



# סימון תזונתי,

## קריאת תוויות מזון

נטע אמירי, תזונאית קלינית חברת ג'וס פלאס ישראל

תזונאית קלינית ומאמנת כושר

בעולם המודרני אנו חשופים כל הזמן לפרסומות למזון, שעלולות לנצל את חוסר הידע של הצרכן על מנת לגרום למוצר להראות מושך. לכן, בעולם של שפע חשוב שנשכיל לבדוק מה אנו מכניסים לגופינו ואילו מוצרים אנו בוחרים לקנות. התווית הצמודה למוצרי המזון הארוזים נועדה לאפשר לנו לדעת מה מכיל המזון, כמותו, רכיביו ועוד. זהו הסימון התזונתי. לעתים מוצרים דומים בטעם הם בעלי ערכים תזונתיים שונים, מוצרים עם מחיר דומה מכילים כמות שונה, לעתים מוצרים נמכרים כ"בריאים" יותר אך אין הבדל מהותי בתכולתם. ככל שנדע יותר כך נוכל לבחור את המוצר הטוב ביותר עבורנו ועבור משפחתנו.

**מה נבדוק בסימון התזונתי, על מנת לדעת מה אנו צורכים?**

- כמות
- רכיבים
- ערכים תזונתיים ל-100 גרם או למנת הגשה.

בד"כ ישנו רכיב אחד או שניים אותו אנו בודקים במוצר, אם בכלל. יהיה מי שיסתכל על כמות הקלוריות, ויהיה מי שיבדוק אחוז שומן או כמות מלח (נתרן). אך על מנת לבדוק מה באמת מכיל המוצר, לפני שניגש לטבלת הערכים התזונתיים, כדאי שנסתכל על רשימת הרכיבים. הרבה פעמים נהיה מופתעים מה מכיל המוצר אותו אנו מתכוונים לקנות. ברשימת הרכיבים, רכיבי המזון מפורטים בסדר תכולה יורד. הרכיב שכמותו היא הגדולה ביותר יופיע ראשון וזה שכמותו הקטנה ביותר, אחרון. לדוגמה-

ברשימת הרכיבים של חטיף דגנים מסוים סדר הרכיבים הוא כזה: דגנים 55% (חיטה מלאה, אורז), סוכר, סירופ גלוקוזה, סירופ סוכר, תמצית לתת שעורה, שמן צמחי, גליצרול- חומר הלחה, סירופ סוכר חום, מלח, חומרי טעם וריח, חומר מתחלב (לציטין סויה), טרידסודיום פוספט, חומר מעכב חמצון (טוקופרול), וויטמינים ומינרלים שונים.

אפשר לראות כי הרכיב העיקרי הוא דגנים, אך מיד אחריו מפורטים סוגי סוכר שונים, כלומר- הם רכיב שני, שלישי ורביעי בגודלו במוצר! אפשר לשים לב כי יש גם מלח במוצר, עובדה שלא תמיד אנו לוקחים בחשבון במוצרים בעלי טעם מתוק. דבר נוסף בו אפשר להיעזר ברשימת הרכיבים היא כאשר אנו מתלבטים בין מוצר זהה של חברות שונות, ולראות מה ההבדל ברשימת הרכיבים בין שני המוצרים ובסדר ההופעה. בטבלת הערכים התזונתיים, מופיעות הכמויות המדויקות של **קלוריות (אנרגיה), חלבונים, פחמימות, נתרן, שומנים, ולעיתים רכיבים נוספים.**

קלוריות, מבטאות את כמות האנרגיה. בד"כ יופיע ל-100 גר', אך לעתים גם למנה (ואז מופיעה כמות של מנה בראש הטבלה), חשוב להבין, מהי בפועל מנה. למשל- 30 גר' של דגני בוקר הם כ-2-3 כפות (חצי כוס), אך לרוב המנה שלנו בפועל גדולה יותר. כאשר לא מופיעה כמות עבור מנה, כיצד נחשב את הקלוריות שבפועל אנו אוכלים? לדוגמא ביוגורט המכיל 66 קלוריות ב- 100 מ"ל, וגביע יוגורט מכיל 150 מ"ל. בגביע יוגורט יש 99 קלוריות. והנה החישוב:

$$150 \text{ מ"ל} \times \frac{66 \text{ קק"ל}}{100} = 99 \text{ קק"ל לגביע של } 150 \text{ מ"ל.}$$

כלומר- כמות הקלוריות שנאכל שווה ל-

כמות המזון שנאכל (גר') X כמות הקלוריות (ב-100 גר')

100

**פחמימות**- כדאי להבחין בין סוגי הפחמימות השונים. סוכר פשוט, עמילן וסיבים תזונתיים. יש לתת עדיפות למזונות עם סיבים תזונתיים ולהפחית במזונות עשירים בסוכר פשוט. **שומן**- נעניק עדיפות למוצרים עם אחוזי שומן נמוכים, %שומן הוא גרם השומן שמכיל 100 גר' מוצר. כדאי להבחין בין סוגי השומן השונים- שומן רווי, בלתי רווי וכולסטרול.

### הגדרות שונות בסימון התזונתי

**"נטול" לעומת "ללא"**- במוצר נטול רכיב- הרכיב המסוים היה במזון, והוצא ממנו בתהליך הייצור, במוצר ללא אותו רכיב- המזון מטבעו אינו מכיל את הרכיב (למשל, שמן תמיד יהיה ללא כולסטרול מפני שהוא צמחי).

**"דיאט" לעומת "לייט"**- מוצר דיאט יכיל עד 40 קק"ל ל- 100 גר'/מ"ל. מוצר לייט הוא מופחת, כלומר- תמיד בהשוואה למוצר מקורי כלשהו, ואז תכולת הרכיב המופחת תהיה לא יותר מ- $\frac{2}{3}$

מתכולתו של מוצר מזון זהה שאינו מסומן. חשוב לזכור שזה לא בהכרח מעיד שהמוצר מכיל מעט קלוריות או שומן.

**דל נתרן**- יכיל לא יותר מ-100 מ"ג נתרן ב-100 גר' מזון.

**"ללא תוספת סוכר" לעומת "ללא סוכר"**- מוצר ללא תוספת סוכר אינו מכיל תוספות של סוכר, אך הרכיבים הטבעיים של המוצר עשויים להכיל סוכר ולכן לא תמיד המוצר מתאים לסוכרתיים. למשל ריבות ללא תוספת סוכר מכילות סוכר טבעי שנמצא בפרי. מוצר ללא סוכר- לא מכיל סוכר, אך יכול להיות שנפחו הקלורי גבוה באמצעות תוספת שומן. למשל שוקולד ועוגות ללא סוכר, מכילים הרבה שומן ולכן יש לצרוך אותם בהגבלה.

ידע הוא כוח. ככל שנעמיק במוצרים שאנו קונים לפני הקנייה, נדע מה אנו בוחרים להכניס לגופינו, ונדע האם המוצר באמת מתאים לצרכים התזונתיים האישיים של כל אחד מאתנו.