

מזון מעובד - לא מתים על זה!

מגוון של טעמים, צבעים ומרקמים בשלמות מהונדסת שמגרה את החושים והבלוטות - מביא ילדים ומבוגרים להתמכר למזון המתועש, ולמכור לו את בריאותם ואת חייהם חלילה. האמת העצובה שמאחורי האריזות המרשרשות

תחקיר: לאה רזניקוביץ
מדריכה רפואית לחולי סוכרת ולשומרי משקל

כל מזון שאינו נצרך כברירתו, וכפי שהוא קיים בטבע - הוא מזון מעובד. אבל יש עיבוד ויש עיבוד. ההגדרה "מזון מעובד" כוללת בתוכה מגוון רחב מאוד של שיטות וטכניקות שמיושמות על מזונות גולמיים על מנת להפוך אותם לאכילים ולטעימים יותר, לעמידים יותר ולעוד תכונות שחשובות לתעשיית המזון.

מזון מעובד הוא כל מזון שעבר איזה שהוא שינוי תוך כדי הכנתו למאכל ולכן חלק גדול מהמזונות שאנו אוכלים הם בעצם מזונות מעובדים. יש יתרון בצריכת מזונות בצורתם הטבעית, ללא כל עיבוד. אבל ישנם תהליכי עיבוד רבים שאינם מזיקים - תהליכים כמו טחינה, הקפאה וייבוש. דוגמא לעיבוד טבעי קצת יותר מורכב אבל שאין איתו כל בעיה לבריאותנו, היא הכנת שמנים מפירות כמו, שמן זית ושמן קוקוס או הכנת גבינות ויוגורט מחלב.

המזון המעובד

התהליכים הבעייתיים בעיבוד מזון הם תהליכי העיבוד התעשייתי, המבוצעים תוך שימוש ברכיבים רבים שחלקם הם חומרים כימיים מסוכנים. מדובר בחומרים משמרים, משפרי טעם - שהמסוכן ביותר מביניהם הוא המונוסודיום גלוטמט, צבעי מאכל, ממתקים מלאכותיים, שומן טרנס ועוד. לכל תהליכה העיבוד יש מטרה אחת: להגדיל את ריווחיהם של התעשיינים. המזונות המעובדים הללו נמכרים באריות יפות ומושכות את העין, מוכנים לאכילה מידית או לאחר הכנה מינימלית כמו הוספת מים חמים (במרקי 'בין רגע' ורטבי אינסטנט) חימום במיקרוגל ועוד. מזונות אלה הם מזונות 'אולטרה' - מעובדים' והם המסוכנים לבריאותנו. כל המחקרים שאכתוב אודותם בכתבה זו מתייחסים למזונות מקטגוריה זו.

דוגמאות למזונות אולטרה מעובדים: דגני בוקר, פסטרמה, נקניק, נקניקיות, שניצלים והמבורגרים מוכנים, בשר מעושן, אוכל מוכן קפוא וארוז באריות פלסטיק, דברי מאפה קפואים כמו פיצות ובורקסים, קצפת צמחית, שוקולית, וופלים, מרקי אינסטנט, מנה חמה, חטיפים כמו ביסלי, דוריטוס, קופסאות שימורים ועוד.

הבריאות האבודה

בעשורים האחרונים חלה הידרדרות חמורה במצב התחלואה בעולם. מספר גדל והולך של בני אדם סובלים ממחלות כרוניות וממחלות



תזונה לקויה, כך דיווחו החוקרים, עומדת מאחורי ל-30-35% מקרי המוות מתחלואה ממארת בכל העולם, שהם יותר משני מיליון מקרי מוות בשנה

