

מלח הארץ

מכורים ללבן ? זוהי אינה כתבה על סמים וגם לא כתבה על התמכרות לסקי.
זוהי כתבה על ההתמכרות הקשה של החברה המערבית בימינו למלח והשלכותיה על חיינו.
מלח משמש את האנושות כבר אלפי שנים. בעבר שימש המלח לשימור מזון, בעיקר לשימור בשר. מלח היה יקר ערך ושימש כתחליף לכסף.
במאתיים השנים האחרונות, מעבר לשימוש כחומר משמר, החל המלח לשמש כתבלין לצרכי שיפור טעם, לשיפור צבע המזון, לכבישת ירקות ופירות, להכשרת בשר, להגדלת נפח הבשר ועוד.
בני האדם לא נועדו לצרוך מלח בכמויות הנצרכות כיום. חשיפה של בלוטות הטעם למלח גורמות להתרגלות של החך לטעם. לאחר "התרגלות" זו יכולתו של החך להבדיל בין טעמים בהעדר מלח נפגעת. התוצאה היא שבהעדר מלח הופך המזון לתפל וכך למעשה, אנו מתמכרים לו. ניתן לפתור התמכרות זו על ידי הפחתה הדרגתית של צריכת מלח עד שהחך יתרגל לטעמים מחדש.

מזון דל מלח מוגדר כעד 120 מ"ג נתרן ל-100 גר' מזון. תינוק רך נחשף לחלב אם המהווה תזונה דלת מלח מאד עם 14 מ"ג נתרן / 100 גר' בלבד. חודשים ספורים לאחר הלידה נחשף התינוק לתזונה המערבית המכילה מזונות מעובדים הכוללים מלח רב, בלוטות הטעם שלו מתרגלות למלח וכך מתחיל תהליך ההתמכרות.

דוגמאות לתכולת מלח במזון:

ביסקוויטים לתינוקות - 350 מ"ג נתרן
במבה - 420 מ"ג נתרן
לחם - 400 - 500 מ"ג נתרן
חמאה - 800 מ"ג / 100 גר
שניצל קנוי - 420 מ"ג / 100 גר
קורנפלקס 620 מ"ג / 100
בייגלה 1300 מ"ג נתרן / 100 גר.

המלח לכאורה לבן הוא אך בפועל צבעים רבים לו. לדוגמא:

צהוב - חרדל (1870 מג / 100)
אדום - קטשופ (720 מג / 100)
ירוק - זיתים ירוקים (1800 מ"ג / 100)
חום - רוטב סויה (7316 מ"ג / 100)
אפור - פסטרמה (580 מ"ג / 100)
שחור - זיתים שחורים (1250 מ"ג / 100)

במזונות טבעיים כמות הנתרן נמוכה מאד ומותאמת לצרכי הגוף (כ- 200 מ"ג נתרן ליום) לעומת תזונה מערבית המתבססת על מזון מעובד ומכילה כמויות גבוהות של נתרן המזיק לבריאותנו (סביב 2500-7500 מ"ג נתרן).
הכמות המומלצת המירבית היא 1500 - 2300 מ"ג ליום (מקביל לכ 6 גר' מלח שולחן). דיאטה דלת מלח מכילה פחות מ- 4 גר' מלח שולחן.

צריכת מלח הינה גורם עיקרי בהתפתחות יתר לחץ דם (יל"ד) ראשוני. ניתן לראות כי באוכלוסיות בהן צריכת המלח מזערית, לא קיימת תופעת יל"ד.

מחקר שבדק שימפנזות, להן מבנה גנטי דומה מאד לשל בני אדם, שנחשפו לתזונה מערבית הראה כי פיתחו יל"ד ואילו כשחזרו לתזונתן הרגילה, לחץ הדם חזר לנורמה.

הכליה אחראית בגופנו על הפרשת עודפי המלח אולם, יכולתה להפריש כמויות רבות מוגבלת. ככל שמתבגרים היכולת של הכליה להפטר מעודפי המלח נפגעת ולכן, השכיחות של יתר לחץ דם עולה עם הגיל. לחץ דם גבוה מתפתח בגוף במשך שנים, לרוב ללא סימנים מקדימים, והוא מעלה באופן משמעותי את הסיכון ללקות במחלות לב וכלי דם כולל התקף לב, שבץ מוחי, פגיעה בכלי דם היקפיים ופגיעה בכליות. הורדת לחץ הדם מפחיתה באופן מובהק את הסיכון לאירועים מוחיים ביותר מ-40%.

קצת מספרים:

- * כיום כחמישית מהאוכלוסייה הבוגרת בישראל מאובחנת כבעלת יל"ד.
- * מדי שנה מאובחנים 70,000 איש עם יל"ד.
- * בגילאי ה-30 השכיחות היא סביב 10%.
- * מגיל 75 ומעלה השכיחות היא 75%.

למרות הקשר הברור בין צריכת מלח להתפתחות יל"ד, הפחתת צריכת המלח לא עוזרת באופן גורף לכל אדם ולא תמיד מאפשרת ירידה מלאה של לחץ הדם לערכים התקינים. לכן, החשיבות העיקרית היא במניעה!!

לסיים:

- א. הפחיתו בצריכת מזון מעובד!
- העדיפו מזון טבעי, ריבוי ירקות ופירות. העשירו את גופכם ולא את תעשיית המזון.
- ב. אם כבר להתמכר ללבן - המלצה אישית העדיפו סקי.

באדיבות ד"ר אגמון פז, מח' נפרולוגיה