



מקצצים במלחים בוחרים בריא!



Re-Levant
יוני 2014

אָפְשָׁרִיבָּרִיא - התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים,
 כאן עם המידע, הטיפים והעצות שייאפשרו לכם ולמשפחה שלכם להפחית את צריכת הנתרן שלכם ולבחור בריא! אתם מוזמנים לשלוח אלינו את העצות וההצעות שלכם, להגיב, וגם לשתף את האתר והסרטון.

למידע נוסף על קידום אורח חיים פעיל ובריא -
 כתבו לנו למייל: contact@efsharibari.gov.il
 משרד הבריאות: efsharibari@moh.health.gov.il
 או הכנסו לאתר: www.efsharibari.gov.il

.....

אתם מוזמנים להצטרף לעשרות אלפי החברים ולעקוב אחרינו! **אָפְשָׁרִיבָּרִיא ב-**

- 
פייסבוק
- 
אינסטגרם
- 
טוויטר
- 
יוטיוב
- 
גוגל

.....



התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים



מאתרים את תוית המזון על גבי האריזה



משווים את ערכי הנתרן ובוחרים בריא



פחות נתרן זה אֶפְשָׁרִיבְרִיא

המלח שכולנו מכירים, מורכב משני מינרלים: 40% ממנו הם נתרן (סודיום), ו-60% כלור. לא במקרה אנחנו נמשכים לטעם הזה: הנתרן והכלור נחשבים למינרלים החיוניים לגוף שלנו - בעיקר לתפקודי הלב, הכליות, מערכת השרירים וההולכה העצבית, ומכיוון שהגוף אינו מסוגל לייצר אותם בעצמו יש לצרוך אותם במזון. אבל צריכה מופרזת של נתרן מקושרת במחקרים רבים ונרחבים להתפתחות מחלות כרוניות שעלולות להיות מסכנות חיים.

רבים מניחים בטעות שהמקור העיקרי לצריכת המלח והנתרן שבו, הוא המלחייה שעל השולחן או מלח שמוסף בבישול הביתי - אבל המציאות שונה: **75% מכמות הנתרן היומית שאנחנו צורכים מגיעה מהמזונות המעובדים, שמרכיבים את עיקר התפריט של רבים מאתנו.** "הנתרן הנסתר" נמצא בכמויות גדולות במזונות מעובדים כמו שניצלים קפואים, ארוחות מוכנות, סלטים מוכנים, מאפים, חטיפים, גבינות, רטבים, נקניקים ועוד. זה קורה כיוון שבתעשיית המזון מקובל להוסיף נתרן למזונות רבים, כמרכיב המשפר טעם, למטרות שימור, כמשפר אפייה, ולמטרות אחרות. התוצאה: מזונות מעובדים שמכילים כמויות גדולות של נתרן, וצרכנים שלא תמיד יודעים כמה נתרן מסתתר במוצרים שהם קונים. ומה עם המלחייה שעל השולחן? היא אחראית רק ל-15% מצריכת הנתרן היומית הממוצעת, ומקורות טבעיים כמו ירקות ופירות, ל-10% הנותרים.

במנת רוטב סויה המכילה 50 מ"ל (רבע כוס חד פעמית) יש כ-2,500 מ"ג נתרן, שהם יותר מהצריכה היומית הכוללת המומלצת למבוגרים.



כריך ובו 2 פרוסות פסטרמה (עובי רגיל) מכילות 400 מ"ג נתרן ו-2 פרוסות של לחם לבן אחיד יוסיפו עוד 350 מ"ג נתרן. ביחד מדובר ב-750 מ"ג נתרן במנה שמכילה יותר מ-37% מצריכת הנתרן היומית המומלצת למבוגרים ואף לילדים.

רבים לא היו מעלים על הדעת שקרואסון חמאה (יחיד, גדול) למשל, מכיל כ-37% מצריכת הנתרן היומית המומלצת למבוגר.



הרבה, הרבה מאוד. על פי נתוני משרד הבריאות צריכת המלח היומית הממוצעת של מבוגרים בישראל עומדת על 9 גרם, ושל בני נוער על כ-12 גרם מלח ליום. פי 2 ויותר מהצריכה היומית המרבית המומלצת.

המלצות משרד הבריאות לצריכת נתרן לפי גיל:

- **מבוגרים:** עד 5-6 - גרם מלח ליום = 1 כפית מלח = כ-2,000-2,400 מ"ג נתרן
- **ילדים בגילאי 9-13:** עד 5.5 גרם מלח ליום = 1 כפית = כ-2,200 מ"ג נתרן
- **ילדים בגילאי 4-8:** עד 4.8 גרם מלח ליום = פחות מ-1 כפית = כ-1,900 מ"ג נתרן
- **ילדים בגילאי 1-3:** עד 3.8 גרם מלח = קצת יותר מ-1/2 כפית = כ-1,500 מ"ג נתרן
- **תינוקות עד גיל שנה:** לא מומלץ להוסיף כלל מלח למזון.