ממאירות, והמצב רק הולך ומחמיר. מצב עגום זה הביא את המדענים לחקור את הסיבות והגורמים לתחלואה המוגברת, כדי לעצור את המשך ההידרדרות. מיליוני דולרים הושקעו במחקרים שבוצעו במקומות רבים בעולם. תשומת לב מיוחדת הושקעה ומושקעת בניסיונות לגלות את הגורם להתפשטות המפחידה של מחלות ממאירות בעולם. בשנת 2008, נערכה על ידי קבוצת חוקרים מ"המרקו לחקר הסרטן" מאוניברסיטת טקסס, סקירה רחבה של מחקרים מדעיים שבוצעו במקומות שונים בעולם. את מסקנתם הם פרסמו במגזין המדעי Pharmaceutical Research⁽²⁾. החוקרים הגיעו למסקנה כי רק 5-10% ממקרי הסרטן קשורים לסיבות גנטיות. כל השאר, 90-95% נגרמים משילוב של תזונה, אורח חיים וגורמים סביבתיים.

באופן לא מפתיע החוקרים גילו כי 25-30% ממקרי המוות ממחלות ממאירות נגרמים בגלל עישון. אבל היה גורם אחד שהחוקרים קבעו כי הוא משמעותי יותר מעישון: התזונה. תזונה לקויה, כך דיווחו החוקרים, עומדת מאחורי ל-30-35% מקרי המוות מתחלואה ממארת בכל העולם, שהם יותר משני מיליון מקרי מוות בשנה. בהסתמך על כל הנתונים שעמדו לפניהם, המלצתם לתזונה למניעת ממאירות הייתה: "צריכה מוגברת של פירות וירקות וצריכה מינימלית של בשר".

מאז פרסום זה, בוצעו מחקרים רבים שהוסיפו לחקור את הקשר בין תזונה ואורח

חיים למחלות ממאירות. מכולם עלה קשר ישיר וברור בין תזונה ואורח חיים לתחלואה ממארת. בעקבות ממצאים אלה, פרסמו גופים שונים המלצות להתנהלות נכונה. אחד מהם הוא "המכון האמריקאי לחקר הסרטן". בדיקות מקיפות שבוצעו על ידי חוקרים של מכון רציני זה, הובילו אותם למסקנה כי ניתן למנוע עד 70% מכל סוגי הסרטן על ידי אימוץ אורח חיים בריא. לפרסום מסקנתם הם צרפו המלצה לתזונה נכונה בזו הלשון: "בחרו בעיקר בתזונה צמחונית עשירה במגוון עשיר של ירקות, פירות וקטניות ובמינימום מזון מעובד ומעושן".

תוצאות של אחד המחקרים, בו נטלו חלק מדענים ממדינות שונות ובשיתוף של כמה מוסדות מדעיים העוסקים בבריאות הציבור, פורסמו בפברואר 2018. במחקר מקיף זה השתתפו 104,980 אנשים שהגיל הממוצע שלהם היה 42 שנים. המחקר התחיל ב-2009 והסתיים בסוף 2017. הנתונים נאספו בשאלונים על תזונה שמילאו המשתתפים.

מניתוח התוצאות עלה בברור כי צריכת מזונות מעובדים, גם בכמות קטנה ובאופן אקראי, הגדילה באופן משמעותי את הסיכויים לפתח מחלה ממארת.⁽²⁾

בסיכום מסקנות המחקר כתבו המדענים: "הגידול המהיר בצריכת מזון אולטרה-מעובד עלול להוביל להגדלת הנטל של מחלות הסרטן ומחלות אחרות. ממשלות צריכות לשקול נקיטת צעדים כמו מיסוי והטלת מגבלות על שיווק מזונות אלה"

מסקנות והמלצות דומות פורסמו גם בסיכום מחקר ברזילאי מ-2010. החוקרים כתבו: "הממשלות ורשויות הבריאות צריכות להשתמש בכל השיטות האפשריות, לרבות חקיקה ותקנה סטטוטורית, על מנת לעצור ולהחזיר לאחור את ההחלפה של מזונות מעובדים מינימליים במזונות אולטרה - מעובדים".⁽³⁾

תקיפה עצמית

מחקר בנושא המזון המעובד בוצע גם על ידי פרופ' אהרן לרנר מהפקולטה לרפואה בטכניון. כותרת המחקר שתוצאותיו פורסמו ב-2015 היא: "השינויים בחדירות המעי הדק הקשורים לתוספי מזון תעשייתיים, מסבירים את העלייה בשכיחות המחלות האוטואימוניות"⁽⁴⁾.

