

נוטלה בריא יותר מממרח שוקולד?

האם ממרח שוקולד יכול להיות בריא? ובכן, אין באמת דבר כזה. בעוד הממרחים המתוקים גודשים את המדפים ברשתות השיווק, בשפע של חברות וסוגים, נוצר קצת בלבול בעניין.

שוקולד למריחה

הקקאו מכיל כמות גדולה של נוגדי חמצון שיעילים נגד **מחלות לב**, נגד סרטן, ואפילו נחשבים כמאיטים תהליכי הזדקנות.

מאידך, השוקולד למריחה עשוי בעיקר מסוכר (הרבה יותר סוכר מקקאו), 25-30% שומן מהצומח, מסוג שאינו נחשב לאיכותי, רבע מתוכו הוא שומן רווי. השוקולד למריחה מצטיין בכמות עצומה של קלוריות – בכפית אחת יש כ-98 קלוריות.

בחישוב כולל 2 פרוסות לחם דקות עם 2 כפיות שוקולד למריחה – כריך שמכיל מעל 300 קלוריות, כמו שיש בארוחה מלאה של חזה עוף, תפוח אדמה אפוי וסלט.

נוטלה וממרחי שוקולד ואגוזים

נכון הוא שהממרח מכיל את יתרונות הקקאו ואפילו 13-15% של אגוזי לוז, אבל מה עם שאר הרכיבים?

גם ממרחים אלו עשויים בעיקר מסוכר לבן – מעל 50% סוכר, כלומר בכל כפית ממרח מתחבאת לפחות חצי כפית **סוכר**, שמזיק לבריאות בכל אופן אפשרי, הממרחים מכילים כמות גדולה מאוד של שמנים מאיכות ירודה, ויש בהם לא פחות קלוריות מממרח שוקולד אחר.

אבל זה שיש בהם קצת אגוזים זה לא הופך את הממרחים הללו לבריאים בשום צורה ואופן. אם אתם רוצים את יתרונות האגוזים, תאכלו אגוזים, או בחרו בממרח אגוזים טבעי ללא סוכר.

שוקולד למריחה ללא סוכר

ממרח השוקולד ללא סוכר מכיל מעט פחות קלוריות (78 בכפית), ואחוז השומן בו דומה לממרחי שוקולד אחרים.

היתרון שלו הוא בסוג הממתיק שמחליף את הסוכר – מלטיטול, שהוא חומר טבעי שאינו מזיק לבריאות, ומתאים במצבי סוכרת מאחר שאינו מקפיץ את רמות האינסולין בדם. אז אם כבר חייבים שוקולד למריחה, בעיני זו האפשרות הכי פחות גרועה.

שוקולד חרובים

שוחרי הטבעונות מעדיפים ממרחי חרובים למינהם על פני ממרחי השוקולד, האם באמת יש להם יתרונות?

באופן כללי אבקת החרובים בריאה לגוף, באותה מידה כמו הקקאו, וממרחים אלו מכילים סוכר, שומן וקלוריות בכמות דומה לממרח השוקולד הרגיל. היתרון הוא באיכות חומרי הגלם שהם בדרך כלל אורגניים ויותר טבעיים.

ריבה

ריבות עשויות בדרך כלל מסוכר ומפרי, ביחס דומה של כמות. רוב הריבות מכילות כמות יפה של סיבים תזונתיים מן הפירות, אבל הויטמינים שהיו בפרי התפרקו בזמן הבישול הארוך.

רוב הריבות אינן מכילות שומן בכלל, ולכן מכילות גם מעט קלוריות – כ-35 קלוריות בכפית אחת.

הריבות הבריאות יותר הן אלו שעשויות עם פחות סוכר ויותר פרי, או אלו שעשויות מהפרי בפני עצמו. שימו לב: בריבות שכתוב על האריזה שלהן "ללא תוספת סוכר" – בעצם מכילות סוכר – הסוכר הטבעי שהיה בפרי. לכן הן לא בהכרח מתאימים למצבים של סוכרת.

הריבות שנועדו לחולי מסוכרת הן ריבות עליהן כתוב "ללא סוכר", ואלו מכילות סוגים שונים של תחליפי סוכר. רוב התחליפים הללו הינם סינטטיים ומזיקים לבריאות, חלקם נחשבים למסרטנים.

עוד ריבות שרצוי להימנע מהן – הריבות הוותיקות הפשוטות ביותר שמכילות צבעי מאכל. חשוב לקרוא על אריזת המוצר את רשימת הרכיבים ולבדוק האם הריבה מכילה צבע או לא – חלק מצבעי המאכל, כמו למשל הצבע הצהוב טרטרוזין, גורמים לאסתמה, היפראקטיביות ואפילו הפרעות קשב וריכוז בילדים.

ממרח תמרים

ממרח זה מכיל את כל יתרונות התמרים – עשיר בסיבים תזונתיים, אשלגן ומגנזיום.

הממרחים הקנויים נועדו ברוב המקרים להכנת עוגות, אך הם משדרגים כל כריך מתוק עם יתרון של 0% שומן. כדי להפיק את יתרונות התמרים ללא תוספת של סוכר, אפשר להשתמש בתמרים ללא חרצנים ולעבד אותם בבית למרקם של ממרח.

ריבת חלב

ריבת החלב עשויה מחלב וסוכר. יש בה בממוצע 7% שומן, וכ-300 קלוריות במאה גרם (הרבה פחות בהשוואה לשוקולד למריחה למשל). בכפית אחת של ריבת חלב כ-50 קלוריות.

היתרון של ריבות החלב – כמות הסידן העצומה. בשתי כפיות ריבת חלב יש כ-100 מ"ג סידן, כמו שיש ב-3 כפות גבינה לבנה.

ממרח חלבה

ממרח זה מכיל 50% טחינה, שמכילה אינספור יתרונות בריאותיים – כמות עצומה של מינרלים כמו סידן, ברזל, מגנזיום. כמות עצומה של ויטמינים, שומנים איכותיים ובריאים, ואפילו קצת חלבון.

ממרחי החלבה שעשויים מטחינה וסוכר ומכילים כ-70 קלוריות בכפית. כדי לשדרג את הממרח המתוק לבריא יותר, אפשר לערבב את טחינה גלמית משומשום מלא עם דבש או סילאן, ממרחים כאלו גם מצויים בשוק.

דירוג בריאותי 1- מזיק לבריאות 5-מכיל גם יתרונות בריאותיים

הממרח	כמות קלוריות בכפית	דרוג בריאותי
שוקולד למריחה	98	1
ממרח חרובים	103	3
ממרח חרובים ללא סוכר	83	5
שוקולד למריחה ללא סוכר	77	2.5
שוקולד נוטלה	98	1
ריבה	30	3
ריבה ללא תוספת סוכר	25	4
ריבה דיאטטית	12	2
ריבת חלב	50	3
ממרח תמרים	40	3
ממרח חלבה	70	3
ממרח חלבה ללא סוכר	60	5
ממרח שקדים ללא סוכר	78	5