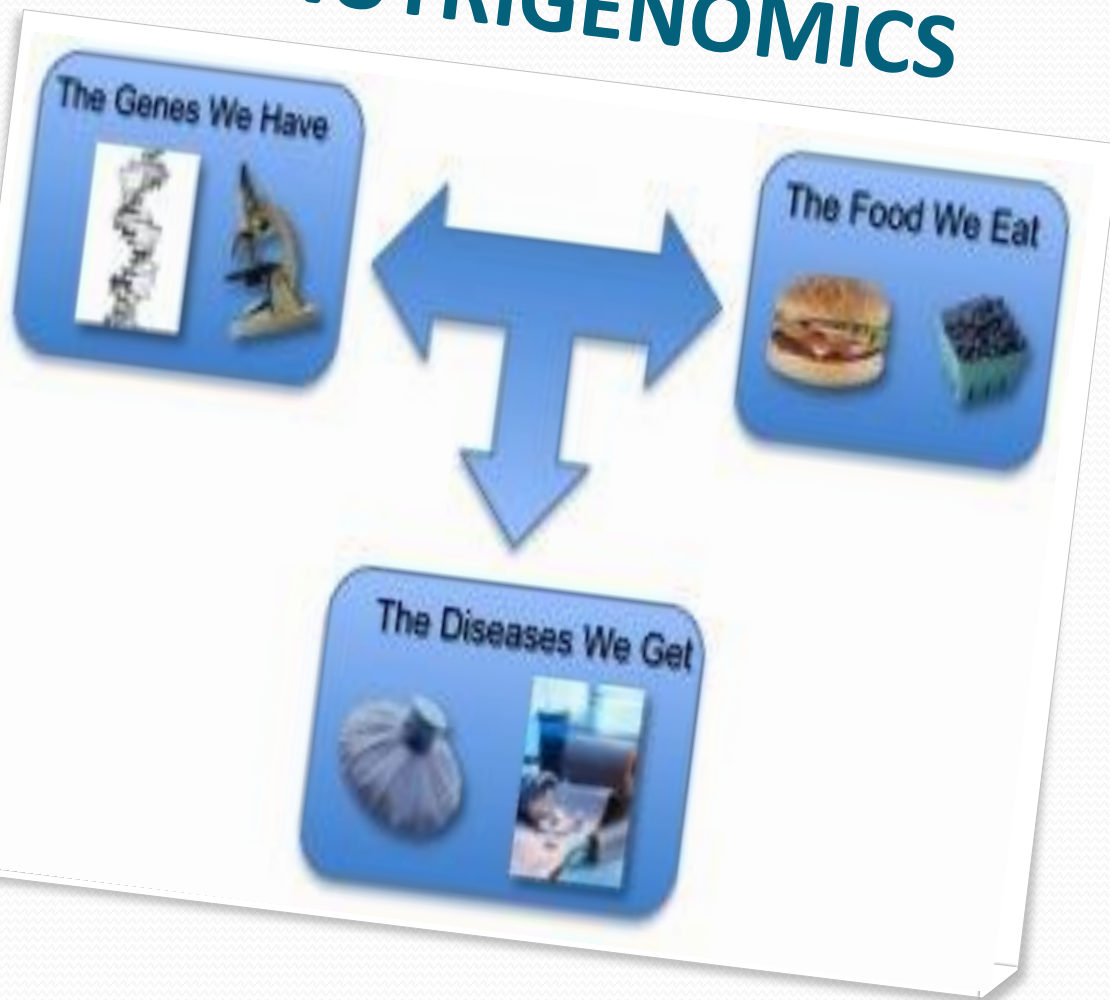


גנטיקה ומזון

- נוטריגנומיקה – מדע העוסק בהשפעת מרכיבי מזון על ההתבטאות הגנטית של התאים.



NUTRIGENOMICS



As we get older, our bodies are less effective at avoiding disease!

ככל שאנחנו
מזדקנים, גופני
פחות יעיל
בהתמודדות
מחלות.

נוטריגנומיקה

דוגמא : יתר לחץ דם ושימוש בנתרן (מלח)

- הפחתת שימוש במלח ומזונות עשירים בנתרן היא הנחיה ראשונה הניתנת לסובלים ליתר לחץ דם.
- רק חלק מהאוכלוסייה מגיב להפחתת הנתרן במזון בהפחתת לחץ הדם.
- לחלק ניכר באוכלוסייה, הגן האחראי להשפעת המלח על לחץ הדם אינו מופעל באמצעות נתרן.



