

מלח

המלח משמש הן לתיבול המזון והן בתהליכי ההכנה והשימור שלו. חשיבותו בתקופה העתיקה התבססה על יכולתו לשמר את המזון לאורך זמן. כיום חשיבות זו פחות רלבנטית עקב השימוש במקררים ומקפיאים אך הוא עדיין משמש לשימור בשר לאורך זמן, לכיבוש ירקות ופירות, לחביצת גבינות ולהוצאת הדם מהבשר (גם מטעמי כשרות). מייחסים למלח תכונות חיטוי, בעיקר בגלל תגובתו הצורבת במגע עם פצעים.

במטבח הביתי, המלח נהיה מצרך חיוני, הוא מוסיף טעם, רבים לא יכולים בלעדיו ומוסיפים אותו באופן קבוע לכל מזון. בתעשיית המזון הוא נמצא כמעט בכל מזון אפשרי החל בגבינות, לחמים וכלה בעוגיות ודגני בוקר מתוקים. כולנו אוהבים מזון מטובל ומלוח, אבל חוץ מהטעם שנותן הוא גם מזיק לנו.

המלח השולחני מורכב משני אלקטרוליטים:

נתרן- SODIUM כלור- CHLORINE כאשר החלוקה היא:

40%=נתרן 60%= כלור.

הנתון הבעייתי הוא הנתרן. למעשה, הנתרן פחות מוכר ומאיים מהמלח- שאותו אנו מכירים.

בעקבת מגפת ההשמנה, התרגלנו לקרוא בסימון התזונתי את כמות הקלוריות, השומן והסוכרים במזון ובד"כ מתעלמים מנתון נוסף חשוב- הנתרן.

נא להכיר – נתרן:

הנתרן הינו מינרל חיוני בעל תפקידים חשובים בגופינו:

- מווסת את נפח הנוזלים בגוף ושומר על האיזון חומצה-בסיס.
- הוא חיוני להעברת אותות עצביים ולהתכווצות השרירים.
- כמות הנתרן בגוף נקבעת על-ידי הכליות.

נתרן בעודף: מוביל לעודף נוזלים ועלול לגרום לבצקות, כמו כן, מחקרים מראים שתזונה עשירה בנתרן גורמת לעלייה בלחץ דם.

מספר הסובלים מיתר לחץ דם בארץ כמעט הוכפל בעשור האחרון ומגיע כיום למיליון. לא בכדי מתואר יתר לחץ דם כ"הרוצח השקט", לחץ דם גבוה מגביר סיכון לשבץ, אירוע לב, אי ספיקת כליות ולב.

מקורות הנתרן במזון:

- אוכל תעשייתי תוספות כמו- סודיום גלוטמט, מונוסודיום גלוטמט וסודיום ניטרט.
- מוצרי המלחה- מלח בישול
- מקורות טבעיים במוצרי בשר, מוצרי חלב, וכן בירקות כגון: סלרי, גזר, תרד.
- מי השתייה מכילים מלח בכמויות משתנות מאזור לאזור- 30 מ"ג לליטר-300 מ"ג לליטר.

כמות מומלצת:

- כמות הנתרן המומלצת הנה 2400 מ"ג נתרן. לאדם בריא. (שהם 6 גר' מלח שולחן)
- כמות הנתרן המומלצת לתינוקות עד גיל שנה היא 400 מ"ג נתרן ביום (1 גר' מלח).

