



# משפחה

# מלווה

במשפחת קור־קרויטורבן־שלוש אוכלים המון חטיפים. זה לא רק משמין, זה גם מכיל הרבה מלח ונתרן, שיכול להזיק לבריאות. רותי אבירי מגלה איפה מסתתר הנתרן, מחשבת כמויות, ומיעצת איך אפשר להפחית בשיתוף חברת תנובה

איריס ליפשיץ־קליגר



שבלי לשים לב, אנחנו מגיעים לכמויות הרבה יותר גדולות מהמותר מדי יום.

## איפה המלח מסתתר

"מעניין לפתוח את הארון שבו אתם מאחסנים את מוצרי המזון היבשים ולראות כמה נתרן יש שם", אומרת אבירי בחיך ושולחת את ידה לארון המזווה במטבח של משפחת קור. "הצצה מהירה מעלה שאתם קונים מוצרים עתירי נתרן. לא פלא: אתם צורכים הרבה חטיפים, וזו אחת מקטגוריות המוצרים שמכילות נתרן בשפע". בחטיפי בוטן מטוגן, למשל, זה שקובי מחזיק ואומר שהוא מאוד אוהב לזלול ממנו, יש 1,000 מ"ג נתרן. "כלומר", אומרת לו רותי, "אכלת שקית קטנה כזו, וחיסלת את מחצית כמות הנתרן שמותרת לך ליום. גם בשקית הביסלי, שהיא אמנם קטנה, 50 גרם, יש לא פחות מ־350 מ"ג נתרן. בחטיפי בוטנים, שגם אותו הילדים שלכם אוהבים, יש 430 מ"ג נתרן ל־100 גרם.

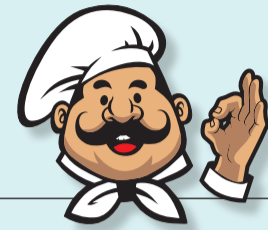
"והנה כאן אבקת מרק פטריות לבישול. שימו לב, ותאמינו גם אם זה נשמע לא הגיוני: בכף אחת של האבקה יש לא פחות מ־1,220 מ"ג נתרן". שלי מודה שכאשר היא מבשלת פטריית מרק, היא שמה לפחות שלוש כפות, כלומר 3,660 מ"ג נתרן. כואו נוסף לסל הנתרן הזה גם מונוט נוספים האהובים על בני הבית. שלי, למשל, אוהבת אוכל אסיאתי, וגם בורקסים, וזיתים וחמוצים. "בקלות אפשר לחצות את כמות הנתרן המומלצת ביום בלי למצמץ", פוסקת אבירי. "וזה עוד לא כל התורה. כל עוד מדובר במוצרים שברור שיש בהם מלח, אפשר עוד איכשהו להתגונן על ידי הפחתת הצריכה, אבל הבעיה מחמירה על רקע העובדה שיש מוצרים שהמלח בהם סמוי, ואתם אפילו לא משערים שהוא נמצא שם. למשל, דגני בוקר. לכאורה נרמה לנו שזה מוצר שאין בו מלח אלא בעיקר סוכר, אבל בפועל, ב־100 גרם דגני בוקר יש רבע מכמות הנתרן המותרת ביום. אפילו לחם יכול להכיל הרבה נתרן, אם לא מדובר בלחם הנושא את התו 'אפשרי בריא', שאומר שהמוצר עומד בהמלצות משרד הבריאות לתזונה נכונה".

באופן כללי, אין בעיה עם מלח. מלח הוא דבר טוב. לא בכדי אומרים "מלח הארץ". הבעיה, כמו בהרבה דברים אחרים, היא הכמות. עודף מלח בת־זונה יכול לגרום למחלות לב, יתר לחץ דם, שבץ, מחלות של הכליות ואפילו השמנה. ולכן נושא הביקור השני שלנו אצל משפחת קור־קרויטורבן־שלוש מחדרה הוא מלח, או יותר נכון – נתרן. רות אבירי, דיאטנית קלינית, יועצת למשפחות במקצועה ויועצת לחברת תנובה, הגיעה כדי להדריך את בני הזוג קובי ושלי בכל הקשור לצריכת מלח בתזונה של המשפחה.

אבירי מסבירה שחשוב להבחין בין מלח לבין נתרן. "הנתרן מהווה 40% מהמלח, והוא המרכיב המסוכן שבו. כפית של 5 גרם מלח, למשל, מכילה כ־2,000 מ"ג נתרן, והשאר כלור. הישראלי הממוצע צורך פי שניים נתרן מהכמות המותרת. (75% מגיע מהמוזון המתועש, 10% מגיעים ממוזון טבעי כמו ירקות, ורק 15% נתרן מגיעים מהמלחיה שבבית. מה שאומר שגם אם נפסיק להמליח את האוכל שלנו בבית, עדיין נצרוך הרבה מלח".

