



שישה צעדין
מחיתולים, ע
הילד



מה היא היד השלישית
בטיפול באמנות?



ציון לשבח - שבע דרכים
לפרגן בצורה שעובדת



בריאות



GA-DE קבלי 35% הנחה
על כל האתר

חדשות בריאות מחקרים

מחקר: מה הסיבה לכך שאנשים רעבים ואוכלים יותר בערב?

מחקר מצא כי בשעות אחר הצהריים/ערב רמת הורמוני הרעב עשויה לעלות ורמת הורמוני השובע לרדת, וייתכן שכך עולה הסיכון לאכילה מוגברת בזמנים אלו. זאת בייחוד לאחר חשיפה לסטרס ובקרב הסובלים מהפרעת אכילה כפייתית

שמור 14 105

08:14 25.02.2018 | עודכן ב: 09:29 26.02.2018
רוני קארין רבין | ניו יורק טיימס



צילום: דודו בכר



בכך את עצמם, את כוח רצונם החלש. אך לפי מחקר חדש, שפורסם בדצמבר בכתב העת *International Journal of Obesity*, ייתכן שהגורם לכך הוא מנגנון מורכב של הורמוני רעב ושובע. המחקר בדק 32 נשים וגברים בני 18-50 שסובלים מהשמנה ומחציתם גם מהפרעת אכילה כפייתית/ אכילת יתר (BED), שמתאפיינת בעיקר באכילה מרובה שמקורה נפשי. הוא מצא כי רמת הורמוני רעב עשויה לעלות לפנות ערב, בניגוד לרמת הורמוני שובע שיורדת, וייתכן שמצבי סטרס גורמים לה לעלות עוד יותר. עוד נמצא כי ייתכן שהסובלים מ-BED מושפעים מהתנודות ההורמונליות הללו במיוחד. "המחקר הזה מראה שתגובות הורמונליות קשורות באכילה מרובה יותר", אומרת ד"ר סוזן קרנל, מרצה לפסיכיאטריה ומדעי ההתנהגות בבית הספר לרפואה של אוניברסיטת ג'ונס הופקינס ואחת ממובילי המחקר. לדבריה, לא ברור אם הדפוסים ההורמונליים האלה קודמים וגורמים לאכילת יתר או שהם מותנים בהרגלי אכילה. "כך או כך, אפשר להיתקע בתוך המעגל הזה", היא אומרת.

שיעור גולף
משפחתי

מחקר זה הוא תזכורת חשובה לכך שגורמים רבים תורמים לעלייה במשקל ושהאשמת אנשים בכך אינה במקומה, אומרת ד"ר קלי קוסטלו אליסון, מנהלת המרכז להפרעות אכילה ומשקל באוניברסיטת פנסילבניה, שלא היתה מעורבת במחקר. לדבריה, "יש כל כך הרבה דעות קדומות ושיפוטיות כלפי בעלי עודף משקל - שזאת אשמתם, שהם עצלנים, שאין להם די כוח רצון. השורה התחתונה היא שבני אדם בנויים בדרכים שונות וחלק מזה נובע באמת מהסמנים הביולוגיים האלה".

מופע סוסים
בהיפודרום

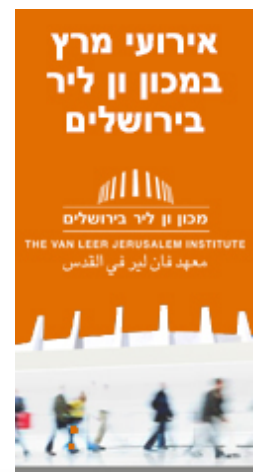
המחקר מבוסס בין השאר על מחקר שפורסם בכתב העת *Obesity* ב-2013, אשר בדק בעלי משקל תקין. הוא מצא שלמחזור היממה תפקיד בוויסות התיאבון; שהרעב מגיע לשיאו בערב ונמצא בשפל דווקא בבוקר, אף על פי שאנשים לא אוכלים כל הלילה. מחקר זה עזר להבין מדוע רבים כל כך מדלגים על ארוחת הבוקר. זאת למרות ההוכחות הרבות שצריכת מרבית הקלוריות בתחילת היום היא אופטימלית לחילוף חומרים בריא ולשמירה על המשקל.

