



# מנגנון הרעב והשובע -

נטע אמירי, תזונאית קלינית חברת Juice Plus+ ישראל

תזונאית קלינית ומאמנת כושר

כתינוקות אנחנו נולדים עם יכולת בסיסית לווסת את צריכת האנרגיה שלנו. הדבר תלוי מאוד בהקשבה לתחושות הרעב והשובע. תינוק רעב יבכה. כאשר יסיים את הארוחה יהיה רגוע, ולא יסכים לקבל שוב מזון, במידה שאכן שבע. אך מה קורה לנו כמבוגרים?

הרבה מאתנו שוכחים, שכאשר עולה בנו תחושת רעב, יש לה מטרה מסוימת. איתות הרעב של הגוף נועד כדי "להודיע" לנו שהוא זקוק לאנרגיה ולחומרי הזנה ובניין באותו רגע ממש. תחושת הרעב נובעת מתהליך פיזיולוגי תקין, שבו משודרים מסרים למוח שהגוף צריך אספקה של מזון. אך, בגלל התקופה שבה אנו חיים, תקופה של שפע מזון, תקופה בה המזון שלנו מוגש במנות הרבה יותר גדולות ממה שהגוף שלנו באמת צריך, בה המזון שלנו הפך להיות מעובד ועתיר בשומן ובמלח, תקופה בה אנו אוכלים הרבה פעמים לפי זמנים ושעות קבועות וגם תקופה בה הרבה פעמים אין לגיטימיות לתחושת הרעב.

תחושת הרעב אצל חלק מאתנו נתפסת כתחושה לא טובה, כתחושה מאיימת. תחושה שאותה לא היינו רוצים לחוות. ולכן, הרבה פעמים אנו מנסים "לא להקשיב" לרעב שלנו, בייחוד בזמנים בהם אנחנו מנסים לרדת במשקל, ולעשות "מניפולציות" על מנת לא להרגיש רעבים.

מהצד השני, להרבה מאתנו, קשה לזהות את תחושת השובע מאותן סיבות בדיוק. לעתים אנחנו אוכלים אכילה חברתית ולא מתוך רעב אמיתי, לעתים אנחנו אוכלים תוך הסחת דעת- תוך כדי עבודה או מול הטלוויזיה, הרבה פעמים חונכנו לאכילה רגשית- האוכל מהווה לפעמים פרס על התנהגות טובה אצל ילדים, או נחמה כאשר אנחנו מבוגרים. ולעתים אנחנו כל כך עסוקים במהלך היום, עד שאנחנו שוכחים לאכול וכאשר אנחנו מגיעים לארוחה, אנחנו אוכלים כמות גדולה יותר מהכמות הדרושה לנו.

אי הקשבה לתחושות הרעב והשובע יכולה להוביל להתעסקות יתרה סביב האוכל, ובסופו של דבר לעלייה במשקל או לחילופין ירידה לא בריאה במשקל. לעומת זאת הקשבה לתחושות הרעב והשובע מאפשרת אכילה מאוזנת, המתאימה לגופינו שמביאה אותנו בד"כ למשקל הטוב עבורנו.

הדבר הראשון שכדאי לנו לעשות, הוא להתחיל להקשיב לגוף שלנו יותר טוב, ולנסות לתרגל את ההקשבה לתחושות הרעב והשובע- לאכול ליד שולחן וללא הסחות דעת, כאשר עולה תחושת רעב, לנסות לברר האם זהו רעב אמיתי או "רעב רגשי" ובמידה ומדובר ברגש אחר שמעורר רעב (למשל שעמום או עצבנות) לתת מענה המתאים לאותו רגש.

בנוסף, הכרות מעמיקה יותר עם מנגנון הרעב והשובע, והמזונות המשביעים יותר יכולים לעזור לנו לעשות בחירות חכמות יותר ולנהל את האכילה שלנו בצורה טובה יותר.

למשל, כאשר הקיבה שלנו מלאה- היא נמתחת וגדלה. אותו מתח בקיבה גורם להפרשת הורמונים המאותתים למוח על תחושת שובע. לכן למשל, ירקות מאוד משביעים- הם בעלי נפח גדול יחסית לכמות הקלוריות בהם. אך זה לא מספיק, כיוון שנפח בלבד לא מספק מספיק קלוריות, והרי אמרנו שאיתות של רעב הוא לצורך אספקת קלוריות ואנרגיה. כאשר אנחנו אוכלים מזון שומני למשל, מופרשים הורמונים נוספים המאותתים על תחושת שובע. במידה ויעבוד רק אחד המנגנונים, תחושת השובע לא תשרוד לאורך זמן. לכן, אנחנו צריכים את שני המרכיבים- נפח בקיבה ושומן.