נוטריגנומיקה

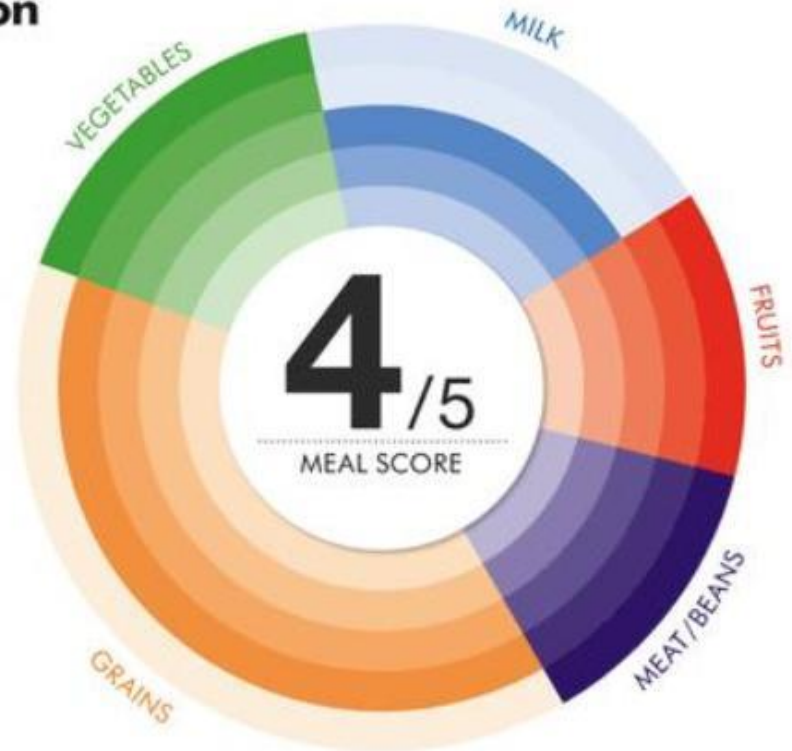
בשנה האחרונה אותרו כמה מוטציות גנטיות הקשורות לתועלת בתזונה בריאה. כך אובחן מבנה מסוים בגן, שמשפיע על התועלת שמפיקים מאכילת **ברוקולי לצמצום הסיכון לחלות בסרטן הערמונית**. אנשים שבגופם קיים המבנה הגנטי המיוחד עשויים לשנות בעקבות אכילת ברוקולי את רמות האנזימים הקשורים בהתפתחות דלקות. כך פוחת הסיכון שהם יחלו בסרטן הערמונית.

נוטריגנומיקה - העתיד

דיאטה
"תפורה" באופן
אישי, ע"פ
המבנה הגנטי
של האדם.

Figure 3

A Universal Food Decision Icon



פעילות גופנית



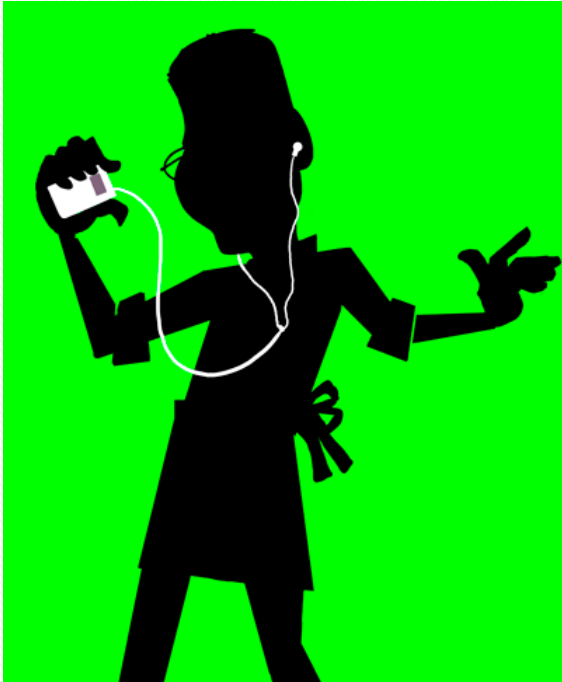
חשיבות הפעילות הגופנית

- גופנית - תנועתית
- מטבולית
- כלי דם ולב
- שלד
- בטחון עצמי
- נפשית – מצב רוח
- אנרגטית
- מינית

ועוד...

חשוב לזכור ולהפנים...

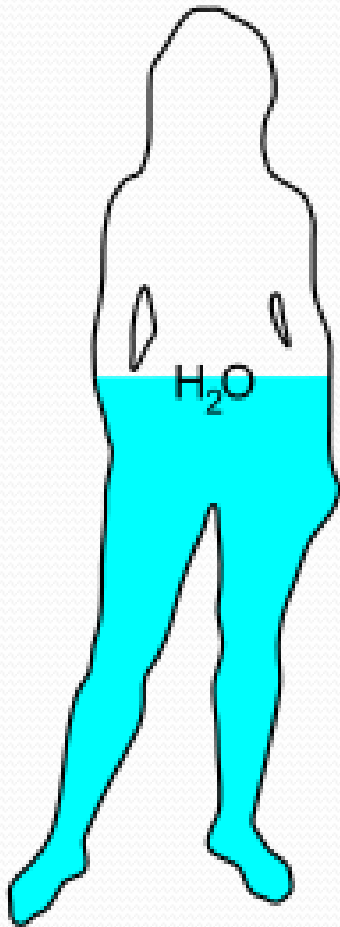
- הגוף עובד בשבילי 23 שעות
ביממה!!!
- אני עובד שעה 1 ביום לטובת
הגוף!



