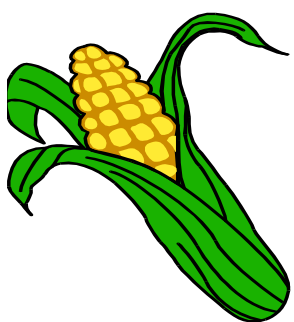




**עוברים לצריכת  
שומנים בריאים**



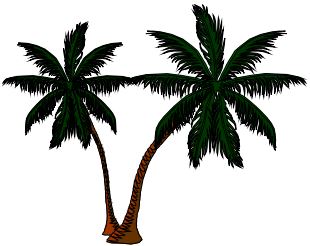


# מקורות השומנים שבמזון

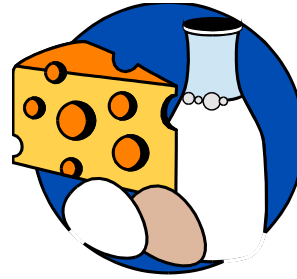
## מהצומח



סויה  
זיתים  
חמניות  
לפתית (קנולה)  
אבוקדו  
תירס  
אגוזים, גרעינים  
קוקוס  
קקאו  
מרגרינה  
דקלים



## מהחי



ביצה (בחלמון)  
מוצרי חלב:

חמאה  
שמנת  
גבינות

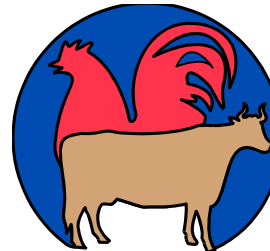
בשר:

בקר

עוף

הודו

דגים



## שומן רווי

בעיקר  
מזונות מהחי



מהצומח :  
שמן קוקוס, דקל  
קקאו



בעיקר מזונות  
מהצומח

מהחי דגי ים צפוני  
הליביט, מקרל,  
סולומון

## שומן בלתי רווי

מן המחקר ...

# FDA קבע: שומן הטרנס מסוכן – להסירו מכל מוצרי המזון

מנהל המזון והתרופות האמריקני קבע כי שומני הטרנס המצויים במרגרינה ומוצרי מאפה מסוכנים לבני אדם והורה להסירם מכל מוצרי המזון בתוך 3 שנים

ד"ר איתי גל

19:51 , 16.06.15

## מאכלים המכילים שומן טרנס



## מה הם שומני הטרנס?

אלה שומנים שעברו שינוי כימי באמצעות הוספת מימן לשמן צמחי רותח. בכך, הופך הנוזל השומני למוקשה בטמפרטורת החדר.

## מדוע משתמשים בתעשיית המזון בשומני הטרנס?

בשל מירקמו המוצק, השומן הטרנס משמש במזונות רבים כדי להאריך את חי המדף, ובתוך כך כדי לשמר את הטעם השומני יציב. שומני הטרנס משמשים במוצרי אפייה, מרגרינות, שמנת, פופקורן למיקרוגל ועוד מוצרים תעשייתיים.

## מדוע שומן טרנס מסוכן?

מחקרים רבים הראו כי שומני טרנס קשורים לעליית הכולסטרול הרע – LDL, והורדת הכולסטרול הטוב HDL שאחראי מצידו לפינוי הכולסטרול הרע מהגוף. כתוצאה מכך, עולה הסיכון למחלות לב וכלי דם ובהם שבץ מוחי והתקף לב, בשל האצת תהליך טרשת העורקים, מחלה הגורמת לחסימה הולכת ומתגברת של העורקים בגוף.

## סוג השומן

שומן רווי

שומן טראנס

## איפה הוא נמצא

בשר, חלמון ביצה,  
מוצרי חלב (בייחוד  
בעלי אחוז שומן  
גבוה), קוקוס, קקאו

מוצרי מאפה מוכנים  
(כמו קרואסונים)  
וקפואים, חטיפים,  
קרקרים, מזונות  
מטוגנים

## פעילותו הרעה

מעלה את רמות  
הכולסטרול הרע  
(LDL) בדם

מוריד את רמות  
הכולסטרול הטוב  
ומעלה את רמות  
הכולסטרול הרע.





# המלצות תזונה חדשות: שומנים בריאים In שומנים מזיקים Out

עדכון להמלצות התזונה למניעת מחלות לב מתיר צריכה של  
עד 40% מהקלוריות משומן  
כל עוד מדובר בשומן בלתי רווי, כמו שמן זית, אבוקדו ואגוזים.  
להפחית שומן רווי ושומן טראנס



יום ראשון, 14 ביוני 2015, 07:00

# סימון תזונתי



**SEE**

# ערך תזונתי ל- 100 גרם

על פי תקנת משרד  
הבריאות משנת 1994,  
חובה לסמן על גבי כל  
אריזות המזון, מידע  
לגבי הערך התזונתי  
של המוצר

ערך תזונתי ל-100 מ"ל חלב דל שומן

אנרגיה (קלוריות).....42

חלבון (גרם).....3.25

פחמימות (גרם).....5

שומן (גרם).....1

מתוכן שומן רווי (גרם).....0.6

כולסטרול (מ"ג).....3

נתרן (מ"ג).....50

סידן (מ"ג).....180

# מה כתוב על תוויות המזון ?

רשימת הרכיבים :

נימנע מ:

"שומנים מוקשים"

"שומנים מוקשים חלקית"

נצרוך כמה שפחות:




שומן רווי


כאשר משווים את טבלת הסימון התזונתי בין שני מוצרים כדאי להעדיף את המוצר, אשר מכיל את הכמות הנמוכה ביותר של שומן כללי, שומן רווי וכולסטרול.





## חטיפי אנרגיה: קוקומן פחות מומלץ

קוקומן	שוקו וניל קרם חלב	NATURE VALLEY קינמון	ENERGY שייפ פירות ויוגורט	Nestlé Fitness דגנים עם תות	מיקספלקס פלוס אוכמניות ושקדים	
68.6	73.4	69.4	79   מתוכן 8 ג' סיבים	69.9   מתוכן 25.6 ג' סיבים	63	פחמימות למאה גרם [ג']
15.3	11.8	15	8.2	7.2	16.3	שומן ל-100 גרם [ג']
6.6	5.5	1.6	4.5	3.3	2.4	מתוכו שומן רווי [ג']

# מה מכילים החטיפים המלוחים?

			צ'יפסים: תפוצ'יפס פחות מומלץ
			
640	550	536	נתרן ל-100 גרם (מ"ג)
16	14	9	שומן רווי ל-100 גרם (ג')
35	34	32	כלל השומנים ל-100 גרם (ג')
54	53	53	פחמימות ל-100 גרם (ג')
555	546	536	קלוריות ל-100 גרם

			חטיפי בוטנים: שוש פחות מומלץ
		 (המותג הפרטי)	
480	420	316	נתרן ל-100 גרם (מ"ג)
11	6	4.5	שומן רווי ל-100 גרם (ג')
35	34	27.6	כלל השומנים ל-100 גרם (ג')
559	546	510	קלוריות ל-100 גרם

				בייגלה: שטוחים מומלצים פחות
				
11.8	5.1	4.1	6	שומן ל-100 גרם (ג')
3.8	2.6	1.6	2	מתוכו שומן רווי (ג')
699.8	1380	1230	650	נתרן ל-100 גרם (מ"ג)

חם חנוכה שמח ובריא

