

הסימונים בחזית אריזת המזון



ד"ר מיכל גילאון קרן, ראש צוות דיאטניות במכון לאנדוקרינולוגיה וסוכרת, מרכז שניידר לרפואת ילדים ויו"ר הוועדה לסימון חיובי של מזון בחזית האריזה

הסימונים בחזית אריזת המזון נועדו לעזור לנו לעשות בחירות טובות יותר בקנייה ובאכילה של המזון.

הסימונים האדומים מציינים כמויות גבוהות של שומן רווי, מלח וסוכר (על אריזת המזון יכול להופיע סימון אדום אחד, שניים או שלושה, בהתאם לכמות), ולכן כדאי להפחית את צריכתם.

בעקבות הרפורמה בסימון המזון, חברות רבות הפחיתו באופן משמעותי את הכמויות של רכיבי המזון האלה במוצרים שהן מייצרות. כתוצאה מכך קיבלנו חטיפים שמכילים פחות שומן רווי ומלח, ומעדנים ומשקאות חלב שכמעט לא מכילים סוכר. השינוי הזה הוא מבורך, מכיוון שהוא משפיע באופן רחבי על כל האוכלוסייה, גם על אלה שמודעים לסימונים וגם על אלה שלא. עם זאת, חשוב לציין כי היעדר סימון אדום לא הופך את המזון לבריא.

חטיפי ללא סימונים אדומים אינו מזון בריאות, אלא חטיפי פחות גרוע.

הסימון הירוק הוא הסימן למזון הבריא, המומלץ לאכילה. מזונות שמסומנים בסימון הירוק הם מזונות גולמיים, או כאלה שעברו עיבוד מינימלי, בהתאמה להמלצות לתזונה בריאה.

דוגמאות למזונות עם הסימון הירוק הם: ירקות, פירות, קטניות (גם כאלה שנמכרים בתפזורת), שקדים ואגוזים, דגנים מלאים, חמאת בוטנים, חלב, גבינה ויוגורט ללא תוספות, ביצים, דגים ועוף גולמיים, טחינה, שמן זית ועוד.





ערכי הסף של נתרן, סוכר ושומן רווי אשר מעליהם יש חובת סימון בסמל האדום בחזית האריזה:

מזון נוזלי כמות ב-100 מ"ל		
4	10	400
סך שומן רווי בגרם	סך סוכר בגרם	נתרן במ"ג

מזון מוצק כמות ב-100 גרם		
5	5	300
סך שומן רווי בגרם	סך סוכר בגרם	נתרן במ"ג

ההמלצות התזונתיות החדשות

ההמלצות התזונתיות החדשות של משרד הבריאות משקפות את התזונה הים-תיכונית. דפוס תזונה זה נמצא קשור לסיכון נמוך לחלות במחלות כרוניות כמו סוכרת, מחלות לב וסרטן, וכן לאריכות ימים ולאיכות חיים טובה יותר. התזונה הים-תיכונית נחשבת לתזונה הבריאה בעולם, ובנוסף להיבטים הבריאותיים, היא מועילה גם בהיבטים החברתיים, הכלכליים והסביבתיים.

התזונה הים-תיכונית מתבססת על מזון מהצומח, מזון עונתי, מקומי, טרי וכמעט לא מעובד.

המזון המומלץ לאכילה הוא מזון גולמי, מזון שנמצא במצב הקרוב ביותר אל הטבע, למשל: ירקות, פירות, קטניות, אגוזים וגרעינים, דגנים מלאים, חלב, ביצה, דג, עוף ושמן זית.

זאת לעומת מזונות אולטרה-מעובדים, שהם לרב עשירים בשומן רווי, מלח ו/או סוכר וצריכה גבוהה שלהם קשורה לשכיחות גבוהה יותר של השמנה ותחלואה.

לקשת המזון החדשה

בדף הבא...



קשת המזון החדשה



לאחרונה פרסם משרד הבריאות את קשת המזון החדשה, שמהווה תרגום גרפי של ההמלצות התזונתיות. הקשת מחליפה את פירמידת המזון, ששיקפה את ההמלצות התזונתיות הקודמות.

בקשת מופיעים מזונות "ירוקים", מזונות שעליהם מומלץ לבסס את התזונה שלנו. הקשתות בצבעים השונים משקפות את תדירות הצריכה של המזונות השונים.

בקשת הירוקה נמצאים מזונות שמומלץ לצרוך בכל ארוחה: ירקות, פירות ודגנים מלאים כמו שיבולת שועל, חיטה, כוסמין, שיפון, שעורה, אורז, קינואה, כוסמת, טף ועוד.

בקשת הצהובה נמצאים מזונות שמומלץ לצרוך לפחות פעם ביום: שמן זית, אבוקדו, טחינה, שקדים ואגוזים, קטניות, חלב ומוצריו או תחליפיהם.

בקשת הכתומה נמצאים מזונות שמומלץ לצרוך כמה פעמים בשבוע: ביצים, דגים ועופות.

בקשת הוורודה נמצא הבשר האדום, ממנו כדאי לצרוך לעיתים רחוקות (עד 300 גרם בשבוע).

ומה לגבי המזון האולטרה-מעובד? הוא נשאר בצד... בקשת האדומה, ההפוכה, נמצאים בה ממתקים, חטיפים, שתיה ממותקת ובשר מעובד – מזונות מהם כדאי לאכול כמה שפחות, ועדיף בכלל לא.

ד"ר מיכל גילאון קרן, ראש צוות דיאטניות במכון לאנדוקרינולוגיה וסוכרת, מרכז שניידר לרפואת ילדים ויו"ר הוועדה לסימון חיובי של מזון בחזית האריזה