



מקצצים במלחים בוחרים בריא!

Re-Levant
יוני, 2014

אֶפְשָׁרִיבָּרִיא - התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים,
כאן עם המידע, הטיפים והעצות שיאפשרו 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! **אֶפְשָׁרִיבָּרִיא ב-**

-  פייסבוק
-  אינסטגרם
-  טוויטר
-  יוטיוב
-  גוגל



מאתרים את תוית המזון על גבי האריזה



משווים את ערכי הנתרן ובוחרים בריא



פחות נתון לילדים זה אֶפְשָׁרִי בְּרִיאָה

אחד היעדים החשובים במסגרת התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים - אֶפְשָׁרִי בְּרִיאָה, הוא לעודד הרגלי אכילה בריאים יותר בכל האוכלוסייה: מבוגרים, צעירים וילדים. חשוב שילדים יאכלו באופן בריא גם מבחינת ההתפתחות הפיזית ורכישת הרגלים בריאים לשנים הבאות. בגיל זה ניתן להרגיל את הילדים לטעמו של האוכל הגולמי מבלי להמליח אותו. ההנחה היא שבמידה ונרגיל את ילדינו מגיל צעיר לטעם פחות מלוח, הם יגדלו למבוגרים בעלי הרגלים בריאים יותר שצורכים פחות נתון.

מהו נתון?

נתון הוא מינרל שהגוף זקוק לו, כיוון שהגוף אינו יודע ליצרו, יש צורך לקבל אותו דרך תזונה. הנתון מהווה גם את אחד המרכיבים העיקריים במלח שאנו אוכלים. על פי רוב הנתון מהווה כ-40% ממרכיבי המלח: ב-1,000 מ"ג מלח יש כ-400 מ"ג נתון. עם זאת, חשוב להגיד: צריכה מופרזת של נתון עלולה להגביר את הסיכון לפתח יתר לחץ דם, ובעקבות זאת מחלות לב וכלי דם, שבץ מוחי, אי ספיקת כליות ועוד.

כמה מלח אנחנו צורכים?

בישראל מבוגרים צורכים בממוצע 9 גרם מלח ליום כ-50% יותר מהכמות המומלצת על ידי משרד הבריאות. ילדים ובני נוער בישראל צורכים כ-12 גרם מלח ליום, כ-2 כפיות מלח בערך.

מדוע כדאי להפחית בצריכת נתון?

צריכה גבוהה של נתון גורמת ליתר לחץ דם, מחלה בפני עצמה וכזו שיש לה השלכות חמורות על מערכות אחרות בגוף: היא מגבירה את הסיכון ללקות בשבץ מוחי, מחלות לב וכלי דם, אי ספיקת כליות ועוד. לפיכך - צריכה עודפת של מלח עשויה לסכן את הבריאות ולכן חשוב להתייחס אליה ולנסות למנוע אותה כבר מגיל צעיר.

מהי כמות הנתון המומלצת ליום?

המלצות משרד הבריאות בישראל לצריכת נתון למבוגר הן כ-1,500 מ"ג נתון ליממה. כאשר גבול הצריכה המרבית נע בין 2,000-2,400 מ"ג נתון ליממה, כמות שהיא שוות ערך ל כ-6-5 גרם מלח, כלומר כפית מלח ליום בערך. המלצת משרד הבריאות לצריכת נתון בקרב ילדים נמוכה יותר מהכמות המומלצת למבוגרים:

- ילדים בגילאי 3-1: עד 3.8 גרם מלח = קצת יותר מ-1/2 כפית = כ-1,500 מ"ג נתון
 - ילדים בגילאי 4-8: עד 4.8 גרם מלח ליום = פחות מ-1 כפית = כ-1,900 מ"ג נתון
 - ילדים בגילאי 9-13: עד 5.5 גרם מלח ליום = 1 כפית = כ-2,200 מ"ג נתון
- אך בפועל ילדים כיום צורכים ביממה כמות כפולה מהכמות המומלצת.

