

הדיאטה המלאה

האם התשובה לכל דיאטות ה"נטול" הטרנדיות היא חזרה לדיאטה המסורתית? פרופ' ליסה יאנג, מחברת רב המכר *Finally Full, Finally Thin*, בטוחה שכן. בריאיון בלעדי היא קוראת לסדר חדש בצלחת ומבקשת: הפסיקו עם ההגבלות התזונתיות וחזרו לאכול מהכל - רק במידה

רויטל פדרבוש
+ צילום: אנטולי מיכאלו
+ סגנון: אינה גוטמן



“אנשים מספרים לי על ההגבלות שהם גוזרים על עצמם - בלי גלוטן, בלי פחמימות, בלי שומנים, בלי סוכרים. אנשים מאמצים כל מיני רעיונות, לרוב בהעלמת קבוצה שלמה של מזונות. אבל הבעיה היא שגם אם הדיאטות האלה עובדות, זה לזמן קצר בלבד”

ג'יין ברודי, כתבת הבריאות של “הניו יורק טיימס”, מעולם לא התכוונה לספר לציבור הרחב על הדיאטה שלה. ברודי תמיד האמינה שהרגלי האכילה שלה הם עניין פרטי לחלוטין. אבל הרוח האחרון והמדאיג שהוציא לאחורנה המרכז האמריקאי לבקרת מחלות ומניעתן (CDC), שלפיו מגפת ההשמנה רק הולכת ומתפשטת וכי כיום המשקל של האמריקאי הממוצע קרוב מאי פעם להשמנת יתר חולנית, גרם לה לחרוג ממנהגה ולספר על השיטה שבוכותה הצליחה להשיל 20 ק”ג ממשקלה, וחשוב יותר – לשמור על ההישג הזה במשך 25 שנה. לא פחות.

“לא רציתי לכתוב טור על ירידה במשקל”, היא כתבה בינואר האחרון בעיתון היוקרתי ביותר בעולם, “אבל כשאני קוראת שוב על דיאטות ללא פחמימות או דיאטות עתירות שומן או כל שיגעון אחר, אני נזכרת כמה סבלתי בעצמי מכל הדיאטות האלה”. ברודי, שחיברה כמה ספרי תזונה בעצמה, כתבה במאמר שלה שדיאטות שמחרימות קבוצה של מאכלים גרמו לה – כמו לרבים אחרים – לכישלון ולהשמנה. “במקרה הטוב החוקתי מעמד במשך כמה שבועות, אבל אז הייתי מאבדת שליטה וזוללת פחמימות בלי הכרה ועולה בחזרה במשקל”, כתבה. “היום התזונה שלי ממלאת אותי באוכל טעים ומזין, ואני לא מרגישה מקופחת כמו שהרגשתי בעבר. אני מרשה לעצמי לאכול בכל יום חצי כוס גלידה לפני שאני הולכת לישון. זו ההנאה שלי ואני לא מוותרת עליה”.

מי שליוותה את ברודי בתהליך ההרזיה שלה לפני 25 שנה היא פרופ' ליסה יאנג מאוניברסיטת ניו יורק, תזונאית ומומחית להרזיה ידועה, המוכרת מתוכניות טלוויזיה רבות בארצות הברית. לאחרונה פרסמה פרופ' יאנג את ספר הדיאטה שלה שרבים חיכו לו ונקרא Finally Full, Finally Thin (“סוף־סוף מלאה, סוף־סוף רזה”, בתרגום חופשי). וכפי שכבר בטח ניחשתם, הפעם לא מדובר בספר דיאטה שממליץ על שיגעון כזה או אחר, אלא דווקא על דיאטה סדורה שעוברת לאורך זמן – דיאטה מסורתית ושקולה שאולי גם סבתא שלכם הכירה.

אז מה, איך לרזות? מה לאכול?

עם או בלי קשר למאמר הנלהב של ברודי, הספר החדש של פרופ' יאנג וזה לביקורות מצוינות, ומיד עם צאתו לאור התברג בראש רשימות רבי המכר היוקרתיות בארצות הברית ובאירופה. בריאיון בלעדי למגזין “מנטה” מציגה פרופ' יאנג את האני מאמין שלה בענייני דיאטות הרזיה. אגב, היא עצמה רזה מאוד

ונאמנה לשיטה שלה שנים רבות. “גם לי יש נטייה להשמנה”, היא מודה מיד בתחילת השיחה, “אבל אני שומרת על המשקל שלי ואוכלת מכל קבוצות המזון.”

