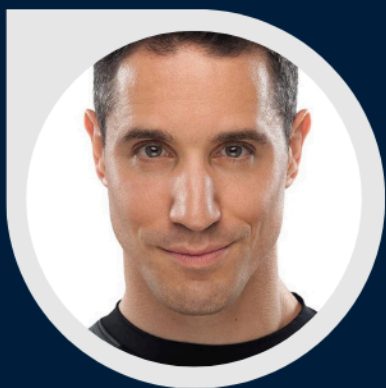




הרצאת אונליין למשתתפי פרויקט 10k בנושא "לפרק את החלבון"

הנכם מוזמנים להרצאתו של ניר פינק בה נשמע המלצות לגבי צריכת החלבון
עבור ספורטאים ומתאמנים.



ניר פינק



לפרק את החלבון

כמה, מתי ואיך ספורטאים (או מתאמנים)
צריכים לצרוך אותו?

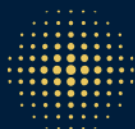
21 לינואר, יום שלישי



20:00-21:00



ניר פינק הוא פיזיולוג מאמץ, דיאטן ספורט ומרצה במרכז האקדמי
לויסנקי-וינגייט ומכללת אשקלון.



ההרצאה תעסוק בכמות צריכת החלבון המומלצת לספורטאים, תזמוני צריכת
חלבון לאורך היום ובסמיכות לאימון, סוגי חלבון ואבקות חלבון.

להרשמה לחצו כאן

מבשלים עם החוקרת והתזונאית ד"ר מיכל ריין

מחפשים מתכון חדש למאכל חם שמתאים לימי החורף שהוא גם בריא וגם
וטעים? מיכל משתפת אותנו במתכון מומלץ למאכל ההודי פלאק פניר



לחצו לצפייה בפייסבוק:



לחצו לצפייה ביוטיוב:



מחקר פורץ דרך של 10K חושף: נשים וגברים מזדקנים באופן שונה



מאמר של חוקרי פרויקט 10K שפורסם לאחרונה בכתב העת היוקרתי Nature Aging חושף ממצאים מעניינים לגבי תהליכי הזדקנות. קיימים הבדלים בקצב ובאופן שבו תהליכי ההזדקנות מתרחשים אצל גברים ונשים.

החוקרים ניתחו נתוני מערכות גוף (כליות, כבד, מערכת הלב וכלי דם, צפיפות עצם, מיקרוביום המעי ועוד) של 10,000 משתתפים בריאים בגילאי 40-70 באמצעות מודלים של למידת מכונה. המודלים חישבו "גיל ביולוגי" המתבסס על פרמטרים רפואיים, פיזיולוגיים, סביבתיים ומולקולריים. הגיל הביולוגי משקף את מצב הגוף ויכולת ההתמודדות שלו עם מחלות שונות. זאת, בהשוואה לגיל הכרונולוגי שמבוסס על השנים שחלפו מאז הלידה.

דוגמה: עבור אדם בן 50 (גיל כרונולוגי) המודל עשוי להראות:

- ◆ גיל ביולוגי של 45 במערכת הלב (מצב טוב מהמצופה לגילו)
- ◆ גיל ביולוגי של 55 במערכת העצם (מצב פחות טוב מהמצופה לגילו)
- ◆ גילאים ביולוגיים שונים במערכות אחרות

במחקר נמצא שישנן מערכות גוף שמזדקנות באופן שונה אצל נשים וגברים. כמו כן נמצאו קשרים בין מצבן של מערכות גוף מסוימות לאחרות, קשרים אלה שונים בין המינים. לדוגמה:

הקשר שנמצא בין צפיפות העצם להרכב הגוף חזק יותר אצל נשים מאשר אצל גברים והקשר שנמצא בין בריאות הכבד להרכב הגוף חזק יותר בגברים מאשר אצל נשים.

משמעויות קליניות: טיפולים יעילים לגברים עשויים להיות פחות יעילים לנשים, ולהיפך. יתרה מכך - המחקר מראה שאפשר לזהות סימני הזדקנות מוקדמת במערכות ספציפיות בגוף, מה שעשוי לאפשר התערבות מוקדמת ומניעת מחלות.

למאמר המלא לחצו כאן

2024 - דברים שעשינו בזכותכם בשנה האחרונה:

★ הקמנו קבוצות מחקר נוספות

★ פרסמנו 12 מאמרים בכתבי עת מדעיים בין לאומיים

★ ערכנו בדיקות למשתתפים שזאת השנה השישית שלהם להשתתפות במחקר

★ פיתחנו מודל לחיזוי רמות סוכר (קישור לכתבה בנושא
(<https://www.ynet.co.il/health/article/byisgmmf1x>)

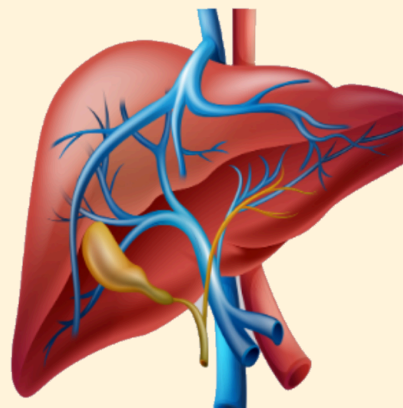
זאת הזדמנות נפלאה להודות לכל +13,200 משתתפי המחקר.
הצלחת הפרויקט לא היתה אפשרית ללא הנכונות שלכם לעבור את סדרת הבדיקות,
ולאפשר לנו, החוקרים, להגיע לתובנות שמטרתן היא שיפור איכות החיים ותוחלתם.



THANK YOU

תנו כבוד לכבוד

תודה רבה לפרופ. זיו בן ארי על ההרצאה המעשירה בנושא
שמירה על בריאות הכבד.



להלן קישור להרצאה שהועברה בחודש שעבר בנושא זה ותשובות לשאלות נוספות
ששאלתם במהלך ההרצאה:

לחצו כאן לצפייה

שאלה: מדוע ישנן שתי תוצאות של בדיקת הפיברוסקאן?

תשובה: התוצאה הראשונה היא כימות השומן והשנייה דרגת הצלקת.

שאלה: במצגת היה שקף של מוצרי הרבלייף , האם הם מסוכנים לכבד או רק במינון יתר ושימוש לא נכון?

תשובה: הרבלייף שינו את ההרכב של המוצרים שלהם (לאחר שהורדו בעבר מהמדפים), כך שכנראה אינם מסוכנים.

שאלה: איך את מסבירה תוצאות של כבד שומני באולטרסאונד ופיברוסקן תקין?

תשובה: מדובר בשתי טכנולוגיות שונות לחלוטין. יש גם דיוק של הטכנולוגיה. לדוגמא הדיוק של הפיברוסקאן הוא 85%.

שאלה: מדוע יש המלצה על אכילת דגנים (בבסיס התחתון ביותר של תזונה ים תיכונית) מאחר והם מעלים את רמת האינסולין שגורם לכבד שומני?

תשובה: מדובר על דגנים מלאים שיש להם אינדקס גליקמי נמוך.

מוזמנים לעקוב אחרינו!

בפייסבוק:



באינסטגרם:



מעוניינים לשאול אותנו שאלות נוספות? כתבו לנו בדפי הפייסבוק והאינסטגרם שלנו

פרויקט 10K

אילן רמון 2, פארק המדע, נס ציונה

Unsubscribe - Unsubscribe Preferences