



טבעי = בריא?

לא כל מוצר אורגני הוא בהכרח בריא יותר, לא כל מזון טבעי הוא מזון יותר, ולא כל מה שנזכיר בחרוזות הטבע מצדיק את המהיר.
אי-בי' של צרכנות נבונה ונבונה

רינה ויסגלס

כבדות, עופרת, כספית ועוד. בנוסף, יכול ארגני אמר להכיל כמותות גדולות משמעויות של ויטמינים (כדוגמת C), מינרלים (כדוגמת ברול) ועוד.

למשלמה, ומנהלת אתר "טבעיל", פורטל מידע בנושא בריאות ותזונה טבעית. "הנויות הטבע מחויקות הרבה מוצדים שנמכרים גם בסופר ולהפוך, היום זה די נזיל ולכך מדובר מבלבל", היא מסבירה ועושה עבורנו סדר עלי המדרך.
לפניכם אי-בי' של תפירוט בריא:

ב'יזי חופש ובייצים ארגניות

"ביצים ארגניות הן ביצים שעומדות בתקן של הארגון לחקלאות ביולוגית ארגנית בישראל. מבחינה בריאות ה策ן יתרונן הוא בכך שהתרנגולות לא מקבלות אנטיביוטיקה. גם בחיבת של רוחת התרנגולות, בגידול הארגני התרנגולות זוכות לנישה להצער פתוחה. 'ב'יזי חופש', לעומת זאת, הן ביצים שעומדות בתקן של עמותת היימשך העמומה למען חיות המשק, וה'חופש' מתייחס לכך שהתרנגולות מסווגות בחופשיות ואוכלות מן הארץ. מביצי חופש אין דרישות ייחודיות הקשורות לבקריאות הארץנים, וכך אין הוא אומר שהתרנגולות

ה אנחנו רוצים בסך הכל? شيء בראים, שיأكلו נכון, יגדלו, יגהזו ויתחנו לתפקיד מדינת ישראל. ומה אנחנו עושים בנדוז? חלקנו מקרים מגירת גאנק פוד חוקית אחת, אחרים לא מכנים את האובי הביתה, יש המאמינים את הגישה שהיתר לאכילת חטייפים באופן חופשי הוא הדרך לגמילה, ויש אלה שומרים על איזון שפוי בין מינני המתוק והsharpין לבין הטבעי והבריא.

לכארה ניתן ביום לאמן תפירוט בריא בקלות. הנויות הטבע למיניהם צצות כמו פטריות ארגניות אחריו הגשם, וכל שנוצר לנו הוא קחת סל ממוחזר ולהעימים מהבייא – הבריא הזה. אבל מתברר שלא כל מה שארו במעטפת בדיאות הוא כזה, לא כל מה שמחכה לנו בחרוזות הטבע הוא בהכרח חיוני יותר לילדינו, ולא כל מה שארגני מצדיק את פתיחת הארכן.

"באופן עקרוני מוטב לרכוש מזונות בח nomine הטבע, אבל עם חרבנה היריות, השומת לב וידע מוקדם", אומרת קרן זולקניר, נטורופתית במכבי טבעי, מרצה במכלולות לרפואה

אורגני

"מזון ארגני הוא לרוב בריא יותר, אבל לא בכלatz, מצינית וולקומי". כל עוד מדובר במזון בסיסי ולא מעוכר – לאוכל הארגני יש תירוץ בריאותי. למשל: פירות, ירקות, דגים, קטניות, אגוזים, ורעים, עופות, ביצים וכדומה. לעומת זאת, ופלים ארגניים אינם בהכרה יותר טובים מהרגילים, גם אם הם עשויים מחיטה מלאה, שכן לתהילך ההכנה יש השפעה. הירטון בצריכת מזון שגדל ב策ה ארגנית הוא בהפחחת החשיפה לרעלנים, המזינים בגידולים ההקלאים הקונגביציונליים, כגון: חומרי הדבשה, מתקות

"כמו כן, העדיף פירות בעלי קליפה עבה שאותה ניתן להסידר – פרי הדר, בננות ואבוקדו או פירות שחופפים פחות לריסוס כמו תאנינים, פפאייה וחרובים".

