

שלום לכולם וברוכים הבאים לפרק החדש של הפודקאסט "יאללה: לומדים עברית עם סטף". אני סטף והיום אנחנו הולכים לדבר על כושר, אורך חיים בריא ומזון מעובד שזה באנגלית ultra-processed food or UPF.

אורך חיים בריא הוא משהו שאני ממש מתעניינת בו בזמן האחרון. בשנה האחרונה, הייתי צריכה לעשות דיאטה רפואית מאוד מגבילה. והיה אסור לי לאכול פחמימות כמו לחם, אורז או סוכר ואפילו פירות. גם היה אסור לי לאכול מוצרי חלב, גלוטן או קפאין. כמובן שזה היה ממש קשה, אבל בזמן הזה למדתי כל כך הרבה על אוכל ואיך מה שאנחנו אוכלים משפיע על הגוף ומצב הרוח שלנו. אני מרגישה שהדיאטה הזאת שינתה לי את החיים והיתרונות שלה היו גדולים. עכשיו הדיאטה שלי פחות מגבילה, אבל אני עדיין מנסה לשמור על כל הדברים שאני למדתי.

היום אני רוצה לדבר קצת על מה שאני למדתי, לכן אם אתם רוצים להרגיש טוב יותר, לזוז יותר ולעשות בחירות בריאות יותר, הפרק הזה בשבילכם.

אז ככה, בואו נתחיל עם כושר ולמה זה חשוב מאוד לחיים בריאים. כושר זה לא רק ללכת לחדר כושר או לרוץ, זה למצוא דרכים להזיז את הגוף שלכם בצורה שאתם נהנים ושהיא בת קיימא. אתם בטח שואלים את עצמכם מה זה בר קיימא? בר קיימא זה משהו שאתם יכולים לעשות לאורך זמן, כלומר, לא רק שבועות או חודשים, אלא לאורך שנים. זה יכול להיות הליכה ריקוד, שחייה או אפילו לקחת את המדרגות במקום המעלית. רק 30 דקות של אימון כל יום מפחית את הסיכון למחלות לב, סוכרת ואפילו משפר את הבריאות הנפשית. שינויים קטנים עושים הבדל גדול.

אבל כושר זה רק חלק אחד של חיים בריאים. חיים בריאים כוללים גם לאכול טוב, לישון מספיק, ולדאוג לנפש. הרגלים היומיומיים קטנים עוזרים הרבה. לדגמה, לשתות מספיק מים כל יום, לעשות מיינדפולנס, ולשמור על תזונה מאוזנת הם דברים שאנחנו יכולים לעשות כדי להרגיש יותר טוב.

עכשיו, בואו נדבר על מזון מעובד. קודם כל, מה זה אומר? מזון מעובד הוא מזון שהשתנה הרבה מהצורה המקורית שלו. בדרך כלל למזונות האלה מוסיפים הרבה סוכר, שומנים לא בריאים, חומרים משמרים, ומרכיבים מלאכותיים אחרים. דגנים ממותקים, מזון מהיר, משקאות קלים, אטריות אינסטנט ובעצם כל מזון שמכיל הרבה מרכיבים שקשה להבין מה הם, הוא כנראה מזון מעובד.

אז מה הבעיה עם מזון מעובד? מחקרים מראים שאם אוכלים הרבה מזון מעובד, זה יכול לגרום לבעיות כגון השמנה, סוכרת ואפילו כמה סוגי סרטן. המזון המעובד גם יכול ליצור בעיות נפשיות. אנשים שאוכלים הרבה מזון מעובד מרגישים יותר חרדה ודיכאון.

למה מזון מעובד גורם לכל כך הרבה בעיות? אחת הסיבות היא שכדי שהוא יהיה כל כך טעים וממכר, שמים בו הרבה סוכר שומן ומעט חומרים מזינים שאנחנו צריכים כמו סיבים, ויטמינים ומינרלים ולכן המחסור בהם גורם לנו להרגיש לא טוב.

מה אנחנו יכולים לעשות כדי לפתור את הבעיה הזאת? הצעד הראשון הוא להיות מודעים יותר למה שאנחנו אוכלים. לקרוא את התוויות של האוכל. אם רשימת המרכיבים היא ארוכה ויש מילים שאתם לא מכירים, אז כנראה המזון מעובד. עוד משהו שעוזר הוא לנסות לאכול יותר מזון מלא וטבעי כמו פירות, ירקות, אגוזים, זרעים, דגנים מלאים וחלבון רזה.

זה לא קל להימנע ממזון מעובד כל הזמן, במיוחד כשאתם עסוקים או מנסים לא לבזבז הרבה כסף. אבל אפילו שינויים קטנים יכולים לעזור, למשל, במקום דגנים ממותקים, אפשר לאכול דייסה עם פירות ואגוזים או להחליף לחם לבן בלחם דגנים מלאים. ואם אתם רוצים לנשנש, אפשר להכין את החטיפים בעצמכם.

לבשל בבית זה גם רעיון טוב. כשמבשלים בבית יודעים בדיוק מה יש באוכל שלכם ואתם יכולים להימנע משימוש בחומרים משמרים. בנוסף בישול הוא גם כיף ומרגיע.

עכשיו, זה חשוב להגיד שאורך חיים בריא לא מחייב שהכל יהיה מושלם כל הזמן. זה בסדר ליהנות מחטיפים לפעמים. המפתח הוא לעשות בחירות בריאות רוב הזמן ולמצוא מאזן שעובד בשבילכם. חלק מהאנשים משתמשים ב כלל ה 80/20. מה הכוונה? הכלל אומר לאכול מזון בריא 80% מהזמן ומזון פחות בריא 20% מהזמן. וכמובן, זה גם חשוב להקשיב לגוף שלכם.

תזכרו, כושר ובריאות הם דברים אישיים. מה שעובד לבן אדם אחד, אולי לא יעבוד בשבילכם וזה בסדר. תמצאו את מה שמרגיש לכם טוב ומה שעובד אצלכם.

אז, זה הכל לפרק הזה. אני מקווה שאתם מצאתם את הפרק הזה מעניין או מועיל. אם יש לכם שאלות, רעיונות לפרקים עתידיים או רוצים לשתף את הסיפור שלכם על חיים בריאים, אני אשמח לשמוע ממכם. אתם יכולים לכתוב לי מייל. אני אשים לינק בתיאור של הפודקאסט.

תודה רבה רבה שהקשבתם לפרק הזה של "יאללה: לומדים עברית עם סטף" ועד פעם הבאה - take care and keep learning