# *שאלות*

**שאלה 1:** בשנים האחרונות רבים מהחברה הגבוהה של ניו יורק מאמצים את שיטת דיאטת ההרזייה המתירה לאכול שומנים וחלבונים אבל לא פחמימות, ונקראת "דיאטת אטקינס" (על-שם ממציאה). האם היית ממליץ על דיאטה זו כבריאה?

**תשובה:** דיאטה זו אינה בריאה ואינה מומלצת לפרק זמן העולה על שבועיים, ובמיוחד לא למתבגרים המצויים בשלב זה של התפתחות.

החסרונות בדיאטה זו: ככלל – דיאטה שאינה מגוונת, אינה מספקת את כל קבוצות המזון באופן מאוזן וממליצה להגביל צריכת אחד מאבות המזון אינה מומלצת. בשל הגבלת הפחמימות מוגבלת גם צריכת הפירות. חסר בפירות גורם לחסר בוויטמינים ובמינרלים חיוניים ובסיבים תזונתיים. גם צריכת הלחם, תפוחי האדמה והאורז מוגבלת בדיאטה זו, ולכן היא דלה בוויטמינים מקבוצה B החיוניים לתהליכי הפקה וניצול של אנרגיה בגוף. עודף של צריכת שומנים בדיאטה זו עלול להוביל לסיכון גבוה ללקות בטרשת עורקים.

כמות קלוריות נמוכה מהמומלץ עלולה לפגוע בתהליך הגדילה ובהתפתחות תקינה.

**שאלה 2:** ציין את יתרונות הפעילות הגופנית במניעת מחלות.

**תשובה:**

1. מונעת השמנה ומסייעת בשמירה על משקל גוף תקין.
2. מסייעת בשיפור היחס בין שומני הדם LDL/HDL, ובכך עוזרת למנוע את מחלת טרשת העורקים.
3. משפרת את גמישות העורקים, ובכך מסייעת להורדת לחץ הדם.
4. מגבירה את ניצול הסוכר בדם על ידי השרירים, ובכך עוזרת במניעת סוכרת.

**שאלה 3:** האם לדעתך הימנעות מוחלטת מסוכרים וממאכלים מתוקים תסייע במניעת מחלת הסוכרת?

**תשובה:** גם אם קיים רקע תורשתי ניתן למנוע את מחלת הסוכרת על ידי שמירה על דיאטה דלת עמילן, דלת סוכר פירות (סוכרוז), דלת סוכר חלב (לקטוז) ודלת מלטוז וחד-סוכרים, וביצוע פעילות גופנית סדירה ושמירה על משקל גוף תקין. ניתן ליהנות ממתקים המכילים סורביטול או מרכיבים עם טעם מתוק שאינם סוכרים (כמו אספרטם) בצורה מתונה ומבוקרת.