לצערנו המציאות אינה עולה בקנה אחד עם ההמלצות- בפועל, כל החטיפים האהובים על הילדים מכילים כמויות גדולות של נתרן- עוגיות מלוחות- כ- 1000 מ"ג נתרן/ 100 גר', במבה- 420 מ"ג/100 גר' דגני בוקר- כ-500 מ"ג נתרן/100 גר' ואפילו בעוגיות שמיעדות לתינוקות יש 121 מ"ג/100 גר'. פרט לחטיפים יש עוד המון מזונות נפוצים המכילים כמויות גדולות של נתרן, למשל קטשופ המהווה תוספת אהובה על הילדים- מכיל 1100 מ"ג נתרן ל-100 גר' ורוטב סויה שגם משמש לבישולים רבים מכיל לא פחות מ-6000 מ"ג נתרן ל-100 גר', ממרחים לכריכים כמו סלטי טחינה וחצילים- 350-550 מ"ג/100 גר', פסטאמה- 750 מ"ג/100 גר'. הילדים מתרגלים למזון עם טעם חזק ומלוח כך שירק/פרי נראים משעממים וטפלים ליד החטיף המלוח והמושך.

- מחקרים מצביעים על ממוצע צריכת מלח של 8-12 גרם ליום באוכלוסיה מערבית
- עוד נתון שחשוב לדעת, לפני שמחרימים את מלח השולחן שלנו, רק 15% מצריכת הנתרן מקורה במלח השולחן, כל השאר מקורו במזון עצמו!
- התעשייה משתמשת בנתרן לשימור המזון, לשיפור טעמו וגם כדי להגדיל נפח- מהיותו אוגר נוזלים, כיום עקב המודעות הגדלה בבריאות הציבור, ישנה מגמה של חלק מהיצרנים להפחית בהדרגה את כמויות הנתרן, אך עדיין גם אם משתדלים לאכול בריא- אנחנו רחוקים מההמלצות.

איך נפחית בצריכת הנתרן??

מחקרים בעולם מעידים שצריכת מלח היא נעניין של הרגל. ילדים שהורגלו לחטיפים מלוחים בטרם מלאו להם שנה, יגלו העדפה למזונות מלוחים בהמשך. ולכן, **כיום במסגרת שינוי ההמלצות בתדריך התינוק הבריא מ-2009, יש התייחסות גם להפחתת הנתרן בתפריט המשפחתי והפחתת המזון המתועש והמוכן לתינוק ולכל המשפחה. המגמה היא לעשות שינוי בתזונה הכוללת.**

ניתן לשפר את טעם המזון בעזרת תבלינים טבעיים והם אלה שיחליפו את המלח בתפריט.

להפחית:

- שימוש ברטבים המוכנים (רוטב סויה, חרדל, קטשופ)
- אבקות מרק, אבקת אפיייה, סודה לשתייה
- מזון תעשייתי כמו- מנות חמות, מזון משומר, נקניקיות, המבורגר, חטיפים מלוחים, מזונות קפואים.
- מזונות מוחמצים, זיתים
- גבינות צהובות, גבינות מלוחות, דגים מלוחים,
- פיצוחים מומלחים
- תבלינים מוכנים טחונים

להגביר:

- מזונות הטריים כמו ירקות ופרות טריים, דגים, עוף ובשר רזה.
- גבינות דלות בנתרן

שימו לב לסימון התזונתי:

- הסימון התזונתי למלח על גבי המזונות מבוטא ע"י כמות הנתרן ל- 100 גר'
- ללא נטול- כמות נתרן עד 5 מ"ג למוצר
- דל נתרן- כמות נתרן עד 100 מ"ג ל-100 גר' מוצר
- מופחת נתרן- כמות הנתרן מופחתת ב-25% מהמוצר המקביל

לשאלת תחליפי המלח:

ישנם בשוק תחליפים שונים חלקם המבוססים על אשלגן- (מלוחים פחות, בעייתיים לחולי כליות), ישנם מלחי ים, מכילים כ-36 מ"ג נתרן ל-100 גר' במקום 40 מ"ג. לצערנו עדיין חלופה מושלמת, פשוט צריך להתרגל לטעם מעודן יותר ופחות מלוח.

הפחתה בצריכת המלח-אין פירושה - מזון לא טעים!

מיכל וינברגר- דיאטנית קלינית 050-2277134