היכן מסתתר הנתון?

רבים מאתנו טועים לחשוב כי המקור העיקרי של נתון בתזונה הינו המלחת המזון במהלך הבישול או אחריו, במלחיית השולחן. בפועל - 75% מצריכת הנתון מקורו במזונות מעובדים שאנו צורכים ביום-יום, דוגמת שניצלים מוקפאים, סלטים, לחמים, מוצרי חלב ועוד. 10% נוספים נמצאים באופן טבעי במזונות הגולמיים שאנו צורכים (כמו ירקות למשל), ורק 15% מצריכת הנתון היומית שלנו מקורה במלחיית השולחן.

מחפשים את הנתון במזונות שאנו צורכים



במת קטשופ ממוצעת של 50 גרם (4-3 כפות), יש בין 20%-25% מצריכת הנתון היומית המומלצת לילדים בגילאי 4-8 . 100 גרם קטשופ מכילים בין 1,000-650 מ"ג.

ראשית, חשוב להיות מודעים לנוכחותו של הנתון במזונות שאנו צורכים ולחפש אחר המידע בתווית המזון. כדאי גם לבנות את הארוחה סביב אוכל גולמי (לא מתועש/מעובד) כמו פירות, ירקות, קטניות וכדומה בכדי שנוכל לשלוט בכמות הנתון בכל ארוחה. הנתון לא נמצא רק בקטשופ, אלא גם במזונות נוספים שאינם בהכרח מלוחים. למלח יש תפקיד טכנולוגי במזון לצרכי התפחה למשל, ולכן יכול להימצא גם במאכלים מתוקים.

רבים מאיתנו לא היו מעלים על הדעת שקואסון חמאה (יחיד, גדול) מכיל כ-37% מצריכת הנתון היומית המומלצת למבוגר.

הנתון עשוי להימצא גם בכריכים שנחשבים לפתרון פשוט כשרוצים לחטוף משהו "על הדרך", כמו למשל כריך פסטרמה החביב במיוחד על ילדים ומבוגרים. אך הנתון נמצא גם כאן: **2 פרוסות פסטרמה (בעובי רגיל) מכילות 400 מ"ג נתון ו-2 פרוסות של לחם לבן אחיד יוסיפו עוד 350 מ"ג נתון, כך שכריך פסטרמה עשוי להכיל 750 מ"ג נתון.** כמות זו מהווה יותר מ-37% מצריכת הנתון היומית המומלצת לילדים ואף למבוגרים.

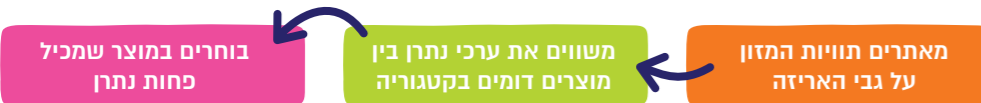
בנוסף לכריכים, אורח החיים המודרני הביא עמו גם פתרונות תזונתיים מהירים בדמות של תבשיל אישי מעובד. ילדים רבים ניזונים מתבשילים אישיים מעובדים לארוחת צהריים שמהווים לעיתים פתרון זמין ומהיר להורים. **מנה אחת של תבשיל אישי, כמו למשל אטריות נודלס בטעם סיני עלולה להכיל עד כ-60% מהצריכה היומית המרבית המומלצת למבוגרים (עד 2400 מ"ג) וכ-70% מצריכת הנתון היומית לילדים בגילאי 4-8.** חשוב להיות ערניים לרכיבי המזון שאנחנו צורכים, ולנתרן ש "מתחבא", גם במוצרים שלא היינו מצפים לכך.

