

## שייקים – הטוב, הרע והלא נודע

האופנה החדשה והפופולרית של טרנד הטבע והבריאות קוראת לנו מהדוכנים. הם יפים, צבעוניים, ומרעננים, טעימים ומצננים את הנשמה בקיץ המהביל, אנשים נהנים משייק פירות ומרגישים בריאים מתמיד. **מספר עובדות על השייקים :**

### הטוב

- Ⓢ אופציה קלה וטעימה לאכול פירות וירקות.
- Ⓢ השייקים עשויים להיות עשירים בקלוריות ובכך לסייע לעלייה במשקל למי שצריך.
- Ⓢ אופציה יחידה לאכילה של פירות וירקות במצבים מסוימים כגון בחוסר שיניים, שיניים תותובות לא יעילות, בנייתוחי ראש צוואר ומערכת עיכול ובמחלות מסוימות במערכת עיכול.

### הרע

- Ⓢ השייקים ומיצים מבוססי פירות הם בדיוק כמו קולה או כל ממתק אחר.
- Ⓢ בשייק או מיץ אנחנו מקבלים כמות גדולה של סוכר, שמתפנה במהירות ממערכת העיכול ומעלה מהר את רמת הסוכר בדם. ( לקבלת כוס קטנה של מיץ תפוזים, נסחט 3 תפוזים ).
- Ⓢ הדבר דומה להבדל בין אופטלגין מסיס במים, שנספג בגוף תוך חמש דקות ומדכא כאב מיידית, לבין כדור אקמול שעובר את מערכת העיכול ויש להמתין 20 דקות עד שישפיע. השייקים – עקב תכולת הפרוקטוז ( סוכר הפרי שמתפרק בכבד ומעלה את רמות האינסולין ) הגבוהה אינם מומלצים לאנשים עם סכרת, טריגליצרידים גבוהים, כבד שומני, עודף משקל. על פי משרד הבריאות הסוכר הוא גורם עיקרי המשפיע על עליה בתחלואה ומקרי המוות המיוחסים לתזונה.
- Ⓢ כמות הפירות ש"נאכל" בשייק או במיץ, לא נאכל לעולם באכילה של הפרי השלם, כי יש השפעה לפעולת הלעיסה על תחושת השובע וכן עקב תכולת הסיבים הגבוהה בפרי השלם. בניסוי שנעשה נתנו לקבוצה אחת לשתות שייק מ 4 פירות שונים ולקבוצה אחרת נתנו את הפירות שלמים. הקבוצה ששתה סיימה תוך זמן קצר את השייק והיתה מוכנה למנה נוספת, בנוסף בארוחה הבאה הם אכלו 150 קלוריות יותר. הקבוצה שאכלה פירות אכלה פרי וחצי והיו שבעים ומשך זמן האכילה שלהם היה ארוך יותר.

### הלא נודע :

- Ⓢ בשייק פירות יש בין 5 ל-20 כפיות סוכר - גם אם מדובר בסוכר הפרי עצמו.
- Ⓢ מנת שייק אמורה להיות 100 מל של נוזל ( חצי כוס שתייה רגילה ) .
- ברשתות השונות כוס שייק בינונית מכילה 300-500 מל נוזל וכוס בגודל לארג ( L ) עשויה להכיל 650 מל נוזל. שהם פי-שלושה עד שישה מההמלצה.

### לסיכום :

- Ⓢ המלצות הן לאכול פירות. אכלו פרי - אל תשתו אותו.
  - Ⓢ אם אתם שותים פרי, אל תצרכו יותר מ-100-120 מ"ל ליום.
  - Ⓢ שאל את עצמך, האם היית שותה קפה / תה עם 20-5 כפיות סוכר ?
- דוגמאות לכמות הסוכר בשייקים בכוס בינונית :

## 13 כפיות סוכר



## 20 כפיות סוכר



## 7 כפיות סוכר



## 5 כפיות סוכר



**בברכה**

**מחלקת תזונה**