יש היום כל כך הרבה ספרי דיאטה. מה הוביל אותך לכתוב עוד ספר דיאטה?

“נכון, יש כיום המון מידע על דיאטה ותזונה, ספרים, מאמרים, ואולי דווקא בגלל זה אנשים כל כך מבולבלים. אנשים עוצרים אותי בכל מקום ושואלים אותי פעמים רבות בתסכול רב את אותה השאלה: ‘אז איך לרזות?’ ‘מה לאכול?’. הם מספרים לי על ההגבלות שהם גוזרים על עצמם – בלי גלוטן, בלי פחמימות, בלי שומנים, בלי סוכרים – ולפעמים זה ממש מסוכן ומפחיד! אנשים מאמצים כל מיני רעיונות, לרוב בהעלמת קבוצה שלמה של מזונות. אבל הבעיה היא שגם אם הדיאטות האלה עובדות, זה לזמן קצר בלבד. לא מעט אנשים כבר אמרו לי שדיאטות ללא פחמימות שניסו הפכו אותם לאובססיביים לפחמימות. יש כיום גם דיאטות שמבוססות על סופר־פורט, מאכלים יקרים שכאילו בריאים יותר. אבל אין דבר כזה סופר־פורט. אנשים שרוצים להתחיל דיאטה חדשה צריכים לשאול את עצמם שאלה אחת: האם אני יכול להתמיד בשיטה הזאת לאורך זמן? אם התשובה שלילית, לא כדאי להתחיל את הדיאטה הזאת. דיאטה זה לא עניין זמני. זה לכל החיים”.

אנשים רבים נמשכים לדיאטות כמו אטקינס או הדיאטה הקטוגנית, כי למרות שהן מגבילות את אכילת הפחמימות, את כל שאר המאכלים, כמו בשר ושומן, אפשר לאכול ללא הגבלה. מה יש לך לומר להם?

“אני לא ממליצה על השיטות האלה. אני רואה בעצמי אנשים שמזמינים פיצה ענקית במסעדה, אבל אוכלים רק את הגבינה. אנשים רבים פיתחו חרדה מפחמימות. יש משהו לא נכון ולא הגיוני בדיאטות האלה. הן מציעות תיקון מהיר לבעיה, אבל בטווח הרחוק הן גורמות נזק. תזונה לא מאוונת שכוללת הרבה שומן מגבירה את הסיכון להתפתחות מחלות לב. השיטה שלי היא להזמין במסעדה סלייס אחד של פיצה ולאכול אותה יחד עם סלט ירקות. בדרך הזאת גם נהנים מהפיצה וגם משיגים שובע ותחושת מלאות בזכות סלט הירקות הגדול. אני מאמינה שצריך לאכול כמות גדולה, אבל של אוכל בריא ודל בקלוריות. אפשר לשלב אוכל עתיר קלוריות כמו פסטה ופיצה בתזונה, אבל עם סלט ירקות או מרק ירקות דל קלוריות. זו דיאטה בריאה שאפשר להתמיד בה לכל החיים ולהצליח”.

בספר את ממליצה לכלול בדיאטה מאכלים מטוגנים כמו צ'יפס וגם עוגות וגלידה בזמן שרוב הדיאטות פוסלות את “האויבים” האלה. למה?

“יש קבוצה שלמה של מאכלים שלא תורמים

מודעה

מודעה

הרכב מנצח

תפריט בהרכבה לירידה במשקל

לפי השיטה של פרופ' ליסה יאנג כל אחד יכול לבנות לעצמו תפריט עצמאי שמבוסס על הכמויות היומיות המומלצות מכל קבוצה:



ירקות

ללא הגבלה, ולפחות 3 מנות ביום.
מנה = כוס אחת.



פירות

ללא הגבלה, ולפחות 2 מנות ביום. מנה = כוס אחת של פירות יער/ מלון/ אבטיח, או 2 יחידות קטנות של תאנים/ שיפיים/ קיווי/ קלמנטינה.



עמילנים וירקות שהם פחמימות (תפוח אדמה, בטטה, תירס, אפונה)

4 מנות ביום. מנה = פרוסת לחם/ 30 גרם קרקרים/ 1/2 כוס דגנים מלאים מבושלים (אורז, פסטה) / 1/2 כוס קטניות מבושלות (שעועית לבנה, עדשים, חמוס) / 1/2 כוס תפוחי אדמה, בטטה, תירס, אפונה.



