

## חמש סיבות שאולי אינכם מכירים לאכול בריא

Stephanie R. Partridge<sup>1,2\*</sup>, Rebecca Raeside<sup>1</sup>, Anna Singleton<sup>1</sup>, Julie Redfern<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup>מרכז ווסטמיד למחקר יישומי, הפקולטה לרפואה ולבריאות, אוניברסיטת סידני, סידני, ניו-סאות' ויילס, אוסטרליה  
<sup>2</sup>מרכז שיתופי למניעה, בית ספר סידני לבריאות הציבור, אוניברסיטת סידני, סידני, ניו-סאות' ויילס, אוסטרליה  
<sup>3</sup>מכון ג'ורג' לבריאות גלובלית, אוניברסיטת ניו-סאות' ויילס, סידני, ניו-סאות' ויילס, אוסטרליה

אכילת מזונות בריאים לשמירה על הבריאות הכללית של גופכם היא חשובה, אולם כאנשים צעירים לעיתים קרובות מעסיקים אתכם דברים אחרים, כמו שינוי האקלים ובריאות הנפש. באופן מעניין, המזון שאנו אוכלים משפיע על בריאות כדור הארץ, על בריאותנו הנפשית ועל השינה שלנו! במאמר זה נדבר על חמש סיבות, חוץ מבריאות הגוף, לאכול מאכלים בריאים בהתאם לחלק מהראיות המדעיות העכשוויות. בסיום המאמר נספק גם אתגר שתוכלו לנסותו עם משפחתכם ובבית הספר!

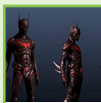
### אכילה בריאה עבור הבריאות הפיזית וארוכת הטווח שלנו

אנו יודעים שאכילת מזונות בריאים במהלך שנות הנערות שלנו היא חיונית כדי לסייע לנו לגדול ולהתפתח, ולשמור על הגוף והנפש שלנו חזקים. לדוגמה, אנו צריכים לאכול סוגים שונים של מזונות מזינים מכל אחת מחמש קבוצות המזון כדי לקבל מספיק מקרו-נוטריאנטים ומיקרו-נוטריאנטים שתורמים לבריאות טובה, ולסייע לנו להוריד את גורמי הסיכון של בעיות בריאות ארוכות טווח כמו מחלת לב, סוכרת וסוגים מסוימים של סרטן [1]. הודעות מטעם בריאות הציבור כמו "Go for 2&5" באוסטרליה, מזכירות לנו לאכול את שתי מנות הפירות

#### סוקרים צעירים

AYDEN

גיל: 12



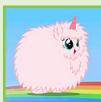
KRISTIAN

גיל: 13



ZOE

גיל: 8



**איור 1**

**חמש סיבות שונות לאכול מזונות בריאים לפי מדע עכשווי.** בחרנו שלושה נושאים סביבתיים ושקשורים בקיימות מאחר שאנו יודעים ממחקר כי לאנשים צעירים יש רמות גבוהות של מזדעות סביבתית, והם יכולים להבין נושאים סביבתיים מורכבים. בריאות נפשית ושינה טובה גם הן חשובות עבור אנשים צעירים. נצלול למדע העכשווי כדי להבין האם אכילת מזונות בריאים יכולה לשפר את חמשת הנושאים האלה!



איור 1

וחמש מנות הירקות שלנו ביום, במטרה לשפר את בריאותנו הכוללת. כל הסיבות האלה לאכול מזונות בריאים חשובות, אולם כאשר שנות הבגרות נראות כל כך רחוקות, עשוי להיות קשה לדמיין את הבריאות שלכם בטווח הארוך!

אם כן, סקרנו את המחקרים המדעיים האחרונים על ההשפעה של בחירות המזון שלנו על חלקים אחרים בחיינו. בהמשך המאמר נתאר את המדע שמאחורי חמש סיבות אחרות לאכול מזונות בריאים (איור 1). גם נציע חמישה אתגרים שתוכלו לנסות עם משפחתכם או בבית ספרכם!