כדי לסבר לכם את האוזן: שני מלפפונים מוצצים בינוניים מכילים כ־700 מ"ג נתרן – שליש מהכמות היומית המותרת. בכף אחת של רוטב סויה יש כ־800 מ"ג, אבל מי מאיתנו מקפיד, כשהוא אוכל סויה, להגביל את כמות רוטב הסויה? וזה עוד לא הכול: בחבילה קטנה של בייגלה (100 גרם) יש כ־1,000 מ"ג נתרן, ובשקית אבקת מרק נמס יש 700 מ"ג. כך

## המתכון שלנו



## הפעם השף הבריא משפר מתכון של: ביף וולינגטון

שמעוניין תמיד יכול להוסיף מלח בצלחת.

**המתכון:** הי שגיא, איך אפשר להפוך את המנה הזאת לבריאה, מבלי לפגוע בטעמה. תודה, איתי:

### ביף וולינגטון

חומרים:

פילה בקר (800 גרם) בטמפרטורת החדר (כשצורבים בשר קר הוא מתקשה)

כפית פלפל שחור גרוס

חצי ק"ג בצל סגול קלוף וקצוץ

1 ק"ג פטריות מסוגים שונים (שמפיניון, פורטובלו, יעק, מלך היער) קצוצות

4-3 גבעולי טימין, עלים בלבד

צרור עלי בזיליקום קצוצים

רבע כוס שמן זית

4 עלי פילו שלמים

1 ביצה טרופה

הכנה:

1. מחממים תנור ל־180 מעלות.
2. מתבלים את פילה הבקר בפלפל השחור.
3. מחממים במחבת רחבה 4-3 כפות שמן זית וצורבים את הבשר מכל צידו עד השחמה.
4. מטגנים את הבצל ב־2-3 כפות שמן זית עד שהוא משחים. מוסיפים את הפטריות והטימין וממשיכים לטגן עד שהפטריות מאבדות כ־2/3 מהנפח שלהן. התערובת אמורה להיות די יבשה בסוף הטיגון. אם אין לכם סבלנות, סננו את התערובת והשליכו את הנוזלים.
5. מוסיפים את הבזיליקום לתערובת הפטריות.
6. על משטח יבש פורסים עלה פילו ומורחים אותו בשמן זית. מניחים עליו עלה נוסף. חוזרים על הפעולה עם כל העלים. מניחים את הבקר במרכז העלה, מניחים עליו את תערובת הפטריות, ומכסים עם הבצק.
7. מעבירים לתבנית מרופדת בנייר אפייה.
8. בעזרת סכין חדה חורצים כ־4 חריצים בבצק על מנת שהאדים יוכלו לצאת.
9. מורחים בביצה טרופה.
10. אופים במרכז התנור במשך כ־20 דקות.
11. כשמוציאים מהתנור מחכים כ־5 דקות לפני שפורסים, אחרת הנוזלים יגרים מן הבשר והוא מתייבש.

מרכיבים: פילה בקר (800 גרם), כבד אווז - 3 פרוסות, פטריות, חמאה, חבילת בצק עלים, ביצה.

הכנה: סוגרים את הבשר בחמאה עד השחמה. מטגנים את כבד האווז. מטגנים פטריות. מרדדים בצק ומניחים את הבקר עליו את כבד האווז, ומעל פטריות. סוגרים עם בצק מסביב. מורחים ביצה טרופה להשחמה. אופים בתנור בחום של 200 מעלות למשך חצי שעה.

### ההצעה המשודרגת של השף הדיאטן שגיא שוורץ:

הי איתי!

תחילה אומר כי ביף וולינגטון היא מנה קלאסית, וככזו קשה מאוד לשנות אותה בלי לשנות משמעותית את הטעם שלה.

עם זאת, בהחלט יש מקום לשינויים מהבחינה הבריאותית, ויש מקום גם ליצירתיות מהבחינה הקולינרית.

בעניין הבשר עצמו – מכל חלקי הבקר, פילה הוא בהחלט נתח מומלץ מבחינה בריאותית, מאחר שהוא מכיל פחות מ־5% שומן (בדומה לסיניטה ולשייטל). בכבד אווז אינני משתמש לעולם, גם מהסיבה הבריאותית (עתיר שומן רווי) וגם מהבחינה המוסרית (התעללות קשה באווזים).