תוצאות המחקר הובילו למסקנה כי המזון המעובד מחליש את עמידותו של המעי הדק לחיידקים, לרעלים ולגורמים עוינים נוספים, וכך גוברת הסבירות להתפתחות של מחלות

סרטניות, אלרגיות ומחלות אוטואימוניות. מחלות אוטואימוניות הן מחלות בהן הגוף תוקף את עצמו במקום להגן על עצמו. מסיבה שעדיין לא ברורה למדע, מערכת החיסון מחליטה שאיבר מסוים הוא אויב שיש להשמידו. מדובר במחלות קשות שהרפואה המודרנית עדיין לא מצאה להן מרפא. כיום ידועות יותר ממאה מחלות כאלה שהמוכרות ביניהן הן: סוכרת נעורים, קרוהן, כוליטיס, דלקת פרקים, טרשת נפוצה ועוד.

המזון שהורג אותנו

ראיות מדעיות מוצקות בדבר הקשר בין צריכת מזון אולטרה - מעובד לשורה ארוכה של מחלות יש בשפע. עם זאת, עד כה לא

מחלות אוטואימוניות הן מחלות בהן הגוף תוקף את עצמו במקום להגן על עצמו מסיבה שעדיין לא ברורה למדע, מערכת החיסון מחליטה שאיבר מסוים הוא אויב שיש להשמידו. מדובר במחלות קשות שהרפואה המודרנית עדיין לא מצאה להן מרפא

נחקר הקשר בין צריכת מזון אולטרה-מעובד וסיכון לתמותה. אבל רק לאחרונה ב-11 לפברואר 2019 הגיעו לראשונה ראיות מדעיות המצביעות על קשר ברור בין מזון מעובד למקרי מוות.⁽⁵⁾

מדובר במחקר צרפתי רחב היקף שכלל 44,500 גברים ונשים בגילאים 45 ומעלה שנמשך 7 שנים. מטרתו המוצהרת הייתה לחקור ולהעריך האם יש קשר בין צריכת מזון אולטרה - מעובד לסיכויי תמותה מכל סיבה שהיא. מחקר זה חשף קשר חזק וברור בין אכילה גרועה למוות.

תוצאות המחקר: עליה של 10% בצריכת מזון מעובד נקשרה לעליה של 14% בסיכויים למוות מסיבות שונות. במהלך 7 שנות המחקר והמעקב, החוקרים דיווחו על 602 מקרי מוות שהם 1.4% מכל קבוצת המשתתפים. 219 מיתוכם נגרמו ממחלות סרטן ו-34 נגרמו ממחלות לב וכלי דם.

בסיכום מסקנות המחקר, כתבו המדענים: "רוב המזונות האולטרה - המעובדים נצרכים כחטיפים, קינוחים ומזונות מבושלים, קפואים ומוכנים לאכילה אחרי חימום. מגמה זו שגדלה במידה ניכרת במהלך העשורים האחרונים עלולה להוביל לעלייה במספר מקרי המוות המוקדמים כתוצאה ממחלות כרוניות, כולל סרטן ומחלות לב וכלי דם. נראה כי עלייה בצריכה של מזון אולטרה - מעובד קשורה לעליה בסיכון לתמותה בקרב האוכלוסייה הבוגרת שנבדקה".

על פי המחקר, 61 אחוזים מתזונתו של אדם

מבוגר החי בארצות הברית, מגיעים ממזונות אולטרה-מעובדים. אין לי נתונים מדויקים על המצב בישראל, אבל לצערנו הרב, בעשורים האחרונים אומצו בישראל חלק גדול מהרגלי התזונה הקלוקלים של האמריקאים.

מזון מעובד שמים בצד

בפברואר 2019 יצא משרד הבריאות בקמפיין תקשורתי נגד תעשיית המזון המעובד. הדגש בקמפיין זה הוא על מזונות מעובדים שנצרכים בהיקף גדול על ידי רוב ילדי ישראל, כמו: דגני בוקר, שניצלונים, פסטרמות ומשקאות קלים. סיסמת הקמפיין היא: "מזון מעובד שמים בצד".