כמויות

"חשוב מארוד להקפיד שלפחות 80% מהתפריט הימוי שלכם ושל ילדיכם יהיה בריא ומזון (גם אם איןו ארגני) ויכלול מנות בסיסיים כגון דגנים, קטניות, פירות, ירקות, אגוזים, דגים וביצים. לגבי 20% הנוגדים – החליטו בעצמכם, בהתאם ליכולת הכלכלית ואורח החיים שלכם", מציעה וולקומייר.

לגנו

"רבים וטוביים מהיצנים מתחדרים בכך שהמוצר שלהם הוא טبعי, ארגני ובריאותי, אבל לא צערנו השRELטנות הוגנת גם בתחום המזון", מוהירה וולקומייר. "על מנת לוודא שהמזון הוא ארגני, חפשו את שלושת הסמלים אשר מופיעים כאן:



מזון מעובד

מזון מעובד הוא באופן גורף פחות מומלץ, מצינית וולקומייר, אבל חשוב לדעת שגם ביריא וארגני יכול להיות מזון. העובדה שרכיבי המוצר בריאים אינה מספקת. אופן ההכנה של מוצר שעובר עיבוד – טיגון או בישול ממושך – הורס את הויטמינים במזון. "פסטה, למשל, אינה נחשבת למוצר מעובד, והוא מוצר בסיסי שלא עבר התלייני עיבוד. אם צריך לבחור בין פסתה אורגנית לפסתה מהיטה מלאה – או כרומה להלם, ארויז ובורמה – יש עדיפות לפסתה מחיטה מלאה. לאורגניות אין יתרון שמצודק את המחיר הכספי. לכן אני ממליצה בשלב בין פסתה אורגנית למוצרים מוקמה מלא, ובשלב שני, ורק במידה ויש יכולת כספית, לעبور לארגני".

נקניקיות

אין כמעט ילד שיסרב לננקיקייה חמה בלחמניה אבל עליינו, ההורמים, להימנע ככל שניתן מהagation ננקיקים וננקיקות – בשור מעובד המכיל לא פעם ניטראטים, שלולים להפוך לתרוכבות מרטינות. רצוי להימנע מנגן זה של בשור וכתחילה להכין קציצות הדו או רג, מציעה וולקומייר.

סוויה

"הণיות הטבע עמוסות במוצרי סוויה למיניהם, אבל חשוב לזכור שבלי קשר להעדפות

רעידות, עוויתות נזק עצבי. כמו כן, חומרה הרבהים בכור ובכלי פוטנציאלי לפחות במוח ובמערכת העצבים המתפתחת. ישראל נחשבת לאחת מזכרנויות חומרה והדרבה הגדולות בעולם בשל תנאי האקלים – לחות גבואה, חום רב בקיץ וחורף חמימים יחסית – המספקים קרען פוריה להתפתחות המזינים. כמו כן, בישראל אין תקנים המגבילים את החקלאים בכמות הריסוס המותרות. לכון מوطב, במיוחד בפירות וירקות שנאכלים עם הקליפה, להעדיף תוכרת ארגנית" (עיננו גם בערך "ירקות ופירות").

חומרם משמרם

"מומלץ לוודא שהמצרכים שאת קונים לא מכילים חומרים משמרם כגון סודיום בנזוט, ניטריטים וסולפיטים, המסייעים בין היתר לפירות יבשים. הם אומנם מונעים את קלוקול המזון, אבל ידועים בגודמים לתగוכות אלרגיות (כגון אסתמה)", אומרת וולקומייר. "בדומה לפירות וירקות, גם כשמדובר בפירות יבשים, המלצתה היא להעדיף את הארגני, שאמור להיות נטול חומרים משמרם. שימו לב, לא כל מוצר שנמכר בחנותطبع הוא ארגני – יש לקרוא היבט את מה שמופיע על גבי האריזה. אם מדובר במוצר הנמכר בתפורות – חשוב לקרוא את השלט שמוצב לידו".

