

איש לרעהו בריאות ורפואה

"חייב אדם לטרוח בדרישת טוב לעמו ולשקוד בעמל נפשו על תקנת חברו אם דל ואם עשיר, וזאת מן החמורות ומן העיקרים הנדרשים מן האדם... וחייב אדם לחשוב מחשבות ולהעלות עצות הגונות ומתוקנות לחברו, וזה אחד מעיקרי דרכי גמילות חסדים..." (רבינו יונה שע"ת שער גיג,גד)

מכון אהבת אמת - המרכז להעמקת ערכי אהבת הזולת ע"ש ר' צבי יהודה דומוביץ ז"ל
 רח' אבן עזרא 2 ירושלים 92424 טל: 02-5671812 פקס: 077-7671812

חנו לי לנשום (2) !

המשך סיפור חייו של "היד העלומה" שסייעה לנו בהפצת עלונים אלו בדרכים מגוונות. לאחרונה הצלחנו לאתר אותו. יהודי נכבד, אברך יקר. כאשר ניסינו לעמוד על המניע שלו בעבודת ההתנדבות הסתבר שמאחורי הכל מסתתר סיפור חיים. סיפור נוגע ללב. מרטיט וכואב.

כל אדם נורמלי לחוץ או מתוח לפני חתונת אחד מילדיו. מצאתי את עצמי חדל מלהשתתף באירועים ציבוריים. זה שהאירוע יהיה מוצלח, שהכל "ידפוק" - ושבסוף הערב עוד כולל שמחות, כנסים, הספדים וכו'. ישאר לו "טיפ" למצרים...

לפני שנה נסעתי לים המלח. יש משהו יותר פשוט מלנסוע ברוך השם כבר חיתנתי כמה ילדים. לפני כל חתונה אני מתוח מדבר אחר לגמרי: האם יעשנו בחתונה - או לא?... חולי אסטמה עוד יכולים "בלבוע" את הריח הזה, אבל עבור האם תושבת חלילה שמחתי? בשבילי עשן סיגריות זה לא "מגעיל" אלא פשוט חונק! בעקבות מחלות אסטמה ואמפיזמה שאני לוקה בהן - זה מסוכן עבורי!

שאלה: אתה בטח כועס על האנשים שמונעים ממך השתתפות בכל אירוע!
 לפני החתונה הראשונה הייתי עסוק בהכנת שלטים מיוחדים ש"מתחננים" לקהל האורחים שלא לעשן. זה לא כל כך פשוט. ישנם אנשים שיוצאים לעשן בכניסה, ולא חושבים על כך שכל העשן נכנס פנימה - וממילא אין הבדל גדול אם מעשנים בפנים או בחוץ. נכחתי פעם בכנס לענייני חינוך שנערך באולם בירושלים. אנשים עישנו בכניסה וכל העשן זרם בחופשיות פנימה. הבנתי שזה לא מקום בשבילי.

שאלה: בגלל המעשן!
 מלבד האורחים יש בעיה עם העובדים, המצרים, שמרשים לעצמם לעשן במטבח. אולי אדם בריא לא מרגיש זאת, אבל הגוף שלי מגיב אחרת.

כתוצאה מהמצב קיבלתי החלטה שלחתונות של אחרים אני פשוט לא הולך. יש לי חבר, רופא טבעוני, שחיתן. באתי לחתונה שלו וספרתי שם תשע מעשנים! בעל השמחה בעצמו ניגש מאחד לאחד והתחנן בפניהם לחדול מלעשן במקום...

כולם יודעים שאסור לעשן - הלכתית וחוקית - במקום ציבורי, אך כשאין אכיפה זה לא תמיד עובד. בעקבות זאת

המשך בעמוד הבא



עלון זה הלוחם בתופעת העישון יוצא לאור בחסות הליגה למלחמה בשחפת ובמחלות ריאה בישראל - סניף ירושלים

רח' שרי ישראל 5 ת.ד. 1008 ירושלים טלפון: 02-5380936 פקס: 02-5375618
 הליגה פועלת בהסברה המרחיבה את מודעות הציבור החרדי והכללי בסכנות העישון ומסייעת ברכישת ציוד רפואי לחולי שחפת וריאות מסוגים שונים



שלא נהפוך לנוציב מלח!