הנתון עשוי להימצא גם בתוספות שאנו מגישים בארוחה, למשל מלפפון חמוץ – תוספת נפוצה בארוחות ילדים בסלט, בכריך, בפיקניק, או סתם כשמתחשק "לכרסם". אך עם זאת המלפפונים החמוצים מכילים גם הם כמות גדולה של נתון. **במלפפון בינוני-גדול במלח יש כ-950 מ"ג נתון שהם 40% מצריכת הנתון המומלצת למבוגר ליום וכ-50% מצריכת הנתון המומלצת לילדים בגילאי 4-8.** ישנם אנשים שרוצים להימנע מכמות הנתון במלפפון החמוץ במלח ולכן בוחרים במלפפונים בחומץ, אך הנתון מסתתר גם כאן. מלפפון בחומץ (בגודל בינוני עד גדול) יכול לספק כ-850 מ"ג נתון שהם כ-40% מצריכת הנתון המומלצת למבוגר ליום, וכ-45% מצריכת הנתון המומלצת לילדים בגילאי 4-8.

אז מה עושים?

חשוב להיות מודעים למזונות שאנו צורכים, מומלץ לבחור במזונות גולמיים כמו פירות, ירקות, קטניות וכדומה במקום במוצרים מעובדים וארוחות מחוץ לבית. ניתן לתבל את הארוחות בעשבי תיבול כמו תימין, מרווה, בזיליקום, פטרוזיליה, נענע וכדומה. אמא ממודיעין מספרת שהיא מתבלת את המרק שלה בצרור עשבי תיבול ולאחר הבישול היא מוציאה אותם מהסיר, כך שהמרק נשאר צלול והילדים לא מבחינים בעשבי התיבול. כך היא מצליחה להמעיט במלח כי לאוכל יש כבר טעם מתובל.

מחפשים את ערכי הנתון בתווית המזון:



מה נעשה באֶפְשָׁרִי בְּרִיאָה?



לאור ממצאים רפואיים מהשנים האחרונות המצביעים על קשר ברור בין צריכה עודפת של נתון (מלח) - לתחלואה, החלו רשויות הבריאות המובילות בעולם, ביניהן ישראל לפתח ולקדם תכניות לאומיות להפחתת צריכת הנתון. בישראל, פועלת התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים – אֶפְשָׁרִי בְּרִיאָה במגוון פעילויות השלובות זו בזו, שמטרתן להפחית את צריכת המלח היומית הממוצעת ב-3 גרם עד שנת 2020.

כחלק מהתכנית נערכו מפגשים וולנטריים עם נציגי תעשיית המזון לקביעת יעדי הפחתה במוצרי המזון שמהווים מרכיבים מרכזיים בתפריט של ישראלים רבים. יעדי ההפחתה שנקבעו לשנה/שנתיים הקרובות נעים בין 2%-10%. חשוב לזכור שלתעשייה יש את הידע לייצר מוצרי מזון עם פחות נתון, ככל שהמודעות לשינוי תגדל והדרישה לשינוי תעלה מצד הצרכנים כך יגבר קצב ההפחתה.

יוצאים לדרך - בהדרגה

הפחתת צריכת הנתון היא אפשרית, ברור לכל שהדרך להגיע לצריכת הנתון המומלצת היא מורכבת ולא תתרחש בן לילה, ולכן נושא זה מקודם על ידי התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים - אֶפְשָׁרִי בְּרִיאָה. עם זאת, חשוב להיות מודעים לנושא צריכת הנתון: בחירת מזונות שמכילים פחות נתון, השוואת תווית המזון בין מוצרים מאותה קטגוריה, שימוש בתבלינים גולמיים ובצמחי תבלין במקום במלח ובאבקת מרק, המעטה בצריכת מוצרים משומרים, מלפפונים חמוצים, רטבים מוכנים ובשרים מעובדים - כל אלו יובילו להפחתה בצריכת הנתון היומית ולעידוד יצרי המזון לייצר מזונות שיכילו פחות מלח. המהלך הינו הדרגתי, והשינוי להרגלת החך הישראלי לטעם פחות מלוח אורך זמן אך אנו באֶפְשָׁרִי בְּרִיאָה מאמינים שהשינוי הוא אפשרי.