שהטיילו אותן אינן מקבלות אנטיבוטיקה".

גרנולה בר

"לא כל חטיף גרנולה הוא בהכרה בריא. הטענה הטיפ שמקיל מעט מאוד רכיבים, כולל בראים, בסיסיים ומוכרם. למשל: פצוצי ארון, שיבולות שועל, שקדים, אגוזים, המוציאות אספרטם, מסבירה וולקומייר. "לא פחות חשוב שחתיף הגרנולה לא יכול שום נזון מואוד חלקית, חומר טעם וריח לא בהכרה בריא יותר מופל, זה מואוד תלי בחתיף. יש חטיף בריאות המיעדרים כביכול לילדים – עם צירורים ורמות שמדרבים אל הילדים על גבי העטיפה – המכילים הרבה סוכר, שמנים מוקשים מהזונה, ממתיקים מלאכוטיים, חומר טעם וריח לא טבעיים ועוד".

דישון סינטטי

"יתרונו נוסף של המזון הארגני הוא בקטגוריה הפירוט ווירקות, אשר גדים באדמה שלא עברו דישון סינטטי", אומרת וולקומייר. "הרישון הסינטטי גורם ליבול להיראות טוב יותר אבל טעם פחות. הקלאות אורגניות משפרת את איכות האדמה ומזינה אותה, וכך היבול עשיר בטעמו".

דормונים

"מוזנות אורגניים לא אמורים להכיל שרירות של הורמוניים. יש תיאוריה הגורסת כי צריכה מצטברת של הורמוניים המצויים במזון קונכנזינגלי, אחראית כי היתר להתיגרות מוקדמת של ילדים בשני העשורים האחדרונים", טענת וולקומייר. "מתקדים נספסים הרואו קשר בין מחלות סרטן הומונליות (رحم, שחלות, שד) להתיגרות מינית מוקדמת. מההיבט הזה יש יתרון למוצרי חלב אורגניים" (עיננו גם בערך "סוויה").

劉طمנים

"היצע הויטמינים לילירים רחבי מגוון – בצדota מטבחות שוקולד, סוכריות ג'לי ועוד. התשובה לשאלת אם לרוכש אותם או לא, תלויה בשאלת עד כמה הילד ניזון מתפריט בריא במומים. אם הוא ניזון מاقل כריא, לפחות ב-80% מהתפריט, אין הכרה. בכלל, כשמדובר בויטמינים, כוודאי אלה המוצפים שוקולד או סוכר, צריך לבודק מינונים, ורק לחייב ע"מ מקצוע".

זרירות, חומרם דרבירה

"חשוב לנקט זיריות יתירה כאשר מדובר בחומר הדרבירה ולהימנע ככל שניתן מכך. פירות וירקות מוססים", אומרת וולקומייר. "לוחרמי הדרבירה פוטנציאלי לגורם לسرطان ומומיים מולדים, וכן לגורם להרעללה המותבطة בקהוקות, שלשלולים, ראייה מטופשת,

ככל שיש מעט רכיבים והם בסיסיים יותר, כך המוצר בריא יותר. למשל: 'מקיל שובל' שועל, חיטה ואורז'. ככל שאתם נתקלים בשמות פחות מוכרים, כך רמת החשד צריכה לעלות".

שוקולד חרוזים

מוצר נפוץ בחניות הטעב ובמדרפי הטעב במרקולים הגדולים, המשמש כתחליף לממרחי השוקולד למיניהם. אבל האמת היא שאין לו כל יתרון על פני שוקולד רגיל, מפתיע וולקומי. שניהם מכילים רמות גבוחות של סוכר ורמות גבוחות של שומנים דרום. "לא נעים לו מה, שאפילו השוקולד הרגיל עדיף, כי בו לפחות משתמים בשmeno טبعי (המאת קאקו) ולא בשמנן מוקשה.

