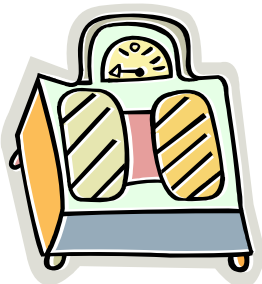


קלאוריות

"יש בזה טונות של קלאוריות"

"האם את/ה סופרת קלאוריות?"



כאשר אנשים מדברים על הקלאוריות במזון, למה הם מתכוונים?
קלאוריה הנה יחידת מידה - אק היא אינה מודדת מסקל או גובה.
קלאוריה הנה יחידת אנרגיה. כאשר מזון מכיל 100 קלאוריות, זוהי
הדרך לבטא כמה אנרגיה האוכל שלנו יכול לקבל מאכילה או
שתייה של מזון זה.

האם קלאוריות מליקות לבריאות?

קלאוריות אינן מליקות לאופנו. האוכל לקוק לקלאוריות כדי לספק את צרכיו. אכילה
מופרזת של קלאוריות ואי שריפתן תוק כדי פצילות אופנית זו או אחרת, יכולה להביא
לעליה במסקל.

מרבית המזונות והמסקאות מכילים קלאוריות. כמה מזונות דוגמת החסה, מכילים
קלאוריות בודדות (סלט העשוי מ 9 אונקיות, שהן 255 גרם חסה מכיל רק 40 קלאוריות).
מאכלים אחרים דוגמת בוסניס, מכילים קלאוריות רבות (חצי כוס בוסניס מכילה 427
קלאוריות).

ניתן לדעת כמה קלאוריות מכיל המזון ע"י התבוננות בתווית הצרכים התזונתיים שלו.
התווית תתאר את מרכיבי המזון וכן כמויות של רכיבים תזונתיים שהמזון מכיל.
לדוגמא:



1 גרם פחמימה מכילה 4 קלאוריות.

1 גרם חלבון מכיל 4 קלאוריות.

1 גרם שומן מכיל 9 קלאוריות.

זאת אומרת שאם ידוע לנו כמה גרם של כל מרכיב נמצא במזון, אזי אנו יכולים
לחשב את סך כל הקלאוריות שהוא מכיל. נסכם כמה קלאוריות ישנן ב 1 גרם ונכפיל

¹ התכנים בנושא [פירמידת המזון לילדים](#) תורגמו מאתר ה [KidsHealth](#) אשר מסתמך על [פירמידת המזון](#)

כמות האנרגיה שאנו רוצים לאכול (ולתפוס) נחשבת על פי כמות הקלוריות שאנו רוצים לצרוך את כמות המזון שמותר לנו לאכול.
לדוגמא:

אם מנימים לנו ציפס (20 חתיכות לצורך) המכיל 10 גרם שומן, אזי רק כמות אחת מהשמן אנו צורכים 90 קלוריות.
חלק מאנשים המנסים להפחית משקלם מצצים בקרה קלורית. מרבית הידיים אינם צריכים לספור קלוריות, אך כולם יכולים להרוויח מאכילת תפריט בריא המכיל את כמות הקלוריות הנכונה – לא יותר מדי ולא פחות מדי.
אבל כמה קלוריות אנו צריכים?

כמה קלוריות ילדים צריכים?

ילדים "באים" בכל הגדלים והמינים, לכל אחד ואחת שריפת קלוריות שונה כק שאל ניתן להגדיר מספר קלוריות אחיד שיתאים לכולם. מאידך קיים טווח קלורי למרבית הילדים בגיל בית-ספר שהוא 1600-2500 קלוריות ליום.
בהתבסס על נתונים מדויקים, בנות בגיל צעיר צורכות כמות גדולה יותר של קלוריות, עדיין, כמות זו גדלה נמוכה יותר משל הבנים בני אותו הגיל. כאשר בנים מנימים להפחית מין היום הם יצדקו ל 2500-3000 קלוריות ליום. אך ללא קשר היותם בנות או בנים, אלו מהם שמנהלים אורח חיים אקטיבי יצדקו ליותר קלוריות מאלו שאינם.
מרבית הידיים אינם צריכים לדאוג לקבלת כמות מספקת של קלוריות, היות והאנרגיה מרבים רצה וצורך לווסת את כמות הקלוריות להן הילד זקוק. ילדים בעלי בעיות רפואיות מסוימות צריכים לדאוג כי אכן צרכו כמות מספקת של קלוריות, דוגמת ילדים החולים בסיסטית-פיברוזיס (cystic fibrosis), המחויבים באכילת מזון עשיר קלורית היות וללאפס בעיה בספיגת הערכים התזונתיים והאנרגיה מהמזון.
ילדים בעלי עודף משקל צריכים לוודא כי אינם צורכים יותר מדי קלוריות (רק בעל מקצוע כמו דיאטנית או רופא יכולים להגדיר עודף משקל או תת משקל).

אם צורכים יותר קלוריות מאלו שהאוף שורף, השארית הקלורית מומרת לשומן. שומן יתר יכול לגרום לבעיות בריאותיות. ילדים בעלי מסקף עודף, יכולים להפחית מסקף צ"י אכילת תפריט מאוזן ובריא וכן הפחתת אכילת מאכלים עשירי קלוריות כמו מסקאות מסוכרים, ממתקים, ומזון מהיר. לפעילות הספורטיבית חשיבות גבוהה מכיוון שהיא שורפת קלוריות.

איזה שימוש עושה אפנו בקלוריות?

מרבית האנשים טועים במחשבה כי יש צורך לשרוף את כל הקלוריות שנצרכו, מתוך מחשבה שאם לא יעשו כן, ישמינו. האוף לקוק לקלוריות בשביל תפקודו היומיומי (תפקוד תקין של הגוף, הריאות וכו'). כיצד, האוף לקוק לקלוריות מאזון מזונות על מנת לאפשר גדידה והתפתחות תקינה. שריפת קלוריות נעשית גם בחוסר תשומת לב לדוגמא כאשר הולכים עם הכלב או בהצעת המיטה, בסידור המשחקים וכו'.



כדאי ונכון לשחק ולהיות פעיל, לפחות שעה אחת ביום. הפעילות שומרת על חסינותו של אפנו ותורמת בשמירה על מסקף תקין.



צפייה בטלוויזיה ומשחק במשחקי וידאו מאצט ואינם תורמים לשריפת קלוריות, לכן עליך לנסות ולהגביל פעולות אלו לשעה עד שצטיימת ביום. אדם שורף קלוריה אחת לערך בדקה כאשר הוא צופה בטלוויזיה, אותה כמות קלוריות בקירוב הוא שורף בשניה.