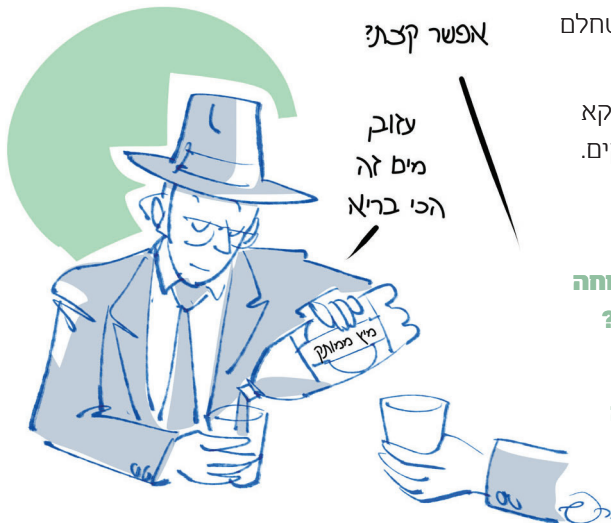


שר המשקים ומשקהו

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



כפרשת וישב מספר שר המשקים ליוסף הצדיק על החלום המיוחד שחלם ובו הוא סוחט לפרעה מיץ ענבים ומגיש לו את הכוס.

מאז ועד ימינו, עברו סוגי המשקאות תהליך התפתחות ארוך, לאו דווקא חיובי. כיום מרבים אנשים לשתות מיצים ומשקאות מתוקים וממותקים. כדאי לעצור לרגע משטף החיים והמיצים ולשאול כמה שאלות:

האם כדאי לשתות שתיה מתוקה?

האם צריכת משקאות ממותקים דלי סוכר הנקראים 'דיאט' בטוחה יותר מבחינה בריאותית, על פני המשקאות הממותקים הרגילים?

האם שתיית מיצים סחוטים טריים היא מומלצת?

ומה לגבי שבתות וחגים, איך אפשר לכבד את המועדות בשתיה מיוחדת?

קודם שננסה, בעזרת ד', לענות על השאלות החשובות, נתבונן בקצרה על משק הנזלים בגופנו.

השתיה היא גורם כה חשוב ומשמעותי בבריאות האדם עד שניתן לומר

שהיא חשובה אף יותר מהאכילה עצמה. אדם יכול להתקיים משתיה בלבד במשך ימים רבים, אך מאוכל בלבד, ללא שתיה, לא ניתן להתקיים זמן רב.

הנזלים מהווים במוצק כ-60% ממשקל גוף האדם ויש להם תפקידים רבים וחשובים בתפקוד מערכת הגוף. הם מהווים מרכיב עיקרי בתוך התאים והינם גם בעלי תפקיד מרכזי בקיומם של כל תהליכי חילוף החומרים בגוף כגון נשימה ותזונה. הנזלים מסייעים לנו להוביל חומרי מזון לתאי הגוף ולפנות מהם פסולת, הם משתתפים פעילים ויעילים במערכת וויסות חום הגוף ועוד.

לאחר שהבנו שהשתיה חשובה, עדיין נותרה השאלה - מה מומלץ לשתות?

והתשובה היא כמובן - מים. שקוף שזה בריא!

המים הם חסרי קלוריות ומכילים מעט מינרלים כמו סידן ומגנזיום, וכאמור - חיוניים מאוד לצורך התפקוד התקין של גופנו. לא במקרה נמשלה התורה למים, בדיוק כמו שאדם אינו יכול להתקיים ללא לימוד תורה, כך המים נצרכים כמרכיב בסיסי לתפקודנו באופן יומיומי.

יש הנוטים לומר: "המון אנשים שותים שתיה מתוקה, ולא ראיתי שקורה להם משהו רע, אז מה הבעיה לכאורה?"

נכון, רבים בעולם שותים שתיה מתוקה, והרבה. בישראל נמצא כי 43% מצריכת הסוכר בארץ היא על ידי משקאות מתוקים. תעשיית המשקאות משקיעה סכומים עצומים של כסף בפרסום של משקאות אלה. גם בקרב ציבור שומרי התורה אנו עדים למסעי פרסום גדולים המבטיחים פרסים למי שירכוש שתיה מתוקה וסיסמאות המדברות בשבח הכבוד שהיא מוסיפה לשולחן השבת. בעקבות שיטות הפרסום המסיביות והמתוחכמות הללו התפשט הנגע של צריכת המשקאות המתוקים באחוזים גבוהים בקרב הציבור. לפי סקר מכון ברוקדייל שנערך בשנת התש"פ (2019) נמצא שכ-80% מהמשפחות החרדיות בארץ צורכות שתיה מתוקה! לעומת 50% בקרב הציבור הכללי.