**פעלו על שינוי אקלים**

שינוי אקלים הוא נושא חם, ומסיבות טובות! המדע ברור. שינוי אקלים מתרחש. הדיאטה שלנו – כלומר, סוגי המזונות שאנו אוכלים בדרך כלל – יכולה להשפיע על סביבתנו ועל כדור הארץ שלנו. אנו זקוקים לפעולה גלובלית וממשלתית ביחס לשינוי האקלים, אולם זה לא אומר שאינכם יכולים לקחת חלק על ידי בחירת המזונות שמשפרים את בריאות כדור הארץ שלנו וגם את בריאותכם (בונוס!). אנו יודעים שאם אנו אוכלים דיאטה של מזונות שהם בעיקר מבוססי צמחים ופחות מזונות בשריים, אנו יכולים לשפר את הבריאות שלנו ושל כדור הארץ.

מחקר מדעי עכשווי התבונן על ההשפעה של סוגי מזונות שונים גם על בריאות האדם וגם על בריאות הסביבה [2]. כדי לערוך את המחקר הזה, המדענים השתמשו בסטטיסטיקות (חישובים) במטרה לחקור את הקשרים שבין 15 סוגי מזונות וחמשת תנאי הבריאות שקשורים לדיאטה, וחמש ההשפעות הסביבתיות של ייצור המזונות האלה. לדוגמה, המדענים הסתכלו על אם אכילת ירקות תמנע מאיתנו לחלות במחלת לב, וכמה גזי חממה מגיעים מגידול ירקות. הם השתמשו בסמאגרים של בסיסי נתונים גדולים ממחקרים אחרים, שהם שילבו באמצעות שיטה סטטיסטית שנקראת **מְטָה-אנליזה**. המדענים מצאו שמזונות שהיו טובים לבריאותנו כמו למשל ירקות, פירות, גרעינים מלאים, אגוזים וקטניות, היו גם טובים לבריאות כדור הארץ. כלומר, למזונות האלה הייתה השפעה סביבתית נמוכה יותר על דברים כמו פליטות גזי חממה, שימוש באדמה, שימוש במים ושני סוגים של זיהום חומרי מזון. למזונות שאינם טובים עבור בריאותנו בכמויות גדולות, כמו בשר אדום, הייתה השפעה סביבתית גדולה ביותר על סביבתנו. לדוגמה, חטיף שוקולד שמגיע מיער גשם שנכרת יכול לפלוט יותר גזי חממה מאשר חופן של אגוזים. המדענים הסיקו שאם נאכל יותר מזונות שטובים לבריאותנו ופחות מזונות שאינם טובים לבריאותנו, נוכל לשפר גם את בריאותנו וגם את הבריאות של כדור הארץ!

### מטה-אנליזה (Metanalysis)

מחקר של נתונים שמגיעים מהרבה מחקרים פרטניים של אותו הנושא, במטרה להבין טוב יותר את הנושא הכללי.

## הגבילו את זיהום הפלסטיק

בכל שנה אנו קונים יותר משני מיליון טונות של בקבוקי פלסטיק עם משקאות קלים מסוכרים, ורק שבעה אחוזים מהם מיוצרים מפלסטיק ממוחזר. משמעות הדבר היא שחברות גדולות שמייצרות משקאות קלים, כמו סודה, משקאות ספורט ומשקאות אנרגיה, אינן משתמשות בפלסטיק ממוחזר כשהן מייצרות בקבוקי משקה חדשים. זה תורם לזיהום הפלסטיק ולמיליוני בקבוקי הפלסטיק שמגיעים לאוקיינוסים שלנו בכל שנה. אנו גם יודעים שאיננו זקוקים למשקאות אנרגיה בדיאטות שלנו מאחר שבקבוק קולה אחד של 600 מיליליטר בדיאטה שלנו מכיל 16 כפיות סוכר ללא שום חומר מזין אחר, והוא מעלה את הסיכון שלנו לחוות בעיות בריאות שונות. **מחקר חתך** אחרון באוסטרליה מצא שאחד מתוך שישה מתבגרים צורך לפחות 5.2 קילוגרמים של סוכר בכל שנה ממשקאות מסוכרים בלבד! [3]. מתבגרים גם שותים יותר משקאות מסוכרים ממבוגרים. לכן, דרך אחת לסייע להפחית את זיהום הפלסטיק היא לעודד את משפחתכם לקנות פחות ולשתות פחות משקאות מסוכרים.

