

בס"ד



נפרדים מאוזמפיק

מתוך "ליקוטי שמואל"

עורך ומלקט שמואל אייזיקוביץ

eisikovits1@gmail.co

הגיליון מופיע באתר 'לדעת' וכן ניתן לקבלו לאימייל מדי שבוע על ידי שליחת בקשה. eisikovits1@gmail.com, ל

058-4852-443

אודה לכם אם תעבירו את העלון לאנשיכם או כתובות של נציג עלון. אשמח לקבל הערות מחכימות ובל"נ אשתדל להתייחס אליהם. גם רשות להדפיס / לחלק / להעתיק / לשמור. - בשעת הצורך הרשות נתונה לאמור מהדברים שבעלון אף שלא בשם אומרם. אבל הבא להדפיס וידפיס בשם אומרם. יביא גאולה לעולם. כמו כן יש אפשרות לקבל כל עלון בכל שפה כמעט שתרצו בתרגום של ווארד .

נפרדים מאוזמפיק, התחליף שעולה 3 שקלים

תזונאי טוען כי תפוחים פועלים בגוף "בדיוק כמו זריקות הרזיה" • מומחים מסכימים: "יכול להיות שהוא עלה על משהו"

תזונאי שהשיל 45 ק"ג בדיאטה שתכנן בעצמו טען בסרטון ויראלי בטיקטוק כי תפוחים "פועלים בדיוק באותה צורה" כמו זריקות להורדה במשקל כדוגמת אוזמפיק. ולמרות שזה נשמע לא סביר, מדעני מזון מובילים מסכימים שייתכן כי יש אמת בדבריו. בסרטון, שון כריסטופר מסביר כי אכילת תפוחים "מגבירה באופן טבעי את ייצור הורמון GLP-1, הורמון שורף השומן שאוזמפיק מכוון אליו. כאשר יש השפעה על GLP-1 זה מוריד את רמת הסוכר בדם ומקלה את הרעב בגוף. והדבר המגניב הוא שמזון בטבע עושה ממש את אותו הדבר כמו תרופות להרזיה - וזו לא דעתי, זה מדע מוצק."

בכיתוב המצורף הוא מוסיף כי תפוחים "מאיצים שריפת שומן" כיוון שהם "עשירים בסיבים שמאטים את העיכול ושומרים על תחושת שובע לזמן ארוך יותר". בנוסף, הוא טוען שתרכובות בשם פוליפנולים שנמצאות בתפוחים "מפעילות את GLP-1 כדי לווסת את רמת הסוכר בדם ואת התיאבון, ותומכות בבריאות המעיים, מה שמגביר את חילוף החומרים."

האם תפוחים באמת יכולים לשמש כעזר טבעי להרזיה?

אוזמפיק, יחד עם וגובי, הם שמות מסחריים לתרופה אשר בניסויים הובילה להפחתה מתמשכת של 15 אחוזים במשקל בקרב מטופלים הסובלים מהשמנה. טירזפטיד, הידוע גם בשם המסחרי מונג'ארו, הראה השפעה חזקה אף יותר והוביל להפחתה ממוצעת של 20 אחוזים במשקל במחקרים קליניים.

התרופות פועלות על ידי חיקוי הורמוני מעיים כולל GLP-1 והאטת תנועת המזון במערכת העיכול, מה שמוביל להפחתת תיאבון ותחושת שובע מוגברת.

עם זאת, ד"ר קטרינה פטרופולו, מומחית למטבוליזם ועיכול מאימפריאל קולג' לונדון, מאמינה שאכן ייתכן שיש משהו בטענות שמזונות כמו תפוחים יכולים לפעול כ"אוזמפיק טבעי".

"ישנן דרכים טבעיות להשיג את אותה התוצאה כמו אוזמפיק על ידי צריכת מזון עשיר בסיבים מסיסים, במיוחד פקטין, שנמצא בתפוחים", אמרה ד"ר פורפולו לדיילי מייל.

"הסיבים פועלים כמחסום, מאטים את העיכול והספיגה של פחמימות וחלבון. באופן תיאורטי זה מחקה את ההשפעה של אוזמפיק על ידי הבטחת שחרור מתמשך של הורמוני מעיים. וזה לא חייב להיות דווקא תפוחים, כל ירק או פרי עשירים בסיבים עשויים להשפיע באופן דומה. אנשים צריכים לשאוף לצרוך 30 גרם סיבים ביום ולהקפיד שהתזונה שלהם תכיל הרבה מזונות שלמים, לא מעובדים".

כריסטופר טוען שחלק מהירידה שלו במשקל היא הודות לאכילת גרסה מותאמת של דיאטת קיטו, המאפשרת פחמימות, כולל מזונות המכילים סיבים כמו תפוחים. מחקרים אחרונים גם מצאו שאנשים שבחרו בדיאטות עשירות בסיבים דיווחו על הרזיה גדולה יותר מחבריהם.

אחד מהם, שכלל מעקב אחר 43 משתתפים לאורך שלושה חודשים, מצא שמבין 27 שעקבו אחרי דיאטה עשירה בסיבים, ירדו יותר במשקל מאשר 16 אנשי הביקורת, למרות שצריכת הקלוריות הכוללת שלהם הייתה דומה.

מחקר נוסף, בהובלת פרופסור טים ספקטור, מייסד אפליקציית הדיאטה ZOE ומומחה לתזונה מקינגס קולג' לונדון, גילה שמי שנמצאים בדיאטות עשירות בסיבים מייצרים פחות חומצת מרה בשם isoUDC, הקשורה לתיאבון מוגבר.

פרופסור ספקטור אמר כי מאמינים שזה תוצאה של סיבים שעוזרים לתמוך במיקרוביום בריא במעיים, אוסף החיידקים המועילים שחיים במערכת העיכול שלנו. "המיקרוביום במעיים והתוצרים הכימיים שלו כמו חומצות מרה אלה מספקים הבטחה רבה להפחתת השמנה", הוא אמר.

ד"ר קטרינה פטרופולו מוסיפה: "כמובן, הסתמכות אך ורק על מזון אחד, כמו תפוחים, אינה יעילה. גישה הוליסטית היא המפתח, צריכת תזונה מאוזנת, במקום לנסות לאכול שמונה תפוחים ביום כדי להגיע למטרה שלך."