

זה רק נראה כך: המשקאות שמעמידים פנים שהם בריאים

כולנו שותים משקאות קלים בטעמי פירות ובטוחים שזה בריא. אוכלים יוגורט בבוקר ובטוחים שכיסינו את הבריאות היומית. זה בגלל שאנחנו לא מודעים לכמות הסוכר, חומרים משמרים או חומרי צבע וטעם במוצרים האלה.

אתם תמצאו ברשתות הסופרמרקט של מוצרים שרק מתהדרים בתואר "בריא", אך בפועל מכילים ריכוזים גבוהים מדי של סוכר, שומן, חומרים מייצבים, חומרי טעם, ריח וצבע.

ההמלצה הרווחת בקרב תזונאים ומומחים לתזונה בריאה היא שאם אנחנו כבר אוכלים או שותים מוצרים קנויים בסופר (כלומר, לא כאלה שאנחנו מכינים לבד בבית) כדאי לשים לב שיש להם רשימת רכיבים קצרה ככל האפשר. רוב המומחים ימליצו על חמישה רכיבים ומטה. הרעיון בבסיס הטענה הוא, שככל שמוצר קנוי מורכב ממספר רב יותר של רכיבים, כך הוא מעובד יותר ומכיל יותר חומרים משמרים ומייצבים למיניהם, חומרי טעם, ריח וצבע.

הפרסומות בטלוויזיה מהללות את החיידקים הפרוביוטים **שביוגורטים**, חיידקים אשר אמורים לסייע לנו בתהליך העיכול, לחזק את המערכת החיסונית ולהפחית את כאבי הבטן. אלא שבפועל, סיבי האינולין – אותם סיבים תזונתיים ומסיסים שנמצאים ביוגורטים הללו, אינם מומלצים לכולם.

מסתבר כי עבור יותר מ-15% מהאוכלוסייה צריכת סיבי האינולין עלולה לייצר את הפעולה ההפוכה, כלומר להגביר ולהחמיר את בעיות העיכול וכאבי הבטן. רופאים אף מזהירים מפני תגובה אלרגית חזקה לסיבי האינולין, אשר עלולה להיווצר אצל אנשים רגישים במיוחד.

אבל, הבעיה המרכזית עם היוגורטים למיניהם טמונה דווקא **בכמות הסוכר הגבוהה** שהם מכילים. בדיקה שנערכה בעיתון "גלובס" עוד ב-2012, חשפה שיוגורט "במתיקות מעודנת" יכול להכיל כ-2 כפיות סוכר בממוצע, וכשזה מגיע ליוגורט עם פירות – הכמות יכולה לעלות לשלוש ויותר כפיות סוכר פר מוצר.

באופן אירוני, משקאות הבוקר, אותם יוגורטים בבקבוקים שהחברות השונות משווקות לנו בתור "משקאות בריאות" ששווה להתחיל איתם את היום, עלולים להכיל כמות גדולה עוד יותר של סוכר, עם ממוצע של 4(!) כפיות סוכר לבקבוקון קטן.

אחד המוצרים האהובים והפופולריים ביותר הוא **מים בטעמי פירות**. היצרנים מבטיחים לנו שהמים מזוקקים ובכך מעניקים את האשליה כי מדובר במשקה בריא, אלא שבפועל אנחנו מדברים כאן על משקאות ממותקים לכל דבר ועניין, שכוללים מים עם סוכר ותמציות טעמים (עבור האשליה הפירותית).

ישנם בקבוקי מים בטעמים שמתהדרים בכך שהם כוללים גם ויטמינים, אלא שדעתם של הדיאטנים היא כי את הוויטמינים מוטב שנקבל מהמזון הטבעי שאנחנו צורכים כמו פירות וירקות, ולא כשהם מוחדרים באופן מלאכותי אל מזון ממותק. נקודה נוספת שיש להיות ערים אליה היא שבקבוקי מים בטעמים שכן מכילים פירות, כוללים גם חומצה ציטרית שעלולה להביא למצב הלא נעים של מעי רגז.