"שוקולד רגיל למריחה, בשוקולד חרוזים למריחה ובשוקולד חלב – סוכר ושמן הם המרכיבים העיקריים. ההבדל הוא שבשוקולד חרוזים יש סוכר קנים, שנחשב בריא יותר מביחנת ויטמינים ומינרלים, אבל זה עידין סוכר. כמו כן, שניהם מכילים אותו שמן רווי זהה – כ-30%. ובkeitו, רצוי להעדיף שرك סנדוויץ' אחד בשבוע יכול שוקולד (ואז אפשר לבחור בהתאם לטעם/צרכיהם) ויתר הסנדוויצ'ים יהיו מרווחים בחומוס, תהינה, אבקורו וכד'".

תפקידו אדמה בחטיפי צ'יפס

חטיפי הצ'יפס בזמן ויתם להיט חדש החסית ב"קטגוריות הבリアות". "שמנן וית הוא אומנם שמן בריא", מסיגת וולקומייר, "אך עידין מדורב בזמן מעובר והטיגון בשמנן זית לא הופך את תפוחי האדמה לבリアים יותר. זאת ועוד, המוצר מכיל חומרים מהזקי טעם וחומרי טעם וריח (לא טבעיים), שהלכם אסורים לשימוש בארץות-הברית לילדיים מתחת גיל 12".



להעדרף את התוצרת הארגנית שאינה מכילה חומרים משמרים, לרבות שברוב המקרים המוצר נראה פחות מפותחה. החומרים המשמרים שומרם אומנם על מראה אטרקטיבי (המשמשים המוביילים כתומדים ובוחקים, למשל) אבל הם פחות בריאים. דוקא המשמש החום, שנראה פחות יפה לעין – בריא יותר".

kolineriot, לモצר הסודה אין יתרון גורף. חלב סודה, למשל, מומלץ עבור הסובלים מייבילות לקטו, אבל אם מישו סובל מכאבי בטן למשל, יתכן שהמעבר לסודה לא יסייע לו כיון ששסיה הוא מזון והורם לאלגנזה. בנוסף, השב לזכור, שאין עדרין מספיק ידע ומהקרים שבדקו את השפעת הסודה על גושאים כגון האצת התפתחות מינית של ילדים ועוד.

"כל סודה הוא מוצר מצויין ובריא שמכיל הרבה חלבון, אבל יש לשים לב לכמהיות", מסביר וולקומייר. "הנהיות משרד הבריאות לגביהם חמוץ חלבון קליים או מכושלים; כוס חלב סודה, כ-100 גרם טופו/טיפה – מקסים מושך שלוש פעמיים בשבוע".

צביי מאכל

צביי מאכל מוסיפים כמעט לכל מזון ארוז. מכאן, גם בחניות טבע ניתן למצוא מוצרים המכילים צבע מאכל, מסבירה והוא מוצרים הנפוצים הוא טרטרוון, המוכר כחומר שמאיצ' הופעת אסתמה, רריה ומצברים אלרגיים אחרים, בעיקר בקרב ילדים. השתדרו להפחית ככל שניתן רכישת מוצרים המכילים צבעי מאכל, שכןם בריאים או היוניים לילדים".

קורנפלקס

"רכישת אדריות קורנפלקס בחניות הטעב צריכה להיות בתשומת לך. במרבית החניות הטעב יש מוצרים שקיים גם בסופרמרקטים הגדולים, מוצרים המכילים הרובה סוכרם, שומנים מוקשים, ממתיקים מלאכוטים, חומרי טעם וריח שאיןם טבעיים וכו", מציין וולקומייר. "קורנפלקס המועדר הוא של חברות אשר דבקות במספר הרכיבים הנמור ביותר, כגון חברות 'הרדוף' ו'אדמה'".