### מחקר חתך (Cross-Sectional Study)

קבוצת אנשים שנחקרת על ידי חוקרים בנקודת זמן אחת במטרה להבין כיצד חשיפה קשורה לתוצאה.

## הילחמו בבזבוז מזון

האם ידעתם שבני אדם מבזבים כמעט 33% מהמזון שאנו מייצרים בכל שנה? זה 1.3 מיליארד טונות של מזון. משוגע, נכון? ישנם מיליוני ילדים ומתבגרים בעולמנו שאין להם מספיק מזון. מזון מבזבז משתמש במשאבים טבעיים יקרי ערך מכדור הארץ שלנו, והוא תורם עיקרי לשינוי אקלים. במחקר חדש מארצות הברית מורים התבקשו ללמד תלמידי כיתה ו על מערכות מזון ברות-קיימא, תוך התייחסות להשפעות הסביבתיות של בחירות מזון ופסולת מזון [4]. לאחר מכן תלמידי כיתה ו היו צריכים לחלוק את הידע החדש שלהם על מערכות מזון עם תלמידים בכיתות ז ו-ח דרך קמפיין קידום בקפיטריה במטרה להפחית פסולת מזון. החוקרים השוו את תלמידי כיתה ו לתלמידי כיתות ז ו-ח. הם גילו שתלמידי כיתה ו אכלו יותר פירות וירקות ובזבוז פחות מזון בסוף המחקר בהשוואה לתלמידי כיתות ז ו-ח. המחקר הזה הראה שחינוך אנשים צעירים לגבי מערכות מזון עשוי להיות דרך מגניבה וכיפית להפחית את פסולת המזון, ודרך לגרום לאנשים צעירים לאכול יותר פירות וירקות!

## הזינו את מוחכם

בריאות נפשית היא נושא כל כך חשוב לכל האנשים, אולם במיוחד לאנשים צעירים. ברחבי העולם, אנו מעריכים ש-10-20 מכל הילדים והמתבגרים חווים מחלת נפש, כולל דיכאון וחרדה. אנו יודעים ש-50% ממחלות הנפש מתחילות לפני שהצעירים מגיעים לגיל 14, ו-75% מתחילות לפני שהם באמצע שנות ה-20 לחייהם. מדענים חקרו כיצד הדיאטה שלנו קשורה למחלות נפש, כמו דיכאון. ממצאים מדעיים חדשים מציעים ש**דלקת כרונית** עשויה להיות החוליה המקשרת בין דיאטה לבין דיכאון.

