

מקצצים במלח ונהנים מהטעם המקורי והבריא

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



בטח שמתם לב, כאשר מסתכלים ובודקים אצל אנשים מהן התרופות הראשונות שהם התחילו ליטול, מגלים פעמים רבות שמדובר בתרופות נגד לחץ דם גבוה.

וניתן לשאול, האם יש קשר בין התופעה הזאת לבין הרגלי האכילה שלנו וצריכת המלח?

רש"י בפרשתנו מבאר לנו שד' נתן בשמחה לאהרן ולזרעו אחריו כ"ד מתנות כהונה ואף כרת עימו על כך ברית מלח שתקיים לעולם, וגם נזכר בתורת כהנים (ויקרא ב, יג) שיש לשים מלח על קרבן שמקריבים, שנאמר: "על כל קורבנך תקריב מלח". אם תפקיד המלח חשוב כל כך בתורה, האם זה אומר שטוב יהיה להרבות בשימוש גם במטבח הפרטי שלנו?

ראשית, מעניין לדעת, כמה מלח אנחנו בכלל צורכים? **אם** לשפוט לפי הסטטיסטיקה - כנראה שיותר מדי. נתוני משרד הבריאות מראים כי צריכת המלח היומית הממוצעת של מבוגרים בישראל עומדת על 9 גרמים, ושל בני נוער על כ-12 גרם.

לעומת זאת ההמלצות לצריכת המלח עומדות על 5-6 גרמים (השווים לכפית מלח) בלבד ליום.

צריך לדעת שצריכה מופרזת של מלח עלולה לגרום, חלילה, להתפתחות מחלות כרוניות כמו: לחץ דם גבוה, מחלות לב וכלי דם, אבנים בכליות ושכך מוחי, רחמנא ליצלן! עוד נמצא, שצריכה עודפת של מלח מעודדת הפרשה של סידן מהגוף באמצעות השתן. הסיידן, כידוע, הוא מינרל חשוב המשתתף בבניית העצמות והשיניים.

זה לא אומר שצריך לזרוק עכשיו את המלחיות מהשולחן. מפתיע לגלות שרק 15% מצריכת המלח שלנו מגיעים מן המלחייה, ואילו הרוב, כ-75%, מגיעים ממזון מתועש ואולטרה-מעובד המצוי במדפי הצרכנייה השכונתית ואף תופס מקום עיקרי בביתנו הפרטי.

אז מה עושים? הבה נציע 10 עצות ממולחות בטוב טעם:

- 1. אל תעברו באדום.** המעיטו ככל האפשר בקניית מזון המסומנים בעיגול האדום ככאלה המכילים נתון בכמות גבוהה.
- 2. מילת המפתח היא: ב ה ד ר ג ה.** כאשר מפחיתים בבת אחת את כמות המלח, המזון עשוי להיות תפל ולא טעים. לכן חשוב לצמצם באופן הדרגתי את צריכת המלח והמזונות העשירים בנתרן ולהסתגל לטעמים חדשים במזון.
- 3. משלבים פירות וירקות.** בזמן הארוחות וביניהן שלבו ירקות ופירות טריים - אפשר לחתוך אותם לחתיכות ולהגיש כתחליף לחטיפים המלוחים. פרוסות מלפפון, מקלות גזר וסלרי, פלחי פירות וכדומה.
- 4. טועמים לפני שממליחים.** בזמן הסעודה, כדאי לנסות שלא להוסיף מלח מתוך הרגל. טעמו את המזון, ואם יש צורך בכך הוסיפו כמות מופחתת של מלח ממה שאתם רגילים בדרך כלל. אפשר להשתמש בפלפל שחור לתוספת טעם.
- 5. משתמשים בתבלינים טבעיים.** הוסיפו טעם וצבע באמצעות מגוון תבלינים וירקות תיבול - בצל, שום, פפריקה, כורכום, כמון ועוד תבלינים שאינם מעורבים במלח, לפי טעמכם האישי.
- 6. רטבים תוצרת בית.** הכינו בעצמכם רוטב בבית במקום להשתמש ברוטב תעשייתי ואבקות תיבול קניות. בצורה כזאת, יהיה ניתן לשלוט על כמות המלח הנמצאת ברוטב.
- 7. צולים ונהנים.** צלו ירקות בתנור והגישו עם מנות בשר או דג. הצלייה מרכזת את טעם הירק.
- 8. מדגישים טעמים.** לפני הגשת מנת דג או שניצל כדאי לטפטף עליהם מיץ לימון ולזרות פלפל שחור / לבן להדגשת הטעם.
- 9. ממרח בכריך.** במקום ממרחים מלוחים כמו: מיונז, חרדל או קטשופ בכריך / פיתה, אפשר להשתמש בפרוסות עגבנייה או ירק אחר. אפשר גם להשתמש בכמות קטנה יותר של ממרח ולהשלים בפרוסות של ירק.
- 10. משדרגים את האכילה מחוץ לבית.** כאשר קונים אוכל מחוץ לבית ומזמינים למשל פיצה - בקשו תוספות כמו: בצל ופטריות במקום זיתים, אנשובי או תירס משומרים. אם החלטתם לקנות כריך, פיתה או בגט - בקשו מהמוכר להוסיף ירקות טריים וצמצמו למינימום תוספות כמו: חמוצים, חרדל, מיונז וקטשופ.