



## השקעת ובישלת - תאמין!

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

**האדם** הוא יצור חברתי המושפע מסביבתו. השפעה זו בא לידי ביטוי בתחומים רבים כמו; בדרך חשיבתו, במידותיו, בלבושו וכן, גם באופן אכילתו. על מנת להיות מושפעים לטובה, בכל תחום שהוא, ראוי וטוב לבחור לעצמנו ולמשפחתנו את המקום המתאים לגור בו ואת קהילת האנשים שאיתם נרצה להתחבר.

**בפרשתנו** אנו פוגשים את השפעת האספסוף, שהם הערב-רב, שנאספו אל ישראל וביקשו לממש את תאוות אכילתם. לצערנו, הם הצליחו להדיח יחד איתם גם חלק מעם ישראל. תאוות האכילה, כאמור, יכולה להסתיים באסון גדול עבור האדם! וכך קבע ר' אלעזר הקפר שאמר כי התאוה היא אחת מתוך שלוש המידות שמוציאות את האדם מן העולם (אבות ד' כא).

**השפעות** זרות רבות נוכחות גם בימינו, והדוגמה הבולטת לכך בתחום התזונה ניכרת בדמות 'המזון המהיר' או בשמו המקובל 'ג'אנק פוד'. במבט ראשון, נדמה שקטגוריה זו מספקת לנו את כל הצרכים הדרושים לנו: המזון מוכן לאכילה, הוא בעל טעימות גבוהה ואפילו משאיר בפה 'טעם של עוד'. ואם כך, היכן טמונה הבעיה?

**נכון**, המזון המהיר מקצר לנו את זמן ההכנה של הארוחה והוא אהוב על כל ילד וילדה, אבל אל לנו לשכוח את השם השני שלו: 'ג'אנק פוד' ובתרגום פשוט - 'אוכל זבל'.

**אם** מעמיקים מבט פנימה מגלים שהג'אנק' מכיל רכיבי מזון משונים בתחפוש! שניצל קפוא מוכן, נקניקיות, מנה חמה ובורקסים הם רק חלק מקבוצת המזון המהיר 'אולטרה מעובדים', המיוצרים מרשימה ארוכה של רכיבים שאנו כלל לא מכירים ולבריאותנו הם מאוד מזיקים.

**קבוצת** אנשים אקראית נבחרה להשתתף במחקר במסגרתו הם ניזונו במשך שבועיים מתפריט 'אולטרה-מעובד', ולאחר מכן, במשך שבועיים נוספים הם צרכו מזון שאינו מעובד או מעובד ברמה מינימלית. תוצאות המחקר שהשווה בין ההתנהגות התזונתית של המשתתפים בשתי התקופות מצאה כי בשבועיים הראשונים צרכו המשתתפים 500 קלוריות יותר ליום, אכלו בקצב מהיר יותר ועלו במשקל ובמסת השומן. כמו כן, מחקרים רבים אחרים הוכיחו שרמת עיבוד המזון משפיעה באופן מוכח על בריאות הגוף, ואכילת מזון 'אולטרה-מעובד' באופן כרוני קשורה לעלייה ברמות הסוכר בדם, לעלייה בלחץ הדם ובפרופיל השומנים, וגם, חלילה, להתפתחות 'המחלה'.

**ומה** המצב אצלנו בארץ?

**מסתבר** שיש הרבה מה לשפר. לפי סקר ארצי נמצא שכ-40% מהתפריט של המבוגרים ו-50% מתפריט המתבגרים בישראל מבוסס על מזון 'אולטרה-מעובד'.

**אם** כך הוא המצב, והנזק הבריאותי של 'המזון המהיר' הוא כה רב,

### נרצה בעזרת ד' להציע 4 כיווני פעולה, העומדים בהלימה לקשת המזון החדשה, על מנת להיחלץ מהצרה:

**1. עשו זאת בעצמכם** - הכינו בבית את הארוחות ברמת עיבוד נמוכה. כך אתם אלה שקובעים את סוג המרכיבים הנמצאים בארוחה ואת הכמות אותה תצרכו מכל מוצר.

**לפניכם מספר רעיונות לארוחות ומאכלים היכולים להחליף בקלות את המקבילים ממחלקת ה'אולטרה-מעובדים':**

- « **אפו לחמים**, כעכים ועוגות מדגנים מלאים.
  - « **הכינו דייסת קוואקר** או גרנולה ביתית במקום דגני בוקר קנויים.
  - « **רוטב עגבניות ביתי** הוא תחליף מצוין לקטשופ.
  - « **תהנו מקלייה ביתית של פיצוחים** כמו; בוטנים, שקדים ואגוזים ללא מלח או במליחות עדינה.
  - « **להכנת ארוחות צהרים פרווה** - בשלו מרקי קטניות טעימים ועשירים כמו מרק אפונה, מרק עדשים כתומות או תבשילי קטניות כמו מג'דרה וקציצות חומוס, וכך תחסכו מעצמכם צריכה מזיקה של שניצל סויה ונקניקיות.
  - « אם אתם מוזן האנשים העסוקים והממהרים תוכלו להכין **כמויות גדולות** ולהקפיא במנות.
- 2. השתמשו בשיטות הבישול הבאות** - אידוי, אפייה, בישול בסיר לחץ, בישול במיקרוגל, הקפצה במעט שמן. שיטות בישול אלו עדיפות על פני טיגון או צלייה על גחלים או על אש.
- 3. חוויה במטבח** - שתפו את הילדים בהכנת הארוחה. כך הופך זמן הבישול השגרתי לזמן איכות משפחתי וחוויתי.
- 4. אל תסתכלו בקנקן אלה במה שיש בו** - נכון, אריזות המזון המהיר ברשתות השיווק מתוחכמות ומזמינות, לכן הפעילו חשיבה ביקורתית לגבי המסרים שמאחורי הכותרות ובהתאם במוצרים המתהדרים בסימון הירוק. כך תצאו מכל הספקות.

**לא מתבלבלים - בישול ביתי זה רווח בריאותי!**