אפר ואבק
מופע פזמונה לארבעים החיילים

"ייתכן שהרעב בערב הוא הסתגלות אבולוציונית שסייעה לנו לעבור את הלילה", אומר ד"ר סצ'ידננדה פנדה, מרצה במכון Salk למחקרים ביולוגיים בסן דייגו, קליפורניה. "במשך מיליוני שנים הלילה היה זמן שבו לא היתה גישה למזון וגם לא ניתן היה להשיג אותו מיד עם הקימה בבוקר". בעידן המודרני, כשיש גישה למזון בכל עת ביממה, אולי ההסתגלות האבולוציונית הזאת משיגה את ההפך מכוונתה המקורית ומביאה לאובדן שליטה ולזלילה בשעות הערב והלילה.

המסע
ירושלים

במחקר החדש עברו המשתתפים את אותו מבדק תזונתי פעמיים - פעם אחת הוא התחיל בתשע בבוקר ופעם אחת בארבע אחר הצהריים. זאת כדי למדוד את ההשפעה שעשויה להיות לשעת היממה על הורמוני הרעב והשובע ועל התיאבון; במבדק זה נדרשו הנבדקים לצום שמונה שעות ולאחר מכן לאכול ארוחה נוזלית (שהכילה כ-600 קלוריות). כעבור שעתיים הוכנסו למצב סטרס - הם נדרשו להכניס את היד החלשה שלהם למי קרח במשך שתי דקות במחשבה שבאותו הזמן מצלמים אותם (אף על פי שלא כך היה). כחצי שעה לאחר מכן אכלו ממזון שבו פיצה, חטיפים וממתקים. בזמן הזה מדדו החוקרים את רמת הורמונים בדמם וגם ביקשו מהם לדרג את תחושת התיאבון ואת רמת הסטרס



בערב. במקביל, נמצא כי בערב רמת הגרלין, הורמון שגורם לתחושת רעב ויכול לעלות גם בתגובה ללחץ, היתה גבוהה יותר מרמתה בבוקר, ורמת הפפטיד YY, הורמון הקשור לדיכוי תיאבון ולשובע, היתה נמוכה יותר.

בנוסף, לסובלים מ-BED היתה רמת גרלין התחלתית גבוהה יותר אחה"צ מאשר בבוקר. הם גם דיווחו שחשו פחות שבעים לאחר ארוחת הנוזלים והחשיפה לסטרס אחה"צ. הסטרס העלה את רמת הגרלין והרעב אצל כל המשתתפים בשתי נקודות הזמן, אבל היא היתה גבוהה יותר בערב. דבר זה מלמד שסטרס עשוי להגביר רעב הרבה יותר בשעות אלו. עם זאת, לא היתה קבוצת ביקורת, כזו שלא נחשפה למצב זה. האכילה במזנון היתה דומה אצל שתי הקבוצות בשתי נקודות הזמן, אבל הנבדקים עם BED דיווחו על יותר איבוד שליטה במהלכה. החוקרים סיכמו כי שעות אחה"צ/ערב עשויות להעלות את הסיכון לאכילה מוגברת, בייחוד לאחר חשיפה לסטרס ולסובלים מ-BED.

"אנחנו בהחלט יודעים שדפוס התגובות של ההורמונים מגדיל את הסיכון לאכילת יתר בערב", אומרת קרנל. "זה מלמד שהנחקרים שלנו היו מועדים יותר להפריז באכילה בשעות אלו". היא מציעה לאנשים שנוטים לזלול בשעות הערב והלילה להקפיד לאכול מסודר במשך היום ולאמץ "עוצר אכילה" בשעה קבועה מדי ערב; אחריה יסיימו את האכילה באותו יום.