כמובן שהנפגעים המידיים מקמפיין זה הם התעשיינים. שעות בודדות לאחר השקת הקמפיין הם התחילו להפעיל לחץ עצום על משרד הבריאות שיסיר את הקמפיין. הקמפיין הקודם של משרד הבריאות שבו הותקפו מוצרים כמו קוקה קולה, בייגלה, ביסלי ובמבה הוסר כמעט באופן מיידי בעקבות הלחץ של גורמים בתעשייה. יש לקוות שהפעם משרד הבריאות יצליח לעמוד בלחץ ולא יסיר את הקמפיין.

לצערנו במשפחות רבות מהווים מזונות מעובדים חלק גדול מהתזונה היומיומית. ההמלצה להימנע מצריכה של מזונות אלה או לכל הפחות להמעיט בה, מתקבלת כהמלצה שאינה יישומית. יותר מאחרים, חשופים לסכנותיו של המזון המעובד



הילדים. בדרך כלל, ההורים עסוקים מאוד ואין להם זמן וסבלנות להתחיל להתעסק עם בישולים, לקצוץ, לבשל, ללכלך את המטבח, ואחר כך עוד לשכנע את הילדים לאכול... הכי פשוט, קל ומהיר לגשת למקפיא, לבחור באחת מהאריזות היפות עליה כתובים באותיות קידוש לבנה המילים: "מועשר בוויטמינים", "דל קלוריות" ושאר הצהרות בריאות נלעגות שטובות להשקטת המצפון. כל מה שנותר כדי להשלים את משימת האכלת הילדים הוא להכניס למיקרוגל ולהגיש לילדים המאושרים. הורים יקרים, כשאתם מאכילים את היקרים לכם מכל חישובו על כך שמה שנכנס לגופם ומשפיע באופן משמעותי ביותר על בריאותם, התפתחותם ועתידם כמבוגרים. מחשבה זו עשויה להוביל אתכם לשנות את סדר העדיפות שלכם בהתנהלות הבית וגידול הילדים. כשמבינים את חשיבות העניין, ניתן בצעדים פשוטים, עם מעט תכנון מראש והקדשת זמן לא רב - להפוך את התזונה בבית לאיכותית, ולהעניק לילדינו ילדות בריאה ומבטיחה, בעזרת ה'.

ממזון מעובד למזון מוכבד

כאמור, המזון המעובד שולט בשוק ולא פשוט להימנע לחלוטין מצריכתו. להלן המלצות לגבי המזונות המעובדים המזיקים ביותר, וכיצד ניתן להסתדר בלעדיהם.

קבוצת הבשרים

נקניקים ונקניקיות, בשרים ודגים מעושנים (תהליך העישון מכניס למזון חומרים כימיים מסרטנים מאוד רח"ל), מוגדרים כמסוכנים ביותר מבין המזונות המעובדים. כך גם המבורגרים וקציצות מוכנות מבשר טחון. אם רוצים לצרוך אותם - חובה להכין אותם לבד בבית מבשר טחון טרי, עדיף כזה שהקצב טחן לגד עינינו. ניתן להכין מראש כמות גדולה ולהקפיא. שניצלונים מוכנים - להכין לבד מחזה עוף טרי ולהקפיא. נקניקיות, שניצלונים וקציצות צמחוניות - ברוב המקרים הם גרועים יותר מאלה הבשריות. יש שפע של מתכונים להכנת קציצות צמחוניות מקטניות ומירקות שילדים אוהבים.