חלבון

2 מנות ביום. מנה = 100-120 גרם של בשר/ עוף/ דג/ טופו/ טמפה/ 2 ביצים.



מוצרי חלב ומשקאות חלב

2 מנות דלות שומן ביום. מנה = 2 פרוסות גבינה צהובה דלת שומן/ 1/3 כוס גבינה צהובה מגורדת/ 1/2 כוס גבינת קוטג' או גבינה לבנה/ 200 גרם יוגורט/ כוס חלב צמחי.



שומן

2 מנות ביום. מנה = 1/4-1/3 אבוקדו/ 3 כפיות שמן/ 1/4 כוס אגוזים מכל סוג/ 12-15 זיתים/ 2 כפות רוטב מוכן לסלט.



חטיפים ופינוקים

עד מנה אחת ביום. מנה = פרוסת עוגה דקה/ 2 עוגיות/ 1 קרטיב/ חטיף קטן מתוק/ 1/2 כוס גלידה/ 2 כפות דבש/ סירופ מייפל/ ריבה/ מנה וודקה/ כוס יין/ בקבוק בירה קטן/ מנה קטנה של צ'יפס.

לנו כלום מבחינה תזונתית. אני בעד אכילה של תפוחי אדמה, ואני בעצמי אוכלת מהם כמעט בכל יום. אפשר לאכול תפוחי אדמה מבושלים או אפויים וזה מאכל בריא וטוב, אבל כשמטגנים תפוח אדמה הוא מאבד את כל התכונות הטובות שלו והופך להיות מאכל עתיר קלוריות, ספוג בשמן שחומם לטמפרטורה גבוהה וכמעט חסר ערך תזונתי. בכל זאת, לכולנו יש צורך לאכול גלידה, עוגה או צ'יפס מדי פעם. אני מאמינה שזה בסדר כל עוד מדובר בכמות קטנה. אנשים שאוסרים על עצמם לאכול סוכר או מזון מטוגן לא עומדים בכך. עצם האיסור לאכול משהו יוצר חשק עצום לאכול אותו. לכן הגישה שלי היא שמותר לאכול הכל. ואם מה שאתם אוהבים זה אלקהוול או צ'יפס, זה בסדר ליהנות מהם."

מותק, המנות התרחבו!

אבל מעבר לעניין של הגיוון התזונתי שפרופ' יאנג מנסה להחזיר לקדמת הבמה, יש עניין נוסף שהיא מעלה לסדר היום – כמויות המזון שאנו צורכים, בין אם מדובר בג'אנק פוד ובין אם בסופר־פוד. בספרה היא טוענת שהסיבה העיקרית למגפת ההשמנה היא גודל המנות המוגשות, שגדלו באופן משמעותי מאוד ב-30 השנים האחרונות. "המזון נעשה זול מאוד, ומסעדות ומפעלים רבים החלו להגדיל את המנות כדי להתחבב על הלקוחות", היא מסבירה. "אנשים אוהבים מנות גדולות כי זה מעניק להם תחושה שהם מקבלים תמורה הולמת בעד הכסף שהם משלמים. אבל המחיר הבריאותי כבד מאוד. מחקרים שערכתי מראים עד כמה המנות גדלו בלי שנשים לב לכך. מנת צ'יפס ממוצעת שהוגשה במסעדה לפני 30 שנה הייתה בגודל 70 גרם. היום היא בגודל 190 גרם – יותר מכפול. המבורגר ממוצע במסעדה שקל 120 גרם. היום המבורגר ממוצע שוקל 300 גרם – יותר מכפול. וגם כמות הקלוריות גדלה בהתאם. אנשים שאוכלים ארוחה איטלקית או סינית במסעדה לא מודעים לכך שהיא מכילה 1,500 קלוריות בממוצע. והבעיה היא שהמנות ממשיכות לגדול. גם אם נשווה מנה ממוצעת בשנת 2002 לשנת 2017 – נראה הגדלה. הצלחות גדולות יותר, הכוסות גדולות יותר. מנה אישית של פיצה במסעדה מגיעה היום ל-720 קלוריות. אפילו הסלט היווני גובה כיום מחיר גבוה – 900 קלוריות למנה. מנת פופקורן ענקית בקולנוע מגיעה ל-1,200 קלוריות. ולא מדובר בארוחה אלא בחטיף בין הארוחות. אחת ההמלצות שלי למטופלים שלי היא לרכוש סט צלחות בגודל סביר ולאכול כמה שיותר בכית. אם הם אוכלים בחוץ, צריך להתייחס לכל מנה כאילו היא מיועדת לשניים, ואם הם אוכלים לבד, לאכול לא יותר מחצי מנה ולקחת את השארית הביתה ולאכול למחרת. אלה לא מנות שמיועדות לבן אדם אחד