שריפת קלוריות בספורט

סוג הפעילות	שריפת קלוריות ב- 20 דקות
אופניים 6 קמ"ש	80 קק"ל
אירובי	120
הליכה מהירה	140
הליכה קלה	60
רולרבלידס	90
טניס	160
כדורגל	180
כדורעף	200
עבודות בית	90 ומעלה...
עבודות גינון	60 ומעלה...
נהיגה	25
שינה	10

מים



- גוף האדם מכיל מים רבים המהווים **60%** ממשקלו. שמירה על כמות מים קבועה בגוף ועל שיעור המומסים בתוכם היא קריטית לקיום החיים של האורגניזם ושל התאים המרכיבים אותו.

רעב... או בעצם צמא?



- המוח מתקשה להבחין בין רעב וצמא.
- מחלות ותרופות שונות משפיעות על הצמא ועל מידת ההפרשה.
- ערנות לצמא בשימוש בתרופות!!!
- במקרה של רעב:
- כדאי קודם לשתות
- ורק אז, אם יש צורך, לאכול.

משקאות



מה?

למה?

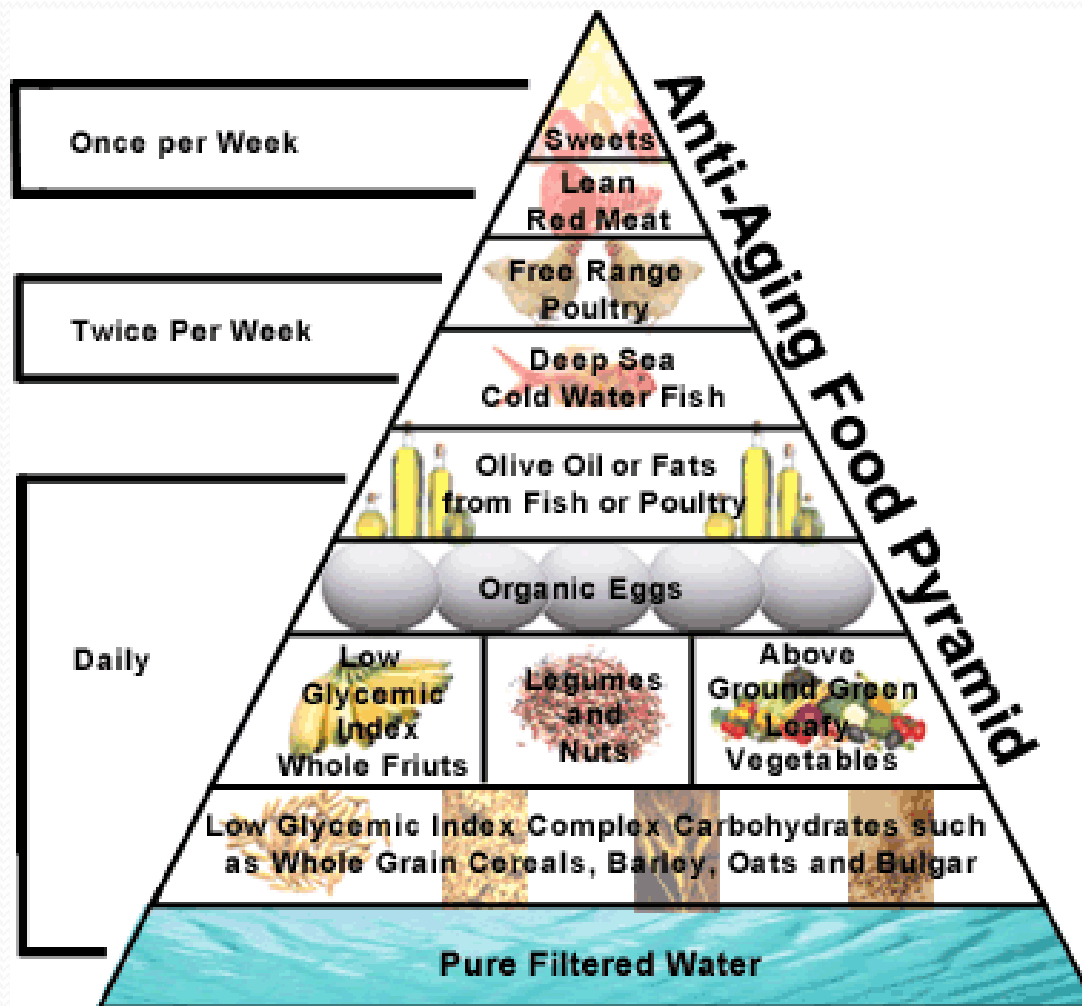
כמה?

עיקרי הדברים

ANTI-AGING

- ככול שאנו מתבגרים, אנו זקוקים לפחות מזון.
- ירידה במשקל – מעריכה חיים.
- פעילות גופנית יומיומית מגוונת ומהנה.
- התאמה אישית של המזון – לסמוך על "תחושות הבטן" כל עוד הגנטיקה לא פוענחה...
- בדיקות דם תקופתיות, תוספי מזון מותאמים.
- שתייה מותאמת

Anti-Aging



תודה על ההקשבה