אליסון מסכימה. "בשעות הערב והלילה אנחנו כמובן יותר עייפים. לאחר שלל מטלות שביצענו במהלך היום אנחנו לא ממש רוצים למשטר את עצמנו. בנוסף, אם אנחנו חשים תשוקה לאוכל יש פחות הסחות דעת שיסייעו לנו להתגבר עליה", היא אומרת. לכן היא מציעה להכריז על "שעת סגירת מטבח": "כבו את האור בו, התרחקו ממנו, צחצחו שיניים, ואם בכל זאת מתחשק לכם עוד משהו, שתו מים". היא ומומחים נוספים מציינים שרמות ההורמונים מגיבות לדפוס אכילה וניתן לווסתן אם משנים את הדפוסים הללו. "אנשים צריכים לשנות תחילה את הרגלי האכילה שלהם ולחכות שרמת הורמוני הרעב תתעדכן", אומרת ד"ר קורטני פטרסון, פרופ' עמיתה במחלקה למדעי התזונה באוניברסיטת אלבמה בברמינגהם.

"זה לא שלא ניתן לסייע לאנשים עם בעיות אכילה ומשקל", אומרת אליסון. "זה רק מראה שלכל אחד יש נקודת התחלה שונה. יש כאלו שמתקשים יותר לאזן את כמויות המזון שהם אוכלים בגלל הסיבות הביולוגיות הללו".

פרסומת: איך פוטיין היה מתמודד עם המאבק על הגז?



על הפריט הזול מביניהם, ללא כפל מבצעים, בכפוף לתקנון, התמונה להמחשה בלבד, ט.ל.ח.



מרחבי הרשת

Tuned

לקראת החג - ריכוזו
בשבילכם את היינות
המומלצים



מרחבי הרשת

בריאות

בעקבות הסרט של
גיא זהר: זו שיטת
הדיאטה שכולם



קפטן אינטרנט

אחד הטאבלטים
הגרועים שיש ואחת
הקניות הטובות



בלוגים

אולמרט - אדם אמיתי



מרחבי הרשת

אמריקן אקספרס

משוגעים על אוכל
יפני? הנה 4 מסעדות
שאסור לכם לפספס



מרחבי הרשת

iCar

איך הפכה מכונית
המיני הזו ללהיט
מכירות היסטורי?



חדשות

סעודיה טענה
שיירטה את כל
הטילים שירו החותים



בלוגים

הגיע הזמן לדבר על
התואר השני של
שרה נתניהו

הונג קונג: המטרופוליטן הסיני בראי
ההיסטוריה



תוכן מקודם

תגובות

הוסיפו תגובה

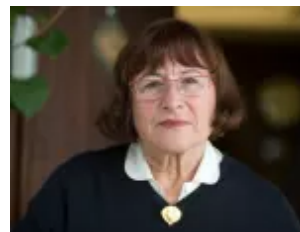
הכתבות המומלצות באתר



המיסיון היהודי של משרד
התפוצות פועל מתוך
פאניקה



פיסת טלוויזיה קטנה,
ממזרית וחכמה כמו שרק
ירון לונדון יודע לעשות



המשנה המיתולוגית
ליועם"ש נגד המדינה:
"גירוש אכזרי של מוכי
גורל"



"רוזאן" חזרה אחרי 20
שנה, ואין פלא שהצביעה
לטראמפ



הרשמה לניוזלטר

שמרו על בריאותכם עם הדיוור השבועי של הארץ בריאות

yulia.griko@mail.biu.ac.il

הרשמה

☐ ברצוני לקבל ניוזלטר, מידע שיווקי והטבות

עוד כתבות מומלצות



סמי פרץ || יועצים אסטרטגיים או חבלנים?
סמי פרץ | 14



מזג אוויר הפכפך: גשם ברוב אזורי הארץ, חם ויבש מהצהריים
הארץ |



אפל מקווה שהאייפד החדש יכניס אותה לכיתות: "הזול ביותר אי פעם"
עודד ירון | 6



הרמטכ"ל ל"הארץ": גברו הסיכויים להסלמה השנה, במיוחד בזירה הפלסטינית
עמוס הראל, יניב קובוביץ | 34



