

If you can not see this email properly, please [click here](#)

המקור
עדכונים, גילויים ומידע
שוטף מהמועצה לענף הלול



דיאטניות ודיאטנים יקרים,

זה תקופה ממושכת שלא "שוחחנו" באמצעות המידע האינטרנטי המיועד אליכם, והריהו שוב לפניכן, "המקור מס' 4".
דרך ארוכה עברנו יחד ולחוד, מהסרת הסטיגמה מעל הביצה כמעלת הכולסטרול בדם ועד הכרה בתכונותיה התזונתיות הייחודיות, נדמה שחל שינוי בגישת הציבור הרחב, אך עדיין הדרך ארוכה.

ההכרה הבולטת בשבירת המיתוסים על הביצים, בקרב הציבור של אנשי המקצוע בישראל, היא במסמך המשותף לאיגוד הקרדיולוגי ולעמותת "עתיד", המפריך את הקשר בין צריכת ביצים המכילות כולסטרול לבין מחלות לב, בעיקר בשל הערך התזונתי הגבוה של הביצה, המהווה מקור משמעותי לחלבון, לוויטמינים, למינרלים ולחומרים אחרים, כמו לציטין וחומצות שומן
(<http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4064831,00.html>).

אנו מוסיפים ושולחים אליכם מידע בקצרה, המלווה בלינקים למראי המקום של מידע זה ברחבי האינטרנט המקצועי העולמי.
המועצה לענף הלול פתחה עמודה מיוחדת לדיאטניות ודיאטנים באתר המועצה:
www.ofot.org.il
נשמח לקבל מכם הערות והצעות, כיצד להעשירו עבורכם.



לכל הדיאטניות והדיאטנים, ידידי המועצה לענף הלול,
ברכת שנה טובה ומוצלחת, שנת בריאות טובה לכם ולמטופליכם,
תוך שגשוג וחיזוק מעמדו החשוב של מקצוע התזונה בישראל.

**להתראות ולהשתמע,
המועצה לענף הלול**

שבירת המיתוס על כולסטרול וביצים

כולסטרול תזונתי מצוי במזונות מסוימים, כגון בשר, עוף, פירות ים, ביצים ומוצרי חלב. הסוג השני (כולסטרול בדם, הנקרא גם סרום כולסטרול) מיוצר בכבד וצף במחזור הדם שלנו. כולסטרול זה...



[לכתבה המלאה](#)

השומנים הרוויים במזון הם שמעלים את רמת הכולסטרול בדם ולא הכולסטרול שבמזון

אין קשר ישיר בין כמות הכולסטרול אותה צורכים לבין ריכוז הכולסטרול בדם. עבור רוב האנשים, לצריכת כולסטרול יש השפעה מועטה או שום השפעה על כמות זו. בכ- 30 אחוזים מכלל האוכלוסייה...

[לכתבה המלאה](#)

מחקר חדש מנפץ את מיתוס הכולסטרול

מחקר בריטי, אשר פורסם בבטאון האירופי לתזונה, ניפץ סוף סוף את המיתוסים סביב ביצים וכולסטרול. המחקר החדש הראה כי אנשים האוכלים שתי ביצים ביום ומגבילים את צריכת הקלוריות שלהם ...

[לכתבה המלאה](#)

האם נופץ מיתוס הביצים?

כיסוי תקשורתי נרחב ניתן למחקר חדש, המאתגר את הרעיון על פיו אכילת ביצה אחת ביום תוביל לכולסטרול גבוה ולמחלות לב. העיתון דיווח כי כמעט חצי מן האוכלוסייה הבריטית שוגה באמונתה כי לא מומלץ לחרוג מ-3 ביצים בשבוע...

[לכתבה המלאה](#)

ולסיכום: מגוון תכונותיהן החשובות והחיוניות של הביצים

כתבה מסכמת על יתרונותיהן הבריאותיים של ביצים, כולל שיפור בריאות המוח בעזרת הכולין שבביצה, מחקר המאשש את העובדה שביצה לארוחת בוקר מסייעת להפחתה במשקל, תרומת הביצים למניעת קרישי דם וחשיבות הלוטאין שבביצה...

[לכתבה המלאה](#)

[ליצירת קשר לחצ'י כאן](#)

[שלח/י לעמית/ה](#)

Powered & designed by
Data Pro | proximity