



**הגנים שלנו גורמים לנו להיות מי שאנחנו, אז באופן טבעי הם משפיעים על כל ההיבט הבריאותי שלנו ועל איכות חיינו. הבנת הגנוטיפ שלך תעזור לך לעשות את הבחירות הנכונות כדי לחיות חיים בריאים יותר.**



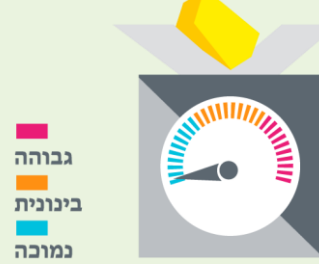
# סוג דיאטה אופטימלי



## דלת שומן

תגובה ל-VO2 MAX

## קצב התאוששות



**גבוהה**

גבוהה  
 בינונית  
 נמוכה

פחמימות פשוטות מתעכלות ונספגות במהירות, מה שעלול לגרום לתנודות גדולות ברמות הסוכר בדם וגם על היכולות להשפיע על רמות האנרגיה שלנו ושמירה על משקל.

מספר וריאנטים גנטיים נקשרו לתגובה מוגברת לפחמימות פשוטות, ולכך עשויה להיות השפעה שלילית על רמות הסוכר בדם, ושמירה על המשקל.

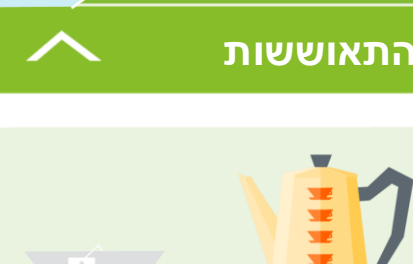
צריכת יתר של שומנים רוויים קשורה לבעיות בריאות רבות לטווח הארוך, ולכן מומלץ להגביל את הכמות היומית הנצרכת. עם זאת, הדרך הטובה ביותר לשמור על רמות נמוכות של שומנים רוויים עוברים חומרים מזיקים, היא לאכול מזון המכיל חומרים אלו במנות קטנות. לדוגמה, במקום לאכול עוגה אחת, עדיף לאכול חלקים קטנים ממנה במהלך היום. כמו כן, מומלץ להימנע מאכילת מזון המכיל שומנים רוויים במנות גדולות, ולקחת הפסקות במהלך הארוז. כמו כן, מומלץ לאכול מזון המכיל שומנים רוויים במנות קטנות, ולקחת הפסקות במהלך הארוז.



## אי סבילות

ללקטז הוא סוכר שנמצא בחלב וברוב מוצרי החלב, והוא מעכל ע"י אנזימ הנקרא לקטאז. האצל אנשים רבים, ייצור האנזימ קטן באופן משמעותי עם הגיל – תכונה שנקצעת ע"י גרסת גן הלקטאז שבגופנו. כתוצאה מכך היכולת לעכל לקטוז נמוכה יותר, מה שיכול לגרום לתסמינים של נפיחות, כאב ואי נוחות במערכת העיכול.

מחלת הצליאק היא מצב עיכול נפוץ המתרחש כאשר לאדם יש תגובה שלילית לגלוטן, חלבון שנמצא בדגנים כמו חיטה, שעורה ושיפון. מחלת צליאק יכולה להתפתח רק בכ-30% מהאוכלוסייה שנשואים וריאנטיים גנטיים מסוימים.



גברת

ידיה מתונה של אלוהול קשורה לכמה רמות בריאותיים, לדוגמה פרופיל שומנים וסוכר. עם זאת, ידוע הטוב שיש להפחית אכילת שיליות לטווח הקצר והארוך. שפעה חיובית ברמות כולסטרול HDL ופחיתת כנראה הוויאציה גנטי של האבנים; מחזרים לחילוף החומרים של אלוהול, לכן שים מסוימים נהנים מהתועלת יותר – אך כמובן בהנחה ששומרים על ירידה מתונה!



**מוגבר**

מלח מורכב מנתרן וכלוריד. מסביבות בריאותיות  
 שאנו מודעים בעיקר מצריכת הנתרן מכיוון  
 שחשוב יכול לגרום ללחץ דם גבוה למי שרשי  
 מבחיה גנטי. מזונות מסחריים שאנו קונים  
 במרכולים כוללים לעתים קרובות כמויות גדולות  
 של נתרן בחב'ו, וזה עוד לפני שאנחנו מוסיפים  
 בעצמנו מלח לבישול שלנו. יש לאנשים מסוימים  
 נטייה לרגישות גבוהה יותר ליתר לחץ דם  
 הקשור לצריכת הנתרן.

קפאין הוא הממריץ הנפוץ ביותר שאנו צורכים באופן קבוע. אנחנו מקבלים קפאין בעיקר מקפה, אבל גם ממשקאות אנרגיה, תה, וזאפילו תרופות מסוימות. למרות שכמות שתונה של קפאין אינה מזיקה בדרך כלל, אצל אנשים מסוימים צריכת קפאין מופרזת יכולה לגרום לתחרה, כאבי ראש, דודי, שחריר וקביכה. ייתן לטור אנשים כבעלי חילוף חזרים איטי או משהו של קפאין, זו תכונה שמקבעת ע"י רויאציה גנטית אישית.



## מוגבר

נוגדי חמצון הן מולקולות הנמצאות במזונות טריים כמו פירות וירקות; הם ממלאים תפקיד בסילוק רדיקלים חופשיים, שיכולים להזיק לבריאות שלנו.

הוויטמינים נוגדי החמצון הם A, C ו-E.



## מוגבר

מערכת העצבים, מערכת העיכול ותאי הדם האדומים שלנו תלויים בוויטמיני B כדי לשמור על תפקוד נורמלי. ויטמיני B מסוימות עובדים בשיתוף עם חומצה פולית כדי לתמוך בבריאות הלב שלנו – גן אחד במיוחד ידוע בתפקידו שימוש של חומצה פולית וויטמינים B6 ו-B12.



**מוגבר**

קוֹת ממשפחת המצליבים נקראים על שם פרחים שלהם שצורתם צלב. הם כוללים כרוב, צני כרוב, ברוקולי, כרובית וקיייל. היתרונות בריאותיים הלוועים שלהם קשורים לחומרים נקראים גלוקוֹסִינולאטים, אשר מסייעים בשמירת בריאות התאים, הלב וכלי הדם וקדמים סילוק רעלים.

מוגבר

מִיָּמִין D עוזר לנו לשמור על רמות נורמליות של  
דָּם ומחזק את מבנה העצמות שלנו. למרות  
הוא נמצא במזונות מסוימים, גם העור שלנו יכול  
לפיקר ויטמין D כאשר אנו נחשפים לאור שמש.  
צור ויטמין D בטווח הארוך קשור לסיכון מוגבר  
ל'אוסטיאופורוזיס' ובעיות בריאות אחרות.



## מהיר

בישול בשרים מסוימים בטמפרטורות גבוהות גורם ליצירת כימיקלים שאינם קיימים באופן טבעי בבשר לא מבושל.