**מחקר קוהורט** עכשווי באוסטרליה מצא ש**דפוס דיאטה מערביים** ושומן גוף גבוה קשורים ליותר דלקת כרונית ומחלות נפש בקרב מתבגרים בני 17 [5]. כדי להבין את הקשר הזה, המדענים ניתחו נתונים מ-843 מתבגרים כשהם היו בני 14, ושוב כשהם היו בני 17. הם השתמשו בשיטה של **אנליזה סטטיסטית** כדי להבין כיצד דיאטה, דיכאון ודלקת קשורים זה לזה. התוצאות שלהם הראו שאכילת יותר בשר אדום, מזונות ממסעדות, מזונות מעובדים, ומתוקים קשורה לסיכויים גדולים יותר של בעיות בבריאות הנפש, כולל תסמיני דיכאון. הם מצאו שהקשר הזה ככל הנראה נגרם על ידי אכילת כמות גדולה מדי של מזונות שמגדילים את שומן הגוף שלנו וגורמים ליותר דלקת. הם גם מצאו שאכילת דיאטה בריאה עם יותר דגנים מלאים, פירות, ירקות ודגים, יכולה באופן פוטנציאלי להגן עלינו מפני בעיות בבריאות הנפש. מדענים רקמתחילים להבין כיצד מזונות שאנו אוכלים משפיעים על מיקרוביום המעיין שלנו (חיידקי המעיין שחיים בתוך המעיין שלנו), ועל בריאות הנפש שלנו. כן, המעיין שלנו יכולים "לדבר" עם המוח שלנו! זהו תחום מחקר חדש ומרגש, אז פקחו עין על המחקר העתידי!

## תישנו יותר שעות

האם ידעתם שג'רפופ ישנות רק כשעתיים ביום, ושארמדילואים שעירים יכולים לישון במשך 20 שעות ביום? כאנשים צעירים, אנו יודעים ששינה של 8-10 שעות ביום יכולה לסייע לכם להרגיש טוב, שמחים וממוקדים. אולם, האם אי פעם חשבתם האם הדיאטה שלכם קשורה לשנת לילה טובה? אם לא חשבתם על זה, אל תדאגו! קבוצה של מדענים יפניים חקרו לאחרונה את השאלה הזו.

המדענים ערכו מחקר חתך באמצעות סקר על שינה והתנהגות תזונתית בקרב 85,931 מתבגרים יפניים [6]. הם מצאו שלמתבגרים עם התנהגות תזונתית פחות בריאה, כמו אכילת יותר ג'אנק פוד, הייתה שינה פחות טובה. חשוב לזכור שמחקרי החתך אומרים לנו אם דברים שונים קשורים זה לזה, אולם הם לא יכולים להגיד לנו מה גורם לקשר. במחקר הזה, מדענים חושבים שאם איננו מקבלים מספיק שינה, זה עשוי להשפיע על הורמוני הרעב שלנו. כלומר, שיש לנו יותר הורמונים שגורמים לבטן שלנו לקרקר, כמו ג'רלין, ופחות הורמונים שגורמים לבטן שלנו להרגיש שבעה, כמו לֶפְטִין! אולם דרושים מחקרים מדעיים נוספים כדי להבין את הגורמים המדויקים.

## סיכום

לסיכום, ישנם ממצאים מלהיבים ממחקרים מדעיים עכשוויים על מה שאנו אוכלים, וההשפעה שיש לזה על כדור הארץ שלנו, על בריאות הנפש שלנו ועל השינה שלנו (איור 2). לעיתים

## דלקת כרונית

### (Chronic Inflammation)

דלקת היא תגובה של מערכת החיסון של גופנו כשאנו חולים, פצועים, או כאשר יש לנו פולשים מזיקים כמו חיידקים! דלקת כרונית היא מצב שבו תגובת גופנו נמשכת זמן רב יותר מהרגיל.

## מחקר קוהורט

### (Cohort Study)

קבוצת אנשים שנחקרת על ידי חוקרים לאורך זמן, כמו למשל פעם בשנה במשך 10 שנים, כדי להבין כיצד חשיפה, כמו אכילת ירקות, קשורה לתוצאה, כמו למשל מחלת לב.

## דפוס דיאטה מערביים

### (Western Dietary Patterns)

צורת אכילה בהרבה מדינות מערביות, כמו למשל ארצות הברית, בריטניה, קנדה ואוסטרליה, שמכילה הרבה מזונות מעובדים ושומניים.

## אנליזה סטטיסטית

### (Statistical Analysis)

המדע של איסוף נתונים, חקירתם והצגתם כדי לגלות תבניות ומגמות חבויות.