מספיק להעריך מבט בנתוני הסוכר של המשקאות בכדי לגלות שפחית ממוצעת של משקה קל מכילה כ-10-8 כפיות סוכר, ובבקבוק של חצי ליטר משקה מתוק יש לא פחות מ-12 כפיות. כמויות הסוכר הללו גוררות בעקבותיהן נזק בריאותי מוחשי. אכן, למשקאות הקלים יש מחיר כבד.

מחקרים מצאו כי קיים קשר בין צריכה בלתי מבוקרת של סוכר לבין התפתחות עששת בשיניים, מחלות לב, השמנה, סוכרת מסוג 2 וכבד שומני. 480 מיליון אנשים ברחבי העולם סובלים מסוכרת מסוג 2, ו-4.8 מיליון אנשים מתים בכל שנה ממחלות כרוניות הקשורות לצריכת סוכר. בקרב ילדים, צריכת סוכר מרובה מגבירה את הסיכון לפתח השמנה ובעקבותיה מחלות כרוניות קשות כמו סוכרת מבוגרים, יתר לחץ דם, בעיות לב, כבד שומני, הפרעות אורתופדיות ועוד. כל בר דעת מבין כי שומר נפשו ירחק מהם!

וכן התבטא מרן הגר"ע יוסף זצ"ל בספרו 'מעדני המלך': "היום מרבים העם לשתות קולה ודבר זה הורס את העיכול ומפסידו. וגם חזקה על כל יהודי שנזקק לטיפולו של רופא שיניים, כיוון שהסוכר ממיס את השיניים ומקלקלם ונעשים 'נקבים נקבים חלולים חלולים'".

ומה לגבי שתיית משקאות 'דיאט'?

גם הם לא 'מציאה גדולה'. בשנים האחרונות התבסס המחקר המדעי בנושא צריכת תחליפי סוכר והנזקים הבריאותיים הנלווים להם. מחקרים מצאו קשר בין צריכת תחליפי סוכר לעליה בסיכון למחלות כרוניות כמו: סוכרת, השמנה, מחלות לב וכלי דם, השפעה לרעה על חיידקי המעי החשובים לבריאותנו - המיקרוביום וכן עליה בתמותה כוללת. לפי מחקרים, חשיפה של אימהות לממתקים טרום הלידה קשורה להשמנה בקרב ילדיהם אף בכגרותם. צריך לדעת שצריכת תחליפי סוכר יוצרת הרגל לטעם מתוק שמגביר את החיפוש אחר סוכרים נוספים ומביאים להוספת קלורית בלתי רצויה.

המסקנה המתבקשת היא שמומלץ להימנע או להפחית ככל האפשר גם את צריכת משקאות ה'דיאט'.

אם חשבתם אחרת, גם צריכת מיצים המיוצרים מ-100% פרי אינה מומלצת. מדוע?

נכון, במיץ הסחוט והטרי יש ויטמינים ומינרלים, אך גם שתייתו עלולה לגרום לנזקים בריאותיים לא מעטים.

שתיית מיצים טבעיים גורמת לזינוק ברמות הסוכר, בדיוק כפי שקורה כאשר שותים שתיה מתוקה רגילה, ומעלה גם היא את הסיכון למחלות כרוניות כמו השמנה וסוכרת. צריך לדעת שרמות הסוכר בכוס מיץ טבעי גבוהות בהרבה בהשוואה למנת פרי אחד, לדוגמא: בכוס מיץ תפוזים סחוט טרי יש כמות סוכר כמו בשניים או שלושה תפוזים!

על מנת להוסיף מנה מתוקה ובריאה לתפריט היומי, מומלץ ביותר לאכול פירות בשלמותם, כפי שמציג משרד הבריאות בקשת המזון המומלצת לצריכה.

טוב, נניח שהשתכנענו ואנו מוכנים ומזומנים להוציא את השתיה המתוקה מהתפריט היומיומי ולשתות רק מים, אבל מה עם השבת? אנו רוצים הרי לכבדה במיני מטעמים וגם במשקאות מיוחדים. לכבוד שבת קודש!

נכון, ראוי לכבד את השבתות והחגים יותר מימות החול. אך ניתן בהחלט לעשות זאת על ידי שדרוג המים המוגשים לשולחן בכל מיני אופנים. למשל:

✓ **אפשר להגיש קנקני מים עם תוספות טעימות כמו: פלחי לימון, חתיכות תפוז, צמחי תבלין כמו עלי נענע, עלי לימונית ולואיזה.**

✓ **ניתן להכין חליטה מצמחי התבלין הללו, או משקיות מוכנות של תה צמחים, ולהגיש את המים בטמפרטורה קרירה.**

✓ **ניתן להגיש לשולחן סודה, כגיוון מעניין מהמים המוכרים.**

בואו לא נתבלבל. בוחרים בטוב, בטבעי ובבריא - במים חיים!