ומה עם חלבונים ופחמימות? כאשר בדקו במחקרים, איזה מאבות המזון משביע יותר- פחמימות, חלבונים או שומנים- ראו שקבוצת האנשים שאכלה ארוחה שמורכבת מחלבונים בלבד, שבעו יותר מהר מקבוצת האנשים שאכלה פחמימות או שומן. מסקנה- חשוב שיהיה בארוחה גם מרכיב חלבוני, על מנת להגיע מהר יותר לתחושת שובע.

מרכיב נוסף העוזר להגיע לתחושת שובע- הסיבים התזונתיים- הסיבים התזונתיים הם בעלי תכונה של ספיחת מים. תחשבו עליהם כמו על ספוג שנכנס לקיבה שלנו ומתנפח. מה שהוא יוצר- זה בדיוק המתח של הקיבה שגורם להפרשת הורמוני שובע.

ולכן- מומלץ לשלב בארוחה דגנים מלאים, ירקות ובארוחות ביניים גם פירות.

חשוב להגיע מספיק רעבים לארוחות במהלך היום, כדי שנאכל מתוך רעב אמיתי ולא כי "הגיעה השעה לארוחה", אבל לא רעבים מדי. ברגע שנגיע רעבים מדי לארוחה, כנראה שהכמות שנאכל לא תהיה פרופרציונאלית לצורך האמיתי של גופנו. ולכן, מומלץ לפזר את הארוחות לאורך היום.

דבר נוסף שחשוב לדעת, לעתים אנחנו מתבלבלים בין תחושת צמא לרעב. זה יגרום לנו לאכול כשאנחנו בעצם צמאים. ולכן, חשוב גם לשתות לאורך היום.

כאשר נסתכל על ההמלצות התזונתיות שרובנו מכירים, דרך "משקפי הרעב והשובע" הן הופכות הגיוניות אף יותר מקודם-

- ✓ מומלץ לאכול לאורך היום ארוחות מאוזנות המכילות חלבון, שומן במידה, פחמימות מלאות וסיבים תזונתיים.
- ✓ כדאי לפזר את הארוחות לאורך היום, על מנת לא להגיע רעבים מדי לארוחות
- ✓ כדאי לשתות מספיק מים, על מנת שלא נטעה ונבלבל תחושת צמא בתחושת רעב
- ✓ כאשר עולה תחושת רעב- כדאי לבדוק, האם זהו רעב אמיתי או שהרעב נובע מתוך רגש
- אחר- ואז כדאי לבדוק באיזו דרך אני יכול להתמודד עם הרגש שעלה, שלא קשור לאוכל, אלא לרגש עצמו.

על מנת לעזור לנו להגיע לארוחות מאוזנות ומשביעות, יש לנו את JUICE PLUS+ COMPLETE - אבקה להכנת משקה, המבוססת על מזון מלא, ומספקת תזונה מאוזנת בכל מנה.

JUICE PLUS+ COMPLETE מכיל תכולה גבוהה של חלבון בעל ערך תזונתי גבוה, וכל מנה מכילה כמות גבוהה יחסית של סיבים תזונתיים, מעט שומן ופחמימות בעלות אינדקס גליקמי נמוך. מרכיבים אלה - עוזרים להגעה לתחושת שובע, תוך כדי שמירה על תזונה מאוזנת. ולכן JUICE PLUS+ COMPLETE מתאים כארוחה מזינה ובריאה "On the go", למי שאין זמן לאכול ארוחת בוקר/ צהריים/ ערב, כחטיף בריאותי, כמשקה אנרגיה לפני אימון, כמשקה להתאוששות, לאחר אימון ועוד.

זכרו, JUICE PLUS+ COMPLETE מסייע בתהליך הפחתת המשקל בשילוב עם תזונה מאוזנת כוללת, ואורח חיים בריא ופעיל.

נטע אמירי,

דיאטנית הבית של Juice PLUS+®

דיאטנית קלינית ומאמנת כושר