

מלח מזיק לבריאות- הפחיתו בנתרן!

מלח נודע מזה כבר כתורם לפגיעה במערכות השונות בגוף ולא מומלץ לאף שכבת גיל, גם למי שלא סובל מבעיות של לחץ דם. נמצא קשר בין צריכה של מלח להופעתן של מחלות לב וכלי דם ואילו מצבים של הפחתה בשימוש במלח גרמו להפחתה בסיכוי לחטוף התקפי לב. בעיית צריכה של מלח הפכה להיות לא רק רווחת בעולמם של מבוגרים אלא מתחילה אצל ילדים בעלי אחוזי השמנה גבוהים הצורכים בין היתר גם כמויות גבוהות של מלח.

אותו מלח שאתם צורכים ברמה היומיומית מכיל למעשה נתרן. להפתעתכם המלח קיים בטבע בכל הפירות והירקות המוכרים לכם ואפילו מצוי בחלב אם. מלח נמצא גם במוצרי בשר שאנו קונים כי רוב מוצרי הבשר בארץ עברו הכשרה וזו נעשית באמצעות המלח. **נתרן קיים גם במי השתייה שלכם.**

בארגוני הבריאות העולמיים המליצו להוריד את צריכת המלח לרמה של פחות משישה גרם ליום, שזה בערך כפית מחוקה מלח. אם תשימו לב לכמויות המלח שאתם צורכים ברמה היומיומית תגלו שהמזונות שאתם קונים מכילים את הרכיב המרכזי ביותר של מלח לעומת כל מה שבישלתם או זריתם על הצלחת.

כמה שתוסיפו מלח על האוכל שלכם, הרי תגלו שמלח מצוי בשפע במוצרי מזון מוכן וקנוי והערכים שלו אף גבוהים בהרבה ממה שזריתם על הצלחת וחשתם שיש יותר מידי מלח במזון שלכם.

כל השניצלים, קציצות, מאפים, בורקס, קרוטונים, שקדי מרק, אפילו דברי מתיקה כגון עוגות ועוגיות, חטיפים מלוחים, כל אלה בעלי תכולה גבוהה של מלחים, והרשימה עוד ארוכה. אתם תגלו שהכול מכיל מלח. גם מוצרי החלב שאתם קונים אינם פרי המוצר הבסיסי מקורי של חלב פרה, אלא תוצר של חלב המכיל נתרן.

ראשית, כדאי שתמעיטו בצריכה של מזונות מלוחים מן הקנוי ואפילו לא רק שתגבילו, השתדלו להימנע מהם על בסיס צריכה קבועה. אכילת חטיף מלוח לילד לעיתים רחוקות, יהיה בגדר סביר, אך לא על בסיס יומיומי, שאז הילד מתרגל לצרוך כמויות גבוהות של נתרן וידרוש לקבל עוד חטיפים מלוחים. אז יכולות להתעורר לא רק בעיות של השמנה אלא גם נזק שעלול לסכן בשילוב של גורמים אחרים למחלות לב וחלילה מלהגיע למצב כזה. ערנותכם בדבר צריכת חטיפים מלוחים ועוגות וגם מזון קנוי יכולים לסייע לכם בשמירה על בריאות הילד שלכם, ומניעת סכנת השמנה וסיכונים ללקות במחלות לב שידוע כי יש קשר ישיר בין הופעתן לבין צריכה גבוהה של נתרן בתזונה היומית.

אם תשימו לב כשאתם אוכלים גבינה לבנה, יש לכם תחושה של צימאון שמיד עולה לאחר מכן, זה בגלל תכולת הנתרן שבה. העדיפו לקנות מוצרים דלי נתרן או בעלי תכולת נתרן נמוכה למאה גרם מוצר.

במאה גרם שקדי מרק יש 750 מיליגרם נתרן!

טחינה מכילה 250 מיליגרם נתרן!