רכיבים

"בחיפוש אחר המאכל הבריא, חפשו כאמור את זה שמכליל כמה שפחות רכיבים", מציעה וולקומייר. "חשוב לבדוק את הרשימה המלאה המפרטת את רכיבי המוצר, זו שמופיעה בגב האייז, ולא להסתפק בתמצית שלפניהם.

יש להבדיל בין שלושה סוגים של עופות הנכרים בשוק: עוף ארגני, עוף ללא אנטיביוטיקה וכימיקלים ועוף רגיל. הרגיל נועד באופן גידול התרנגולת. עוף ארגני – התרנגולת ניזונה מתערובת אורגנית, ואנייה מקבלת אנטיביוטיקה והורמוניים. עוף ללא אנטיביוטיקה וכימיקלים, (של המותג טבע עוף", למשל) – התרנגולת ניזונה מעתורכת צמחית, לנראה לא אורגנית. זאת בהנחה שיש פיקוח על דרך הגידול, מצינת וולקומייר.

פיריות יבשים

"פיריות יבשים הם מאוד מתוקים, טעימים ובראים עברו מי שאינו סובל מבעיות סוכרת, שכן הם מכילים סוכר טבעי ולמעט מקרים בהם מוצפים למוצר גם סוכר מעובר). שימושם לב – לעיתים מופיעה התוויות ללא סוכר" – אבל יתכן שהמושר מכיל ממתק מלאכוטי", מסביר וולקומייר. "כל סוכר מوطב



עשרה הדיברות לרבייה נבונה של מוצרי מזון

1. המיעטו או הימנו מקניות מזונות כגון חטיפי צ'יפס מטוגנים, קרקרים, חטיפים מלוחים, מזון מהיר ומטוגן ומשקאות קלים. אלה מציגים מעט מאד הלוון, ויטמינים ומינרלים. הם מכילים הרבה סוכר ולחם גם שמנני טראנס.
2. הימנו מקנית נקניקים, נקניקיות, בשרים משומרים ומעושנים, לאחר שהם מעלים את הסיכון ללקות סרטן.
3. קראו הייטב את תוויות המזון. אם סוכר, שמן או מליח מהווים אחת משלוש הרכיבים הראשונים, זו לנראה בהירה לא מוצלחת.
4. שימו לב – אם אחד מהרכיבים בראשימה הוא: סוכר, גלוטן, מלטוז, לקטו, פרוקטו, סיירוף תירס או קנה סוכר – סימן שהושיטו סוכר למוצר.
5. קנו מלאי של פירות, ירקות, אגוזים וגרעינים לא קלויים.
6. העדיפו לחמים בראים המכילים 100% דגנים מלאים.
7. חילפו חלק מהמזון המציג מהHIGH במזון הציג: מרקי קטניות, התבשili, דגנים וקטניות, פירות יבשים, חלב. אפשר לאכול דגים, בשර הדורי, זה עוף וביצים מספר פעמים בשבוע. מזונות אחרים מן החי כדי לאכול בתדירות נמוכה יותר.
8. הקפידו על מלאי של נשושים מוכנים כמו עגבניות שרוי, אגוזים לא קלויים, גזר חתוך, פירות טריים חתוכים, פירות יבשים, גרגירי חומוס מבושלים, קלחי תירס. הימנו מהגשת אגוזים שלמים וחתיכות עבות של גזר טרי לילדים מתחילה גל המש, בשל סכת חנק.
9. על עשייפות חטיפי הבוטנים למיניהם – במבה וודומי – לא מצינו סוג השמן ואבן עיבוד המוצר, כך קשה להכתר אתם כחטיף בריא. בנוסף, בוטנים ותירס – שני הרכיבים העיקריים בסיסיים כמו דגנים וקטניות ובשלו אותן בריא.
10. בכלל, העדיפו תמיד לריכושים מזונים בסיסיים כמו דגנים וקטניות ובשלו אותן בריא. כמו כן העדיפו אפייה על טיגון, ובעיקר בנו תפריט בסיסי ומסודר, ורק אז שקלו לריכושים מזונים או אורגניים.