

9 – 4 – 4

מצטלצל כמו איזה מספר חירום. ואולי בעצם נכון, יש בספרות הללו משהו חירומי, משום שהבנתן, יש להניח, יכולה לחולל שינוי תזונתי ותפעולי בקרב רבים מאיתנו.

הטבע אמור לספק לנו שישה מרכיבי מזון. מה שנקרא בפי כל, אבות המזון. מים, מינרלים, ויטמינים, פחמימות, חלבונים, שומנים. שלושת הראשונים חשובים ביותר אך לא נעסוק בהם. שלושת האחרונים מספקים, בין היתר, דלק אנרגטי – קלוריות. כלומר, האנרגיה הגופנית נמדדת בקלוריות וכל ההקשרים הגופניים האחרים למושג "קלוריות" הם עקיפים בלבד.

ובכן, שלושת המספרים הנ"ל אומרים כך: בגרם פחמימות יש 4 קלוריות. בגרם חלבון גם 4 קלוריות. ובגרם שומן יש 9 קלוריות. מה שאומר ששומן הוא מאגר אנרגיה מרוכז. עכשיו, כולנו זקוקים לכמות מסוימת של שומן בגופנו. ללא כמות קטנה זו תשתבש פעולתן של מערכות רבות. העניין הוא שכולנו זוללי שומן וכל השומן העודף נאגר בתאי השומן. לרוע המזל השומן גם טעים ויצרני המזון והמסעדות רוצים שמוצריהם יהיו טעימים ו... המשיכו לבד את המשוואה. ונוסיף על כך גם את הפחמימות והחלבונים. גם האנרגיה שהם מספקים, אם לא נעשה בה שימוש, תיאגר גם היא ברובה כשומן בתאי השומן.

(אגב, החלבון שאנחנו אוכלים יכול להפוך לשומן ולהיאגר, אבל השומן האגור ב"טיירים" לא הופך לחלבון ולשרירים.)

ואז מן הסתם, עולה השאלה כמה לאכול? (שימו לב שמדובר על כמות ולא על הרכבי מזון נוספים, החשובים לא פחות, רק שהם נושאים למאמרים אחרים.)

על מנת להסביר זאת אדבר בקלוריות. אם משקל הגוף תקין מדובר במשוואת 0. כמות ההוצאה שווה לכמות ההכנסה. אם אני "מאותגר לרוחב" עלי להכניס פחות ממה שאני מוציא. כמה פחות? כ- 15%. זהו פער נוח יחסית שיאפשר לנו להתמיד לאורך זמן.

אבל רגע, זה קצת יותר מורכב. מסך הקלוריות הנצרכות, כ- 60% צריכות להיות מפחמימות, 20% מחלבון (לא הרבה) ו- 20% משומן שזה ממש מעט בהתחשב בכך שגרם שומן מכיל 9 קלוריות. וואו, נכון, לרבים מאיתנו זה אומר לשנות הרגלי וכמויות אכילה. לא לטגן ולהפחית ולהפחית שומנים. מה שכן, שמן זית, שמן קנולה, אגוזים מסוימים ואבוקדו, מאוד חשובים. הם עתירי שומן חד בלתי רווי הנחוץ כל כך לתפקודים רבים בהם העלאת רמת הכולסטרול הטוב.

אגב, גם פעילות גופנית תורמת להעלאת כמות הכולסטרול הטוב. ואם כבר מדברים על פעילות גופנית בהקשר לתזונה, למרות מה שנדמה, זו איננה תורמת כל כך הרבה לסך הוצאת הקלוריות. לדוגמה, אדם השוקל כ- 75 ק"ג המוציא ללא פעילות גופנית כ- 1,700 קלוריות ביממה, אם יוסיף צעידיה בת כ- 45 דקות, יוציא עוד כ- 250 קלוריות. תהליכי ההתאוששות יגבו עוד כ- 50 קלוריות והגענו ל- 2,000. זה הכל. כל כך קל יהיה לעבור זאת בארוחות לא מבוקרות.

ועוד יאגב, גלידה אינה משמינה. קלוריות הן מידת אנרגיה ואנרגיה מתבטאת בחום ומשום שגלידה קרה, אין בה קלוריות. סתתתתתם... מה שנקרא דיאטה לשקרנים.

ואז יבואו ויאמרו "אבל הליכה, לעומת ריצה, שורפת יותר קלוריות משומן מאשר מסוכרים (פחמימות)". ובכן, המשפט הזה נכון אבל שכחו להוסיף לו שתי מילים "הליכה שורפת אחוז גבוה יותר...".

כן, הדלק האנרגטי שלנו הוא דלק מעורב. פחמימות ושומנים. ככל שפעילות הגוף נמוכה יותר, אחוז השומן בדלק גבוה יותר, אבל מתוך סך קלוריות מאוד נמוך. ככל שהמאמץ עולה אחוז השומן יורד ואחוז הפחמימות עולה, אבל מתוך סך קלוריות גבוה יותר ויותר. זו הסיבה שאחרי הכל, מי שמתאמן קשה, סיכויי להוריד את "הצמיגים", גדול יותר.

אני יודע שמדובר במידע מורכב (הרבה מספרים ואחוזים), אך זהו מידע חיוני ואין ברירה, בימינו אלה בסיס הידע בעניין זה, חיוני מאין כמוהו.

האם מידע זה הובהר כראוי, כתבו לי על כך ו/או אם תרצו מידע נוסף.

נבות מילוא
M.S. במדעי האימון הגופני
מורה ומאמן ספורט.
milomn@gmail.com