חטיף מלוח כגון סוגים שונים של במבות הוא בסביבות ה 500 מיליגרם נתרן ! **ויש חטיפים שאפילו מגיעים להרבה יותר כמות נתרן למאה גרם מוצר, ראו הוזהרתם!**

אנו אוכלים גבינות צהובות, גבינות לבנות קשות, נקניקים ונקניקיות ואלו בעלי תכולת נתרן גבוהה, שימו לב!

אתם יכולים לבשל עם מעט מאוד מלח או לחלופין אם תתבלו את האוכל שלכם בשימוש במבחר עשבי תבלין ירוקים, וגם בירקות שהם גם בעלי ערכי נתרן, אמנם נמוכים, אך יש בהם תכולה של מלח, וגם תכניסו בשר לתבשיל, תגלו שהתבשיל שיצא לכם אינו כה חסר מלח ותוכלו להוסיף מעט מאוד על השולחן ורצוי אפילו שיהיה זה מלח דל נתרן או מלח יוד או מלח אשלגן שאיכותיים יותר ובעלי תכולת נתרן נמוכה יותר.

מה אתם יכולים לעשות כדי לצמצם את צריכת המלח/נתרן?

להלן המלצות משרד הבריאות :

הפחתת צריכת הנתרן בהדרגה - מילת המפתח היא : **בהדרגה**. 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. יש צורך להיאזר בסבלנות : התהליך נמשך בדרך כלל מספר חודשים.

השוואת תכולת הנתרן בין מזונות שונים - בעת רכישת מזונות קיראו את תוויות המזון והשוו בין המוצרים השונים : העדיפו מוצרי מזון דומים בעלי תכולה נמוכה יותר של נתרן- למשל דגני בוקר, גבינות או לחמים. כמויות הנתרן נמצאות בטבלת הסימון התזונתי בכל מוצר.

המעייטו ככל האפשר בצריכת מוצרי מזון המכילים כמויות גבוהות של נתרן, כמו למשל נקניקים ומוצרי בשר ודגים מעובדים ומעושנים, זיתים וחמוצים, חטיפים, גבינות מלוחות, סוגים שונים של קרקרים, אבקות מרק ואבקות תיבול, סלטים, ממרחים ורטבים מוכנים (כמו רוטב סויה, מיונז, חרדל, ממרח פסטו וקטשופ), ארוחות מוכנות (כמו אטריות/ אורז להכנה מהירה וארוחות מוכנות קפואות), ירקות משומרים.

בזמן הארוחות וביניהן מומלץ לאכול ירקות ופירות טריים : אפשר לחתוך אותם לחתיכות ולהגיש כתחליף לחטיפים המלוחים - פרוסות מלפפון, מקלות גזר וסלרי, פלחי פירות העונה וכדומה.

בזמן הסעודה, כדאי לנסות לא להוסיף מלח מתוך הרגל. טעמו את המזון ואם יש צורך בכך, הוסיפו כמות קטנה יותר ממה שאתם בדרך כלל רגילים.

כשיוצאים לאכול בחוץ או מזמינים אוכל מוכן:

פיצה או פסטה - בקשו תוספות כמו עגבניה, בצל או ירקות טריים אחרים במקום זיתים, אנשובי או תירס משומרים.

כריך, פיתה או באגט - בקשו את המוכר להוסיף ירקות טריים. צמצמו למינימום את התוספות של חמוצים, חרדל, מיונז וקטשופ.

סלט ירקות - בקשו את התוספות ליד הסלט ולא בתוכו. העדיפו תיבול בשמן ובמיץ לימון/ חומץ. כך ניתן לשלוט על כמות הרטבים המלוחים ואף לצמצם בצריכת השומן המצוי בחלק מהם.

הזמנת מנה במסעדה - בקשו לצמצם שימוש במלח או ברוטב סויה. קראו את ההסבר או שאלו את המלצר ובקשו לצמצם רכיבים המכילים כמויות גדולות של מלח.

בהצלחה, נירית.