שומן

אם נמנה את הבעיות העולמיות הבוערות, יתכן שבלהט האירועים, לא נשים לב לאחת הגדולות אך השקטות – השמנה הנובעת מעודפי שומנים. השמנה מוגדרת היום כמחלה/מגיפה ואיננה רק הסיבה למחלה. רבים מהתחלואים של אנשי העולם המודרני נובעים מעודף שומן.

מהו שומן?

קיימים בגוף מספר רב של תאי שומן, המתרכזים להם במקומות מסוימים בגוף והשונים בין גברים לנשים. כל תא הוא "שק" שיכול להתמלא או להתרוקן משומן. פוטנציאל כמות התאים הוא עניין גנטי אבל... בשלוש "תחנות" בהתפתחות ניתן להגדיל את כמות תאי השומן גם באופן "ידני": בתקופת טרום הלידה והינקות, בתקופת הילדות (גיל 5-7) ושיא גיל ההתבגרות. הגירוי להתרבותם של תאי שומן בזמני התפתחות אלה, הוא אכילת מזונות רבי שומן (גם על ידי האם בהריון ובהנקה). **ככל שנגדיל את כמות תאי השומן, יעלה ויגדל פוטנציאל ההשמנה שלנו כבוגרים!!!**

הנה למה חשוב לאשה ההרה ולאם המניקה לא להתיר את רסן האכילה. הנה למה לא לשלוח את הילדים לביה"ס עם שקיות החטיפים וגם לא לטגן להם בבית. והנה למה לצמצם ולצמצם את כמות השומן במזונם של המתבגרים הרעבים כל כך ובצדק.

שומן הוא רקמה שתפקידה אגירת אנרגיה. בתקופות עתיקות, כשהמזון לפעמים היה בשפע ולפעמים לא, היה מאוד אופנתי להיות שמן למי שהיה יכול. עניין של צבירת אנרגיה לזמני רעב ומחסור. וכבר נכתב על כך שבגרם שומן מתרכזות להן 9 קלוריות (קלוריה = מידת אנרגיה), מול 4 בחלבון ובפחמימה. זוהי דרכו הגאונית של היצרן לרכז ולתמצת את האנרגיה בגוף. תארו לכם איך היינו נראים אם גם בגרם שומן היו רק ארבע קלוריות? מסיבה זו הרי ברור שכל אחד ובייחוד אחת, צריכים בגופם כמות מסוימת של שומן. אגב, בגרם שומן האגור בגוף יש רק 7 קלוריות. "שוב מקשים עלינו לרזות".

רגע, אבל צריך שומן בגוף.

השומן חיוני להגנה על איברים פנימיים, השומן עוטף את תאי העצב, שומן הוא אבן בניין להורמונים מסוימים, בעיקר הורמוני המין, הוא הממיס הבלעדי של חלק מהויטמינים והוא אחד הרכיבים של קרומי התאים. לצורך קיום האיברים והתהליכים הללו, **אנחנו מדברים על גברים – 3%, נשים – 12% שומן חיוני**. פחות מזה גורם לנזק (אנורקסיה). אז בואו בכל זאת נוסיף עוד קצת שומן, זוכרים, מאגרי אנרגיה? ואנחנו מדברים על משהו כמו: גברים – 10%, נשים – 24%, שזה לא הרבה ולא ממש רואים כמותם בימינו אלה. ספורטאים צריכים פחות מזה על מנת להיות קלים יותר.

אז מה עושים?

קודם כל מפחיתים ומפחיתים שומן באוכל. אתם יודעים, טיגונים, מרגרינה/חמאה, אחר כך, מאוד חשוב להבדיל בין שומנים לשמנים. השומנים הם שומנים של מישהו אחר

(בשר, עוף, חלב...), השמנים באים מהצומח, אלא שגם כאן כדאי להפריד. הבריאים ביותר והחיוניים הם ה"חד בלתי רוויים": קנולה, זית, אבוקדו, אגוזים מסוימים ובטח יש עוד. חובה לצרוך מאלה אבל... מידתיות.

עכשיו, יש מספר עובדות שכדאי לדעת בנוגע לפעילות גופנית ושומן.

א. כל פעילות גופנית "שורפת" קלוריות משומן וכן, ככל שהפעילות עצימה יותר כך יישרף יותר שומן, אבל כמה תוכלו להתמיד בפעילות כזו? פעילות אירובית היא המומלצת, אבל גם אימוני כוח. שווה לשלב בין הפעילויות ולהבין **שבסך הכול לא תישרף כמות גדולה של שומן, מפעילות גופנית מכל סוג שהוא ולכן כדאי "לסגור את הפה".**

ב. **שומן לא הופך לשרירים!** מידע חשוב לכל אלו הבונים את שריריהם ומזניחים את הצד האירובי, פן יאזל "השומן השרירי" מגופם.

ג. שרירים לא הופכים לשומן. יש הסוברים שהפיכת השרירים לשומן היא הסיבה לעליה בשומנים עם העלייה בגיל. לא נכון. מה שקורה הוא שאם לא מתחזקים את השרירים, הם מידלדלים, הגוף ללא השומן (שרירים, עצמות), מצטמק. דורש פחות אנרגיה – קלוריות. אבל אנחנו ממשיכים לאכול כמו תמיד והאנרגיה שאינה מנוצלת, נאגרת כשומן. **המסקנה – יש לשמר ולתחזק את השרירים בכל גיל (אימוני כוח) וזה גם טוב לתחזוקת העצמות.**

חלפו להם הימים בהם אין אוכל. הוא כאן, בשפע, מתועש וטעים ומלא מלא בשומן. התרופה כנגד ההשמנה היא ידע הקודם לעשייה ולפעילות. העבירו מידע זה גם לילדים ולמתבגרים. ולא לחשוש, מצבי אנורקסיה כמו גם משברים אחרים, מתרחשים במקום בו שולטת הבורות.

בתיאבון
לדבר הנכון.
והביטו בקובץ המצורף. הוא עוסק באופן בו יש לקרוא את טבלאות רכיבי המזון שחייבות להופיע על כל מזון מתועש ואז להבין עד כמה מזונות אלה עתירי שומן.

ועכשיו.
אם המידע נראה לכם חשוב ואפילו השתמשתם בו לתועלתכם,
אם הדבר מוביל אתכם לחשיבה בעניין
וגם הייתם רוצים עוד מידע (או אפילו להתווכח איתי),
בבקשה כתבו לי ושתפו אותי בכך במייל.
אחרי הכל כולנו באמת רוצים לעשות משהו למען בריאותנו וכן, נדרש כאן ידע.
milomn@gmail.com
ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא
M.S. במדעי האימון הגופני
מורה ומאמן כדורעף.