מהו הנתרן?

היכן מסתתר הנתרן?

הנה כמה דוגמאות:

כמה נתרן אנחנו צורכים?

"הנתרן הנסתר" נמצא בכמויות גדולות במזונות מעובדים

שנים של צריכת מזונות מעובדים ומומלחים הרגילו את בלוטות הטעם שלנו לרמות גבוהות של מלח במזון, ולכן הפחתה חדה ומהירה תגרום לתחושת תפלות ו'חוסר טעם'. מכאן שהמפתח הוא הדרגתיות.

כדאי לנסות להפחית את צריכת מוצרי המזון המעובדים ולעבור כשאפשר לבישול ביתי - בו ניתן לשלוט בעצמנו על כמויות הנתרן.

את השימוש באבקות המרק המוכנות ניתן להחליף בעשבי תיבול טריים (תימין, מרווה, בזיליקום, פטרוזיליה, נענע), ובתבלינים טהורים (פפריקה, כורכום, פלפל שחור ועוד). כך יתקבל טעם עשיר יותר ועם כמות קטנה יותר של מלח.

מה עם רטבים ומזונות מעובדים אחרים? כאן מומלץ כמובן להפחית בכמויות, ולפני שקונים - **לבדוק, להשוות ולבחור בריא יותר.** במקרים רבים מוצרים מאותה קטגוריה מכילים רמות נתרן שונות, כך שניתן ולבחור במוצר המכיל את כמות הנתרן הנמוכה ביותר.



פחות נתרן גם לילדים!

חשוב להימנע מצריכה עודפת של נתרן כבר בגילאים צעירים - ולמעשה מינקות. עד גיל שנה מומלץ להימנע לחלוטין מהוספת מלח או אבקות מרק לתבשילים המיועדים לתינוקות. מומלץ לבחור במזונות גולמיים וטבעיים כמו פירות, ירקות, קטניות ולהעדיף בישול ביתי במקום קניית מזון מעובד.

חשוב לזכור כי הטעם המלוח הוא במידה רבה טעם נרכשו! הפחתה הדרגתית בכמויות המלח בבישול הביתי, לצד הורדת החשיפה למזונות מעובדים, אבקות וחטיפים מלוחים, מרגילה מחדש את בלוטות הטעם שלנו ושל הילדים להסתפק בפחות מלח ולהבחין ביותר טעמים אחרים.

כדאי גם לדבר עם הילדים על הבעייתיות שבצריכה מופרזת של מלח, לבדוק יחד איתם את תוויות הסימון התזונתי, וגם לבשל יחד איתם כדי להפוך את התהליך לחוויה.

מה אנחנו עושים בשבילכם?



אֶפְשָׁרִיבְרִיא – התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים פועלת ביוזמת משרד הבריאות, משרד התרבות והספורט ומשרד החינוך. אֶפְשָׁרִיבְרִיא מקדמת, בין היתר, את התכנית להפחתת צריכת הנתרן. זאת במטרה להפחית בקרב הציבור בישראל את צריכת המלח היומית הממוצעת ב-3 גרם עד שנת 2020. התהליך מתבצע בשיתוף פעולה בין משרד הבריאות ותעשיית המזון לקביעת יעדי הפחתה במוצרי המזון, שמהווים מרכיבים מרכזיים בתפריט של אזרחי ישראל, ולהפחית את כמויות הנתרן במזונות המעובדים. בחלק ניכר מהמקרים כבר נרשמה התקדמות ניכרת.

בינואר 2014 הושק "תו המזון" החדש של אפשריבריא שיאפשר לכם לזהות במהירות ובקלות את הבחירות הבריאות יותר על המדף בסופר או בתפריט. קניית לחמים נושאי תו תבטיח לכם שהמוצר שאתם קונים עומד בדרישות הבאות:

לפחות 80% מהקמחים הם דגנים מלאים	עד 250 קלוריות ל-100 גרם מוצר	עד 400 מ"ג נתרן ל-100 גרם מוצר
----------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

אנחנו מאמינים שעליית המודעות לכמויות הנתרן ולסכנות הגלומות בו תביא יותר ויותר צרכנים לדרוש מיצרני המזון לספק להם בחירות בריאות יותר, ובהמשך התהליך הם אכן יציעו לנו כאלה.

חפשו את תו המזון של אֶפְשָׁרִיבְרִיא על גבי המוצרים



תו קדמי



תו אחורי / צידי