**איור 2**

**האתגר!** אנו מגדירים שלושה אתגרים בהתבסס על המדע העכשווי, ואנו מאתגרים אתכם לנסות אחד, או את כל השלושה, עם משפחתכם ועם בית ספרכם.

**פעלו בנוגע לשינוי**

**האקלים, הזינו את מוחכם, שנו יותר שעות ביום:** בחרו חטיפים שיסייעו לכדור הארץ שלנו.

והזינו את מוחכם. אם אתם קונים חפיסת שוקולד פעמיים בשבוע זה מוביל ל-80 קילוגרמים של פליטות גזי חממה בכל שנה! בעוד שאכילת אגוזים ושקדים, למשל שקדים טריים, פעמיים בשבוע יוצרת פליטות גזי חממה של 1.1 קילוגרמים בלבד. המדע אומר לנו שישנו קשר חזק בין מה שאנו אוכלים, האופן שבו אנו מרגישים ואיכות השינה שלנו! אתגר גם את חברי כיתתכם. ערכו חשבון של פליטות גזי החממה שאתם יכולים להציל!

**הגבילו את זיהום הפלסטיק:**

אתגרו את משפחתכם בויתור על כמות המשקאות הקלים המסוכרים שאתם קונים, או בהפחתתה. חשבו את כמות בקבוקי השתייה הקלה שמשפחתכם קונה בכל שבוע. אם אתם קונים שני בקבוקים בשבוע כיום, נסו לקנות רק אחד – זה מפחית ב-52 את מספר הבקבוקים שנזרקים לאוקיינוסים בכל שנה, וב-520 את מספר הבקבוקים שייזרקו במהלך 10 שנים!

**הילחמו בבזבז מזון:** היו

לוחמים נגד בזבז מזון במשפחתכם! הסתכלו על איזה מזון כבר יש במקרר או במזווה שלכם. היו יצירתיים וראו אם אתם יכולים לבשל ארוחה טעימה למשפחתכם עם מזונות שאתם מוצאים בבית. בשולחן ארוחת הערב, שוחחו עם משפחתכם על דרכים שבהן אתם יכולים להפחית בזבז מזון, כמו למשל לתכנן עם המשפחה את הארוחות להמשך השבוע ולקנות רק את מה שאתם צריכים!

**1 Act on climate change**  
 Choose snack foods that help our planet and feed your brain. If you buy a chocolate bar 2 times per week, that's 80 kg of green house gas emissions each year! Whereas eating nuts, like raw almonds, 2 times per week contributes only 1.1 kg of greenhouse gas emissions. The science tells us there is a strong link between what we eat and how we feel and our sleep patterns! Challenge your classmates as well. Keep a tally of the greenhouse gas emissions you can save!

**2 Limit plastic pollution**  
 Challenge your family to give up or reduce the amount of sugary soft drinks you buy. Add up how many sugary soft drinks bottles your family buys each week. If you buy two bottles now, aim to buy one – that's 52 fewer bottles per year in the land fill or our oceans or a whopping 520 fewer bottles over ten years!

**3 Flight food waste**  
 Be the food waste warrior in your family! Look at what foods you already have in your fridge or pantry. Be creative and see if you can cook a delicious meal for your family with the foods you find. At the dinner table, chat with your family about other ways you can reduce food waste, like planning your family meals for the week and only buying what you need!

איור 2

קרובות, תוכניות בריאות שמטרתן לשנות את התנהגויות האכילה של מתבגרים מתמקדות בבריאות ארוכת הטווח של גופכם, מה שלעיתים קרובות לא מספק הרבה מוטיבציה. תוכניות בריאות חדשות לאנשים צעירים יכולות להתמקד בחמש הסיבות האחרות לאכול מזונות בריאים.