פטריות הן אמנם לא תחליף לכבד אווז, אך הן בהחלט מקור לטעם ולמרקם רך, שעשוי להשתלב בצורה מושלמת במנה הזו, ולכמה מהן מיוחסים יתרונות בריאותיים. הייתי מגדיל מאוד את כמות הפטריות ומשתמש במגוון סוגי הפטריות החדשים שצצו על מדפי רשתות השיווק לאחרונה.

את החמאה נחליף בשמן זית כתית (מאוד מומלץ! לאחרונה התפרסמו ההנחיות החדשות לתזונה המומלצת למניעת מחלות לב, וכוכב ההמלצות הוא שמן הזית). את בצק העלים (מאוד לא מומלץ, מכיל כמויות גדולות של שומן רווי או טרנס) נחליף בבצק פילו, אותו נמרח גם כן בשמן זית.

הערה חשובה: שים לב שאינני משתמש במלח כלל! סיבה ראשונה היא שצריכה גבוהה של מלח איננה בריאה, וסיבה נוספת היא שמלח גורם לבריחת נוזלים מן הבשר ומייבש אותו. כלכל, אני ממעט מאוד להשתמש במלח בעת הבישול. מי

רוצים שהשף הבריא ישפר גם את המתכון המשפחתי שלכם? שלחו אותו אלינו: [bait-b@yedioth.co.il](mailto:bait-b@yedioth.co.il)

דיאטנית תנובה רוטי אברי  
עונה לשאלות קוראים בנושא  
תזונה משפחתית

## תשאלו את רוטי

### הילדים שלי לא מוכנים לשתות מים. מה לעשות?

רוטי שלום,  
אני יודעת שחשוב לשתות מים, אבל מה לעשות, יש לי שלושה ילדים ואף אחד מהם לא מוכן לשתות מ"נקטר האלים" הזה. הם רוצים רק משקאות ממותקים ואפילו מוגזים. אני ובעלי שותים רק מים, מנסים להראות דוגמה לילדים. בדרך כלל אנחנו לא קונים משקאות ממותקים הבה"ת, אבל אז הילדים שותים ממש מעט במשך היום, ואנחנו כבר לא יודעים אם יותר חשוב שישתו ולא משנה מה, או שירשתו רק מים? מה את מציעה לנו לעשות?

רוטי עונה: דאגתך בהחלט במקומה, לא רק בגלל ימי הקיץ החמים המתקרבים, אלא גם בגלל משקאות ממותקים הם אחד הגורמים העיקריים להשמנת ילדים. כוס משקה ממותק תכיל בדרך-כלל כ-5 כפיות סוכר! ונמצא שילדים בישראל שותים בממוצע כ-2 כוסות ביום.

אני ממליצה בהחלט לא להחזיק בבית משקאות ממותקים, ולהשאיר אותם (אם בכ"ל) לאירועים חריגים. אני גם רוצה לשים סימן שאלה לגבי הרגשתכם שהילדים שותים מעט, היות שהדרך לדעת האם גופנו קיבל מספיק נוזלים לתפקודו התקין היא לא כמה שתינו, אלא מה היה צבע השתן שלנו. ככל שצבעו יהיה בהיר יותר עד שקוף, כך סימן ששתינו מספיק.

אם אכן הילדים לא שותים מספיק, נסו לשים במים מעט לימון ועלי נענע, שישוו להם גם מראה וגם טעם טעים יותר וצונן. ייתכן שאת זה הילדים כן יסכימו לשתות. פזרו בבית בקבוקי מים כאלה, שיהיו זמינים ובהישג יד, ותנו להם להחליט אם ישתו ואם כן, וכמה ישתו.

ובכל מקרה, אם השארתם בכל זאת שתיה מתוקה בבית, נסו לעשות שינוי הדרגתי גם במספר הפעמים שישתו ביום וגם בעוצמת המתיקות. אם מדובר למשל בתרכיז, אפשר לנסות להרגיל אותם כל פעם לטיפה פחות תרכיז, ובאופן כזה אפילו לשנות את סף הרגישות שלהם למתיקות כך שיוכלו להסתפק בשתייה פחות מתוקה ואולי אף בכלל לא מתוקה.

צילום: זהר שחר



אתם נוהגים לשקשק את המלחייה מעל הצלחת. כעת הפחיתו בהדרגה כל פעם שקשוק אחת. אם תעשו זאת מספיק בהדרגה – אתם עשויים לגלות שאתם יכולים לאכול בלי מלח בכלל.

6. השתמשו בעשבי תיבול טריים ומיובשים במקום מלח. רשימה חלקית: ריחן, תימין, כוסברה, סלרי, בצל, שום, ג'ינג'ר, לימון.