סלטים ורטבים

רטבים לסלט מכילים כמות גדולה של חומרים כימיים ושומנים שליילים. קל מאוד להכין לבד עם שמן זית ועם לימון ולשמור



זיכרו והקפידו על כלל אצבע: כל מוצר שעל אריזתו כתוב שהוא מועשר בוויטמינים ובמינרלים - ותרו על ההעשרה ועל המוצר גם יחד... הוויטמינים והמינרלים הללו הם סינתטיים ועלולים להזיק יותר מאשר להועיל

במקרה בצנצנות זכוכית. רצוי להכין כל שבוע כמות בינונית שתספיק לשבוע אחד. גם את הסלטים כדאי שתכינו בבית. סלטים קנויים ממפעל תעשייתי בדרך-כלל מכילים כמויות גדולות של שמן וחומרי שימור.

דגני בוקר

דגני בוקר לסוגיהם נצרכים בכמויות גדולות במשפחות רבות. הם מכילים סירופ תירס שהוא מזיק הרבה יותר מאשר סוכר רגיל. בנוסף, הם 'מועשרים' בוויטמינים ובמינרלים. זיכרו והקפידו על כלל אצבע: כל מוצר שעל אריזתו כתוב שהוא מועשר בוויטמינים ובמינרלים - ותרו על ההעשרה ועל המוצר גם יחד... הוויטמינים והמינרלים הללו הם סינתטיים ועלולים להזיק יותר מאשר להועיל. מסוכנת במיוחד היא הוספת חומצה פולית (הסבר על הנושא יינתן, בעזרת ה', בכתבה נפרדת).

חטיפי 'בריאות' ו'אנרגיה'

רוב הציבור מתייחס אל חטיפי הגרנולה הללו כאל חטיפים בריאים. זה ממש לא המצב. הם מכילים כמויות גדולות של סירופ תירס ושל שומן שלילי. כמו כן, עדיף לתת לילדים גרנולה ביתית ולא קנויה. בספרי 'רק לא דיאטה' יש הסבר ומתכון. מצורף במסגרת.

קופסאות שימורים

קופסאות שימורים, בעיקר של ירקות, מככבות כמעט בכל בית כי הן מהוות פתרון קל, מהיר וזול להכנת ארוחות. אמנם בשנים האחרונות השתפר מצב הבריאות בקופסאות השימורים, כי חומרי השימור הכימיים הוחלפו במלח וחלק מהקופסאות עובר עיקור, אבל החומרים הבעייתיים ביותר נשארו. הראשון מביניהם הוא חומר כימי שנקרא ביספינול A שנמצא בשימוש רחב בתעשיית הפלסטיק. זהו בעצם אסטרון סינתטי שנמצא במחקרים כמשבש פעילות הורמונלית, פוגע בפוריות ובהתפתחות של תינוקות וילדים, גורם להשמנת יתר ועוד. חומר מסוכן זה נמצא בפלסטיק המשמש לציפוי הפנימי של קופסאות השימורים (נמצא גם ברוב בקבוקי הפלסטיק, כמו אלה המשמשים למשקאות קלים ולמים. עד לפני כעשור הוא היה גם בבקבוקי הפלסטיק של התינוקות).

בנוסף, עלול להימצא בקופסאות השימורים רעל נוסף שנקרא "מתנול", שהוא אחד מהרעלים המסוכנים הקיימים בטבע. מתנול נמצא גם בממתק המלאכותי אספרטיים. כיצד מגיע המתנול לקופסת השימורים? מתנול נמצא באופן טבעי בפירות ובירקות, שם הוא מחובר למולקולה של פקטין שהיא סיב תזונתי. כלומר, בפירות ובירקות המתנול אינו נמצא במצב חופשי. החיבור בין הפקטין למתנול הוא חיבור כימי חזק ויצבי שמערכת העיכול אינה מצליחה לפרק. לכן המתנול יוצא מהגוף עם הצואה ביחד עם הפקטין שגם אותו מערכת העיכול אינה יודעת לעכל. לפיכך אין כל בעיה, כמובן, לאכול פירות וירקות.

הקשר הכימי בין המתנול לפקטין מתפרק במצבים הבאים: בפירות ובירקות רקובים, בקופסאות שימורים, בריבות ועוד. ככל שקופסת השימורים ישנה יותר, גדל הסיכוי שיימצא בה מתנול חופשי.