**מקורות**

1. National Health and Medical Research Council. *Australian Dietary Guidelines-Providing the Scientific Evidence for Healthier Australian Diets*. Canberra, ACT: National Health and Medical Research Council (2013).
2. Clark, M. A., Springmann, M., Hill, J., and Tilman, D. 2019. Multiple health and environmental impacts of foods. *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.* 116:23357-62. doi: 10.1073/pnas.1906908116
3. Scully, M., Morley, B., Niven, P., Crawford, D., Pratt, I. S., and Wakefield, M. 2017. Factors associated with high consumption of soft drinks among Australian secondary-school students. *Public Health Nutr.* 20:2340-8. doi: 10.1017/S1368980017000118
4. Prescott, P. M., Burg, X., Metcalfe, J. J., Lipka, E. A., Herritt, C., and Cunningham-Sabo, L. 2019. Healthy planet, healthy youth: a food systems education and promotion

intervention to improve adolescent diet quality and reduce food waste. *Nutrients* 11:E1869. doi: 10.3390/nu11081869

5. Oddy, W. H., Allen, K. L., Trapp, G. S. A., Ambrosini, G. L., Black, L. J., Huang, R. C., et al. 2018. Dietary patterns, body mass index and inflammation: pathways to depression and mental health problems in adolescents. *Brain Behav Immun.* 69:428–39. doi: 10.1016/j.bbi.2018.01.002
6. Otsuka, Y., Kaneita, Y., Itani, O., Osaki, Y., Higuchi, S., Kanda, H., et al. 2019. Association between unhealthy dietary behaviors and sleep disturbances among Japanese adolescents: a nationwide representative survey. *Sleep Biol. Rhythms* 17:93–102. doi: 10.1007/s41105-018-0193-3

פורסם אונליין: 26 באפריל 2022

נערך על ידי: Kelly Westlake

מנחים מדעיים: Emilio Isaac Alarcon and Thomas Li

**ציטוט:** Partridge SR, Raeside R, Singleton A and Redfern J (2022) חמש סיבות שאולי אינכם מכירים לאכול אוכל בריא. *Front. Young Minds.* doi: 10.3389/frym.2020.00067-he

Partridge SR, Raeside R, Singleton A and Redfern J (2020) Five Reasons **תורגם והותאם:** to Eat Healthy Foods You May Not Know About. *Front. Young Minds* 8:67. doi: 10.3389/frym.2020.00067

**הצהרת ניגוד אינטרסים:** המחברים מצהירים כי המחקר נערך בהעדר כל קשר מסחרי או פיננסי שיכול להתפרש כניגוד אינטרסים פוטנציאלי.

**COPYRIGHT** © 2020 © Partridge, Raeside, Singleton and Redfern. זהו מאמר בגישה פתוחה שמופץ תחת תנאי רישיון Creative Commons Attribution License (CC BY). השימוש, ההפצה או ההעתקה מותרים לשימוש בפורומים אחרים ובלבד שיינתן קרדיט למחברים (המקוריים ולבעל זכויות היוצרים, ושהפרסום המקורי בעיתון זה מצוטט בהתאם למקובל באקדמיה). השימוש, ההפצה או ההעתקה אינם מותרים אם הם אינם עומדים בתנאים אלה.

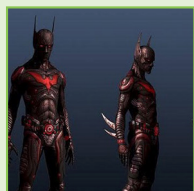
## סוקרים צעירים

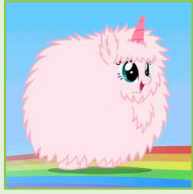
### AYDEN, גיל: 12

קוראים לי Ayden ואני הולך לבית ספר בניו-יורק. המקצועות האהובים עליי הם היסטוריה ואנגלית, מאחר שאנו לומדים עובדות מרתקות וקוראים ספרים מעניינים. אני רץ בקבוצת האתלטיקה של בית הספר, וסיימנו במקום רביעי מתוך 20 בתי ספר. אני גם נהנה לבלות עם חברים ולשחק משחקי וידאו. אני אוהב לשחק גולף ונהנה לצפות במקצוענים משחקים כמעט בכל סוף שבוע.