10. העדיפו אופציות דלות קלוריות

למשל, גלידת יוגורט על פני גלידת שמנת, אבל אל תעברו להשתמש בממתקים מלאכותיים. מעבר לבעייתיות שלהם מבחינה בריאותית, הרעיון הוא ליהנות מהאוכל, לא לעבור לתחליפים.



אל תרגישו מקופחים ובאמת שאין לכם שום סיבה. אתם יכולים לאכול כל מה שאתם רוצים אבל בכמות המתאימה.



8. שלבו בדיאטה מנת חטיף יומית

מנה של חטיף יכולה להיות מתוקה או מלוחה. אם אתם חובבי צ'יפס, אכלו ממנו בכמות קטנה במסגרת החטיף היומי. אם אתם אוהבים מתוק, אכלו כל יום, אבל בכמות סבירה, כמו למשל חצי כוס גלידה.

5. שקלו את האוכל

בתחילת הדרך השתמשו במשקל מטבח או בכוסות מדידה כדי להעריך נכון את גודל המנות, וגם כדי לדעת במדויק כמה אוכל אתם צריכים.



6

אכלו דגנים מלאים

לא רק מטעמים בריאותיים, אלא גם כאסטרטגיה לירידה במשקל. מנת לחם מלא משביעה יותר ממנת לחם לבן, ולכן חשוב לעבור לדגנים מלאים כחלק משמירה על המשקל.

9. נשנשו בחוכמה

אוהבים לאכול בערב מול הטלוויזיה? הכינו לעצמכם שלוש כוסות פופקורן ללא שומן ותבלו אותן במלח, אבקת שום ועוד.



צלחת לדוגמה

הצעה לתפריט יומי:

בוקר
דייסת שיבולת שועל (1/2) + כוס חלב רגיל או צמחי + וניל וקינמון) + 1/2 כוס פירות יער ותפוח + קפה עם חלב.

צהריים
סלט גדול המורכב מ-2 כוסות חסה + 1 כוס ירקות חתוכים כמו מלפפונים ועגבניות + 1/2 כוס גרגירי חמוס מבושלים + ביצה קשה + 2 כפות רוטב לסלט.

ערב
מרק ירקות + 120 גרם דג/בשר/ עוף/ טופו + 1 כף רוטב טריאקי או ברביקיו + 1 כוס בטטה אפויה בתנור עם 1 כף שמן זית.

בין הארוחות
פירות, חופן אגוזים קטן, קפה עם חלב.

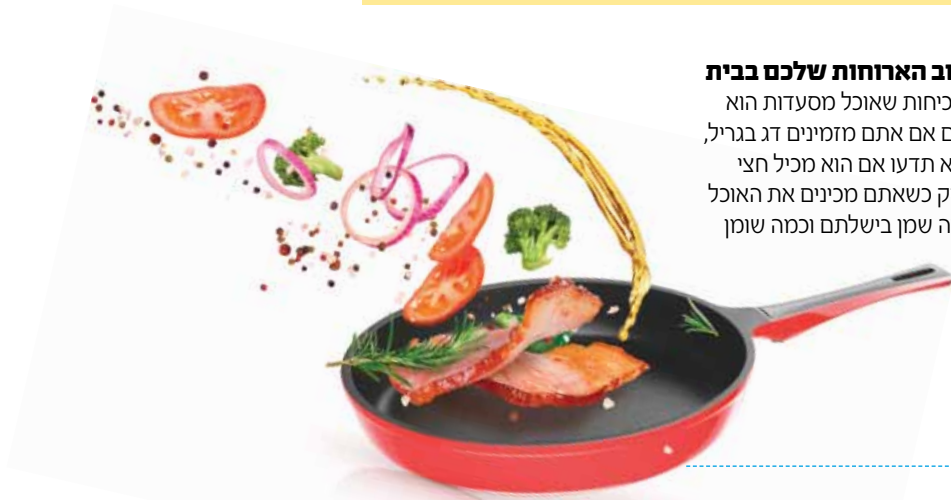


12 הרגלים לחיים רזים

דיאטות מגבילות - אאוט; כמויות בלי הגבלה - גם אאוט. אז מה כן כדאי לעשות כדי לרזות? הנה 12 עקרונות שפרופ' יאנג ממליצה לאמץ כדי לרזות ולהישאר רזים לכל החיים