תחליפים מצוינים לשימורי ירקות הם הירקות הקפואים שמספקות חברות כמו 'סנפרוסט'. ברשתות השיווק ניתן למצוא מגוון רחב מאוד של ירקות קפואים ובמחירים סבירים. ההקפאה כמעט אינה פוגמת בוויטמינים ובמינרלים, וזאת בניגוד למה שקורה בתוך קופסאות השימורים בהן הוויטמינים נהרסים. בנוסף לירקות, ניתן למצוא גם קטניות קפואות כמו חומס, פול, אפונה ועוד. בישול עם מוצרי מזון אלה הוא קל, פשוט ומהיר.

גרנולה

גרנולה אוהבה על ילדים ומבוגרים והיא משדרגת כל ארוחת בוקר וערב. בכל רשתות המזון ניתן למצוא שפע רב של גרנולות בטעמים ובסוגים שונים, אבל אני לא קונה גרנולות מוכנות מהסיבות הבאות:

1. כמעט כולן מכילות כמויות גדולות מאוד של שמן, סוכר ו/או דבש. חלקן מכילות ממתיקים מלאכותיים.
2. לעיתים קרובות הן אינן טריות.
3. מחירן גבוה מאוד ואינו מצדיק את תכולתן.
4. הכנת גרנולה ביתית קלה מאוד, ומה שהכי חשוב: היא מאפשרת שליטה מלאה על החומרים המוכנסים לתוכה.



ממרח חומס

ממרח חומס הוא אחד המאכלים האהובים ביותר על רוב הישראלים שמתייחסים אליו כאל מוצר מזון בריא מאוד. ואכן, הוא כזה כאשר מכינים אותו לבד בבית. חומס תעשייתי רחוק מאוד מלהיות בריא. הכנה ביתית של ממרח חומס נתפסת אצל רבים כ'היסחפות', כפריקט שכוון בטרחה רבה. זה לא חייב להיות כך. ניתן לפעול באופן שיהפוך את הכנת החומס למבצע פשוט ומהיר. לפניכם כמה טיפים ומתכון מנצח:

1. אחת לכמה שבועות, השרו במים 1-2 קילו גרגירי חומס יבשים. רצוי שההשריה תארך יומיים כאשר מחליפים את המים פעמיים ביום. הדבר מקל על מערכת העיכול.



החומרים: (לכמות של 900 גרם)

3½ כוסות קווקר (שיבולת שועל)
¼ כוס תערובת גרעיני חמניות ודלעת לא קלויים
1¼ כוסות תערובת של פירות יבשים קצוצים
גס: תמרים, תאנים, משמשים, צימוקים וכו'.
2 כפיות קינמון
2 כפות שמן קוקוס
2 כפות דבש (אפשר יותר)
3 כפות מים חמימים

אופן ההכנה:

1. מערבבים את הדבש ואת השמן בצלוחית קטנה ומוסיפים את המים החמימים.
2. יוצקים את תכולת הצלוחית על הקווקר ומערבבים היטב.
3. אופים כשעה בתנור שחומם מראש לטמפרטורה של 150 מעלות. בעזרת כף עץ מערבבים מדי פעם את התערובת כדי שלא ייווצרו גושים.
4. אופים כשעה בתנור שחומם מראש לחום נמוך.
5. מוסיפים לתערובת את הפירות היבשים והגרעינים רק לאחר שהתערובת התקררה. מערבבים היטב.

הערה: מתקבלת כמות די גדולה של גרנולה. כדי לשמור על הטריות לאורך זמן כדאי להקפיא חלק ממנה.

מקורות:

1. Pharm Res, 2008; 25: 2097-2116
2. Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. BMJ 14 February 2018
3. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. Public Health Nutrition, vol. 14,(1), 20 December 2010, pp. 5-13
4. Changes in intestinal tight junction permeability associated with industrial food additives explain the rising incidence of autoimmune disease. Autoimmune Reviews, 14 (2015) 479-489
5. Association Between Ultraprocessed Food Consumption and Risk of Mortality Among Middle-aged Adults in France. JAMA Intern Med. February 11, 2019;179(4):490-498