### KRISTIAN, גיל: 13

Kristian נהנה מהרבה סוגי ספורט, וגם מחקירת היבטים שונים של מדע. הוא משחק בדמינטון באופן תחרותי במשך כמעט שנתיים.





## ZOE, גיל: 8

קוראים לי Zoe ואני עולה לכיתה ב. התחביב האהוב עליי הוא ריקוד, ורקדתי בתיאטרון ג'ויס בניו-יורק. אני אוהבת לטייל ולעשות קמפינג עם משפחתי. החלק האהוב עליי ביותר בקמפינג הוא לצלות מרשמלו! אחרי יום ארוך בבית הספר, אני אוהבת לבלות עם כלב הוולש טרייר שלי בן החמש.

## הכתבות

### STEPHANIE R. PARTRIDGE

Stephanie היא דיאטנית מתמחה מוסמכת, וחוקרת של בריאות הציבור. יש לה תשוקה לסייע לכל האנשים הצעירים לחיות חיים בריאים ולמנוע מחלות כרוניות. היא מובילה מחקר שעוסק בשימוש בטכנולוגיות דיגיטליות לשם שיפור התנהגויות אורח חיים, כולל התנהגויות של אכילה, פעילות גופנית ובריאות נפשית בקרב אנשים צעירים. על ידי עבודה עם אנשים צעירים, היא מקווה לשפר את איכות שירותי קידום הבריאות שמוצעים לאוכלוסייה זו, וליצור הזדמנויות הנהגה לאנשים צעירים.  
\*stephanie.partridge@sydney.edu.au

### REBECCA RAESIDE

Rebecca היא חוקרת בריאות הציבור. היא עובדת על מגוון ניסויים קליניים במטרה לשפר את בריאותם של אנשים עם מחלות כרוניות, דרך שינויים בהתנהגויות אורח חיים. היא מסייעת בכל ההיבטים החל מתכנון הניסוי, עבור במערך הניסוי וכלה בניהולו היומיומי. יש לה תשוקה להפחתת העול של מחלות כרוניות בקרב האוכלוסייה, והיא מחפשת דרכים חדשניות להשיג את המטרה הזו.

### ANNA SINGLETON

Anna היא חוקרת של פסיכולוגיה ובריאות הציבור. התארים הראשון והשני שלה התמקדו באופן שבו מוחותינו גורמים לידינו לנוע, וכיצד הנעת הידיים שלנו בדרכים מסוימות, כמו זריקת כדורסל לסל 100 פעמים, יכולה לשנות את האופן שבו מוחנו פועל. כיום Anna מובילה מחקר שמטרתו לתמוך בבריאותן של נשים לאחר טיפולי סרטן השד, באמצעות שימוש בתוכנת הודעות טקסט. מטרת התכנית הזו, שמעוצבת במשותף עם ניצולות ומומחי סרטן השד, לשפר את ביטחונן של נשים בניהול בריאותן, ולסייע להן להשתפר בהיבטים של פעילות גופנית, דיאטה ושמחה. אם זה יעבוד, התוכנית תוכל להתרחב ולסייע לאנשים נוספים.

### JULIE REDFERN

Julie היא פרופסורית לבריאות הציבור, ופיזיותרפיסטית באוניברסיטת סידני. היא מומחית במחקר מולטי-דיסציפלינרי ובמחקר העברה, והיא מקדמת מניעה שניונית אפקטיבית של מחלות לב וכלי דם. תחומי העניין שלה מתמקדים בשיפור טיפולים קליניים, ובסופו של דבר הפחתת גורמי הסיכון בקרב אנשים עם טווח של מחלות כרוניות.

מוזיאון המדע ע"ש בלומפילד ירושלים  
متحف العلوم على اسم بلومفيلد القدس  
Bloomfield Science Museum Jerusalem



הוצאת פרונטירז מדע לצעירים ישראל  
Hebrew version provided by



THE SAGOL NETWORK