# לחם לבב אנוש יסעד

| ניר כהן דיאטן קליני, יועץ אגף התזונה לציבור החרדי |

**בשנים** האחרונות נשמעים קולות הקוראים להחיל פיקוח מחירים גם על לחמים מדגנים מלאים, בדומה ללחמים הרגילים. בפרק זה נעסוק בעזרת ד' בנושא הכי בסיסי בתזונה והוא - הלחם.

**ישנם** האוכלים בסגנון אכילה המכונה 'דל פחמימות' ואינם אוכלים לחם כלל. יש המשלבים לחם בחלק מן הארוחות היומיות, ואחרים עושים 'דיאטת לחם' ומתבססים בעיקר על לחם בכל ארוחה.

**הדרך** הנכונה כפי שלימדו אותנו חז"ל בכל נושא היא דרך האמצע. כדאי ונכון לשלב את הלחם בתפריט בצורה ממוצעת.

**כאשר** מכניסים את הלחם לתפריט יש לברר - איזה סוג של לחם כדאי לאכול? כי כשאנחנו ניצבים מול מדפי הלחם אנו נחשפים לסוגים רבים ומגוונים ושפע המינים עלול לבלבל.

**דוד** המלך ע"ה כותב בתהילים (פרק ק"ד): "לחם לבב אנוש יסעד" - כלומר, הלחם הוא בעל יכולת לעזור ולסייע לתפקוד הלב.

**לא** במקרה, במחקרים רחבי היקף שנערכו בעשור האחרון נמצא שצריכת קמח מלא מקטינה ב-25% את הסיכונים לחלות במחלות לב וכלי דם, בהשוואה לצריכת קמח לבן.

**כמו** כן, הלחם המלא משביע יותר מפני שתהליך העיכול שלו איטי יותר ומשפיע לשעות רבות יותר.

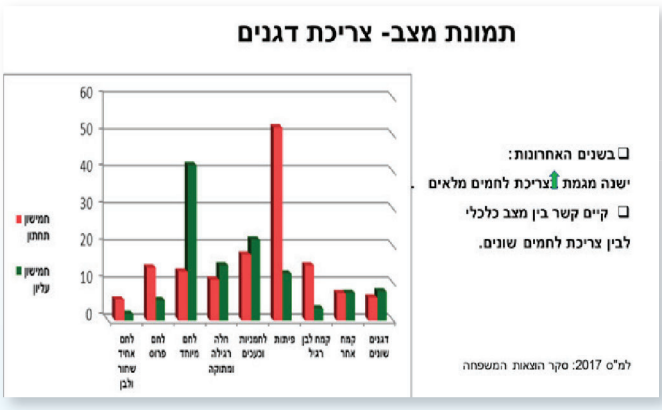
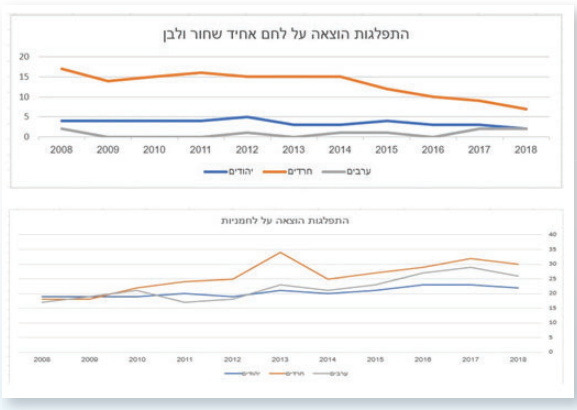
**בנוסף,** הלחם המלא ממתן את התגובה הגליקמית (רמת הסוכר בדם) לאחר הארוחה ובזכות כך משפר את איזון רמות הסוכר.

**הלחם** המלא עוזר גם לפעילות מעיים תקינה וחשוב שצריכתו תהייה מלווה בשתיית מים - כ-2 ליטרים ליום.

**בצריכת** לחם מדגנים מלאים אנו מספקים לגופנו ויטמינים ומינרלים נוספים לעומת אלו המתקבלים על ידי צריכת לחם מקמח לבן.

**בשנים** האחרונות ישנה מגמה של עליה בצריכה של לחמים מדגנים מלאים, ונמצא קשר בין המצב הכלכלי של הצרכנים לבין טיב הלחם אותו הם צורכים. אנשים במצב כלכלי גבוה צורכים לחמים מלאים בשיעור גבוה, לעומת אנשים במצב כלכלי נמוך, שצורכים פיתות ולחמניות מקמח לבן בכמות גבוהה.

**בעשור** האחרון נצפית מגמה חיובית בציבור החרדי, לפיה קיימת ירידה בשיעור של כ-50% בקניית לחם אחיד, שחור ולבן. אך, במקביל נצפית עלייה של כ- 50% בקניית לחמניות מקמח לבן!

**על** מנת לעודד את הצריכה הבריאה גם בקרב אוכלוסיות מעוטות יכולת, יזם אגף התזונה של משרד הבריאות, בראשות פרופ' אנדוולט, דיון בכנסת ובו הוגשה בקשה להחלת הפיקוח על לחמים מדגנים מלאים. כך יוזל משמעותית מחיר הלחם המלא ויהיה שווה לכל נפש.

**נקווה** שמהלך זה יצליח בעזרת ד' ובינתיים, ניתן לאפות לחם מקמחים מלאים גם בבית, לזכות במצוות הפרשת חלה ולהנות ממאפים ביתיים טריים, בריאים וטעימים. מחירו של לחם ביתי מקמח מלא נמוך בהרבה ממחירו של לחם זהה קנוי, ויחד עם הרווח הכלכלי נהנים גם מהניחוח הנפלא העולה מתוך התנור!