תוך 6 שבועות 2 מידות פחות - רוצה לדעת איך? לחצי עכשיו

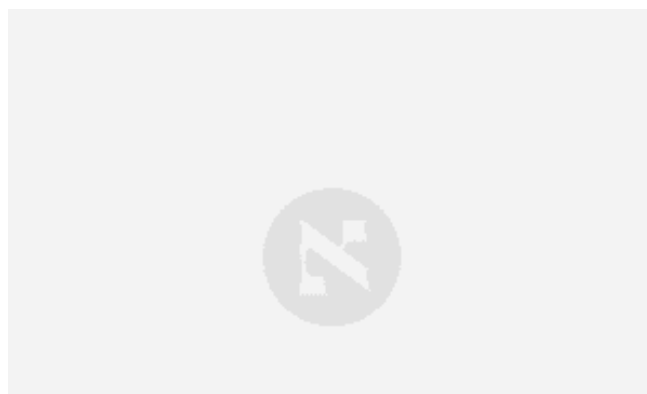


lorenspan.co.il

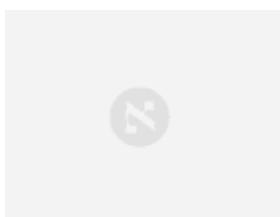
היכנסו לאתר



מתכונים לפסח



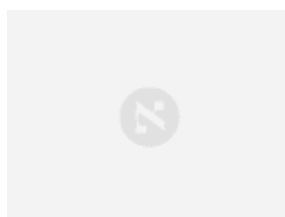
קינוחים לפסח של מיקי שמו
מיקי שמו, שף אורח



"כשהם עולים על
הסירות הם יודעים שהם
הולכים למות"



מהמחדל ועד "אריזונה":
כך השמידה ישראל את
הכור הגרעיני של סוריה



אולמרט חושב שכולנו
מטומטמים | ברוך קרא



שלושה ראשי ממשלה,
שנאה אחת יוקדת | יוסי
ורטר



מערכת | הנהלה | אודות הארץ | דרושים | צור קשר | עשה מינוי | ביטול מינוי דיגיטלי | שאלות ותשובות
| פרסם אצלנו





- [דיגיטלי](#)
- [עדכונים במייל](#)
- [קנה מינוי דיגיטלי](#)
- [קנה מינוי לעיתון](#)
- [פרסם אצלנו](#)
- [לפרסום בעיתון](#)
- [שירות למנויים](#)

- פסח 2018
- אטרקציות לילדים בפסח
- מתכונים לפסח
- פסטיבל לכל המשפחה בפסח
- סרטי ילדים בפסח
- פסטיבלי מוזיקה בפסח
- שחקן מספר אחת
- יום העצמאות 2018
- מתכונים ליום העצמאות
- מה עושים היום?
- טיולים לשבת
- מה עושים עם הילדים בסופ"ש?
- הופעות היום
- הצגות לילדים
- אטרקציות לילדים
- מופעי סטנדאפ
- סרטים מציגים בקולנוע
- הצגות היום
- המדריך להופעות מחו"ל
- איפה שותים בזול בתל אביב?
- מופעי מחול היום
- מה עושים בירושלים
- מה עושים בפתח תקווה
- מה עושים בבאר שבע
- מה עושים ברמת גן

- חדשות
- סרטים מומלצים
- מזג אוויר
- אוכל
- מסעדות מומלצות
- ספרים
- סרטים
- דעות
- גלריה
- ספורט
- תקיפת הכור בסוריה
- פסח 2018
- שעון קיץ 2018
- Haaretz.com**
- BDS - Jewish
- Gaza infiltration
- Saudi prince - Israel
- TLV airport crash
- Israel news
- Middle East
- Travel in Israel
- Jewish World
- Shabbat Times

שיתופי פעולה

- פנסוס טיולים
- בית אבי חי
- ויטרינה
- האקריו
- SUPERMARKER - צרכנות פיננסית
- אופנה
- הריון ולידה
- משפחה

TheMarker

- שוק ההון
- חדשות
- גלובל
- נדל"ן
- TechNation
- MarkerWeek
- מגזין TheMarker
- TheMarker Women
- דין וחשבון
- מדיה ופרסום
- עסקים קטנים
- צרכנות
- קריירה



כנסים

Cafe

Finance

ת"א 35

ת"א 125

מניית טבע

מניית בזק

חדשות, ידיעות מהארץ והעולם - הידיעות והחדשות בעיתון הארץ. סקופים, מאמרים, פרשנויות ותחקירי עומק באתר האיכותי בישראל

© כל הזכויות שמורות להוצאת עיתון הארץ בע"מ