7. פטנט נוסף הוא להכניס את עשבי התיבול, מיובשים וטחונים דק, למלחייה, ואת המלח להעביר לפלפלליה, כי ממנה יצא פחות מלח בכל ניצורה.

8. במקום חטיפים מלוחים, ניתן לקלות בתנור ירקות "קשים" פרוסים, כמו קישוא, דלעת, גזר – ולשוות להם מראה ומרקם של חטיף. ובכלל, צלייה בתנור מרכוזת את טעם הירק, וכך מפחיתה את הצורך בהמלחתו. ניתן לצלות ירקות בתנור ולהגיש עם מנות בשר או דג.

9. אפשר לתבל את הסלט במיץ לימון טרי במקום במלח. לפני הגשת מנת דג או שניצל, כדאי לטפטף עליהם מיץ לימון ולזרות פלפל שחור או לבן להדגשת הטעם. כך נחוש פחות צורך להמליח.

10. השתמשו באגוזים, שקדים, גרעינים וזרעים לתיבול. היתרון הגדול שלהם, מעבר לטעם, הוא הפיכת המרקם למעניין יותר, וככל שהמזון יותר מעניין, פחות מרגישים מחסור במלח/סוכר.

הן להפחית את סך כל צריכת הנתרן היומית ל-2 גרם (כמות השווה לכפית מלח). גם משרד הבריאות בישראל מקדם הפחתה של צריכת נתרן.

### איך נאכל פחות נתרן?

1. קראו את תוויות המזון על המוצרים והתחילו לשים לב לכמויות הנתרן. ישנם מוצרים שעל גבי אריזתם מצוין "רל נתרן". המשמעות היא שיש לכל היותר 120 מ"ג נתרן ל-100 גרם מוצר. חפשו אותם על המדף. אין מוצר רל נתרן? חפשו כזה המכיל עד 300 מ"ג נתרן ל-100 גרם.

2. הפחיתו בצריכת מוצרי מזון המכילים כמויות גבוהות של נתרן (מזונות משומרים במלח, חמוצים, זיתים, חטיפים, פיצוחים, דברי מאפה, אבקות מרק ותיבול, רטבים מוכנים וארוחות מוכנות).

3. אל תוסיפו מלח בזמן הבישול, או הוסיפו מעט מאוחר, והשאירו לסועדים להוסיף את היתר כשהמזון בצלחת.

4. בזמן הארוחה אל תושיטו יד למלחייה מתוך הרגל. רצוי לטעום את המזון קודם ואז אם יש צורך להוסיף כמות קטנה, או להשתמש בפלפל לתוספת טעם במקום המלח. אפשר גם להוריד את המלחייה לגמרי מהשולחן.

5. כשאתם ממליחים את האוכל, ספרו כמה פעמים



רוטי אברי

התו "אפשרי בריא" הוא תוצאה של התגייסות משרד הבריאות ותעשיית המזון במסגרת התוכנית הלאומית להפחתת צריכת הנתרן. החלוצים בתחום היו מוצרי החלב, שם נעשה מאמץ אמיתי להפחית את כמויות הנתרן, כך שאפשר כבר היום למצוא במקרר הגבינות קוטג' שמכיל רק 300 גרם נתרן, ולא 400 גרם כפי שהיה עד כה. יש גם מאפיות שמקפידות לייצר לחם עם פחות נתרן. לכן, מסכמת אברי, "אחד הטיפים החשובים הוא: לפני שמעמיסים מוצרים על העגלה בסופר, כדאי להציץ בטבלת הסימון התזונתי, לברוק כמה נתרן הוא מכיל, ואם יש תו – עדיף".

למה אנחנו כל כך אוהבים מלח?

אברי: "המלח מוסיף טעם ומחדד טעם. אתה יכול לא להוסיף שום תבלין אחר לפעמים, ורק בזכות המלח להגיד שהתבשיל טעים. החך שלנו התרגל ליותר ויותר מלח, וככל שהוספנו יותר מלח בחיינו, היום נרגיש אותו פחות ונרצה יותר ממנו. לכן אי אפשר לוותר על הכל בבת אחת, אלא צריך להפחית בהדרגה".

בקרוב ילדים ונוער, אומרת אברי, צריכת הנתרן המיותרת בולטת אף יותר, בשל צריכה גבוהה יותר של מזון מתועש וחטיפים. הרבר יכול לעודד בעיות של יתר לחץ דם והשמנה בגילאים אלו. המלצות ארגון הבריאות העולמי כפי שפורסמו בשנת 2013,

### פרי ולא מיץ

אל תוציאו את המיץ מהפרי – אכלו אותו בשלמותו. 1 כוס מיץ = 3 יחידות פרי



צילום: שאטרסטוק



לשאלות: bait-b@yedioth.co.il