1. הכינו את רוב הארוחות שלכם בבית

בדיקות רבות מוכיחות שאוכל מסעדות הוא עתיר קלוריות. גם אם אתם מזמינים דג בגריל, אתם אף פעם לא תדעו אם הוא מכיל חצי חבילת חמאה. רק כשאתם מכינים את האוכל בבית תדעו באיזה שמן בישלם וכמה שומן וסוכר יש במנה.



2. השקיעו במטבח הביתי

במקום לאכול בחוץ, השקיעו במטבח שלכם. קנו עזרים למטבח כמו סיר לחץ, סיר לבישול איטי, הירשמו לקורסים לבישול, למדו טכניקות בישול בריאות, רכשו ספרי בישול ונסו טעמים ממשבחים אחרים.

4. נהלו יומן אכילה, אבל אל תכתבו מה אכלתם בדיעבד

הרגילו את עצמכם לא להכניס שום דבר לפה לפני שכתבתם שאכלתם אותו. הרישום חייב להיות בזמן אמת.

3. חלקו נכון את הצלחת

לא משנה אם אתם אוכלים לזניה, סטייק או פסטה, הרגילו את עצמכם להרכב הצלחת הבא: חצי ירקות, רבע פחמימות ורבע חלבון. הוסיפו תמיד גם סלט ירקות בצד.



שרוצה להישאר בריא?
אבל מה עם תחושת השובע שלנו? היא לא אמורה לאותת לנו להפסיק לאכול למרות שהמנות גדלו?

"לצערי לא. המנות הגדולות במסעדות גורמות לנו לשנות את הפרספקטיבה על גודל מנה סבירה. מחקרים מראים שאנחנו אוכלים לפי מנות. אם תגישו פיצה גדולה ותחלקי אותה ל-8 חתיכות במקום ל-12, אנשים יאכלו מנה גדולה יותר. תגישו כריכים גדולים, אנשים יאכלו 30% יותר. המדהים הוא ש-75% מהאנשים טועים בכמות הקלוריות שהם אכלו ומאמינים שהמנה הכילה פחות קלוריות".

בספר שלך את יוצאת גם נגד מזון בריאות ותחליפי סוכר בריאים לכאורה כמו דבש. לא עדיף לנו לאכול מהם במקום לצרוך סוכר?

"אחת התופעות הנפוצות והמראיגות של השנים האחרונות היא אנשים שמעלים במשקל מכיוון שהם אוכלים יותר מדי אוכל בריא. מחקרים שערכנו מראים שאנשים אוכלים 50% יותר כשעל המזון כתוב שהוא דל שומן, דל סוכר, אורגני, בריא או עתיר נוגדי חמצון. אגוזים זה בריא, נכון, אבל זה לא אומר שצריך לאכול 1/2 קילו ביום כי המשמעות הקלורית היא עצומה. אבוקדו זה בריא, אבל הכרתי אנשים שאכלו שלוש יחידות אבוקדו ביום וכמובן העלו במשקל. חשוב לאכול מזון בריא וכדאי לאכול אבוקדו, אבל מנת אבוקדו היא 1/4-1/3 אבוקדו, לא יותר. כדאי לנו לאכול חופן אגוזים ביום, אבל אם אנחנו מגזימים, אנחנו מוסיפים לעצמנו, כי יותר מדי אוכל, גם בריא, גורם להשמנה ומויק לבריאות. כך גם בנוגע לסוכר. אפשר לצרוך סוכר, אבל סוכר הוא סוכר, והכמות צריכה להיות קטנה. דבש, סירופ מייפל וסילאן מעלים את רמת הסוכר בדם ולכן גם אותם צריך לאכול בהגבלה".



"אנשים שרוצים להתחיל דיאטה חדשה צריכים לשאול את עצמם שאלה אחת: האם אני יכול להתמיד בשיטה הזאת לאורך זמן? דיאטה זה לא עניין זמני. זה לכל החיים"