אין כמעט קניין עירוני שלא מתהדר **בדוכן שייקים "טעים ובריא"** שמקושט בפירות העונה וכמה ירקות ירוקים וגורם לנו להאמין שהוא הבחירה הבריא ביותר ב"פוד קורט". הבעיה היא שזה לא בדיוק ככה: **מיצי פירות אכן עשירים בוויטמינים, אולם את מרבית הסיבים התזונתיים נקבל דווקא מאכילת הפרי השלם ולא מסחיטת המיץ שלו שגורמת לרכיבים הכי חשובים ללכת לאיבוד, ומה שכן נשאר הוא הסוכר.**

פירות הם דבר בריא, אבל הם גם מלאים בסוכר וסוכר פירות הוא סוכר לכל דבר. שתיית שייק פרי היא כמו אכילת ממתק, שזה בסדר גמור לאכול ממתקים מדי פעם, רק אל תחשבו שאתם עושים משהו מאוד בריא. בכוס שייק פירות ממוצע יש לפחות 5 כפיות סוכר, וזה כשלא מוסיפים דבש או סילאן או פקאן מסוכר.

גם ב-2017 יש מי שעדיין משוכנע שאם הוא החליף קולה אחת במשקה **קל תפוזים או אשכוליות**, הרי שהוא היטיב עם עצמו או עם תזונת ילדיו. אלא שהמשקה הפופולרי הזה רחוק מאוד מלהיות בריא, ורכיבי הפרי שהוא כולל לא עוברים את ה-15% לבקבוק.

מה עוד יש במשקה הזה? סוכר, והרבה. למעשה, משקה התפוזים שכולנו מכירים יכול להגיע גם לחמש כפיות סוכר לכוס משקה אחת, וזה כמובן לצד חומרים משמרים, חומרים מייצבים וחומרי צבעי טעם, צבע וריח.

בין 8 ל-11 כפיות סוכר. זה מה שמחכה לכם **בשקית השוקו** התמימה למראה, שהילד שלכם כל כך ישמח לשתות עכשיו. אתם רוצים לתת לו חלב כי אומרים שחלב מספק סידן לבניית העצמות ואתם אומרים לעצמכם שבשוקו יש המון חלב. אבל, עובדה מצערת היא שהקקאו מפחית את צריכת הסידן, כך שאפילו סידן ברמה המספקת הילד לא יקבל משתיית המשקה הזה. **צריכת מוצרי חלב עדיין מומלצת, אולם ההמלצה היא שאותם מוצרי חלב לא יהיו ממותקים, לא בכמות שיש בשקית של שוקו לפחות.**

קיץ, חם ובא לכם להתפנק **בקפה-ברד צונן ומרענן** שימתיק לכם מעט את היום המתיש שעבר עליכם ושהקפאין יעשה קצת את עבודתו. יש רק בעיה אחת, והיא שוב מביאה אותנו לאותו רכיב הרסני שמכבב ברשימה הזאת: סוכר.

באייס קפה ממוצע יש 13 כפיות סוכר וזה לא הרכיב הבעייתי היחיד: גם שומן טראנס וצבעי מאכל ממלאים את המשקה הצונן והמתוק הזה.

ראיתם פעם איך מכינים את הקפה-ברד שנמכר כמעט בכל בית קפה ישראלי? מאבקה שמגיעה בקופסא והיא מכילה הרבה מאוד סוכר, חומרים משמרים, חומרי טעם, צבע, ריח ועוד.

זוכרים את ההמלצה על חמישה רכיבים במוצר קנוי? ובכן, זה המקום ליישם.
ואגב, הפתרון פשוט: הזמינו בבית הקפה קפה קר שעשוי מאספרסו, מים, חלב
וקוביות קרח. וסוכר בצד, אותו תוסיפו לבד.

והכי חשוב ובריא: שתו הרבה מים, הכי טוב והכי בריא!