מהסוכר - בו עסקנו במאמר האחרון - אנו עוברים במעבר חד אל המלח. מסתבר שישנו יותר מדבר אחד בקשר למלח, שאנשים לא יודעים אודותיו. החומר מבוסס על מאמרה של טל דיאטנית קלינית R.D. M.Sc. המאמר התפרסם ע"י חברת "צפטר אינטרנשיונל" המייצרת מוצרים ייחודיים בתחום המטבח הבריא. הפעם נסיים בבשורה מעודדת!

כמות הצריכה לילדים: גילאי 1-3, 1 גרם מלח (4.0 נתרן). גילאי 4-6, 75.1 גרם מלח (7.0 נתרן). גילאי 7-11, 3 גרם מלח (2.1 נתרן). גילאי 11-18, 4 גרם מלח (6.1 נתרן).

כמה מלח יש באמת במזון שאנו אוכלים?

קיים קושי להעריך כמה מלח נצרך ביום, בעיקר בגלל תוויות סימון מזון מבלבלות. ברוב הסימונים מצוינת כמות הנתרן שבמזון ולא כמות המלח. מספר מחקרים הראו שסימון כמות הנתרן היא בעלת משמעות מעטה לצרכנים, ורובם מתקשים לתרגם נתרן למלח, ולהעריך את כמות שהם צרכו בפועל במנה שאכלו.

במדינות רבות פועלים כיום על מנת לשפר ולפשט את המידע הניתן ביחס למלח בתוויות הסימון התזונתי. הדרישה היא לסמן כל מוצר שהוסף אליו מלח בתווית "בתוספת מלח", לכתוב את הכמות היומית המומלצת של מלח על האריזה, ובמזונות שקהל היעד שלהם הוא ילדים, לסמן את הכמות היומית המומלצת לילדים. בנוסף הדרישה היא לציין את כמות המלח ולא הנתרן.

עד שסימון ברור יופיע על האריזות הנה מספר דרכים להערכת כמות המלח במזון: 1. כאשר כמות הנתרן קטנה מ-2.0 גר ל-100 גרם מזון, המזון דל במלח ואפשר לאכול אותו.

אם כמות הנתרן גדולה מ-5.0 גרם ל-100 גרם מזון מומלץ להימנע. 2. על מנת לחשב ולהפוך נתרן למלח, יש להכפיל ב-5.2.

דוגמא: על האריזה של דגני בוקר מופיע הסימון: 1 גרם נתרן ל-100 גר. קערת הגשה מכילה כ-40 גרם של דגנים כך שסך הנתרן שנאכל הוא 4.0 גרם נתרן. אם נכפיל את כמות הנתרן ב-5.2 נדע שבאותה מנת דגנים שנאכלה יש 1 גרם מלח, השווה ל-1/6 מההמלצה היומית. 3. אם הסימון התזונתי אינו מציין את כמות הנתרן, יש להימנע מלאכול אותו.

לסיכום: הפחתת כמות המלח בתפריט מונעת מחלות כרוניות רבות. עלינו לדעת לזהות מזונות עתירי מלח ולהגבילם מאד בתפריט היומי. רצוי לחשב כמה מלח או נתרן יש במנה שנאכלת. חשוב לזכור שרשימת המוצרים הבאים דינם כמלח בישול רגיל: רוטב סויה; מלח ים; מלח גס; מלח סלעים; אבקות תיבול. כל אלה עתירים במלח ודינם כדון מלח בישול. אמנם, מלח אשלגן מכיל 1/3 מכמות הנתרן שבמלח רגיל.

על מנת ליהנות מתפריט דל במלח יש להרבות באכילה של ירקות ופירות טריים, דגים, דגנים מלאים, קטניות, מוצרי חלב וזים ואגוזים טבעיים - כולם מזונות דלים במלח.

לתיבול מומלץ להשתמש במיץ לימון, חומץ טבעי, לפלפ, חריף, תבלינים טבעיים, שום, בצל ועשבי תיבול.

צריכה מחושבת של מלח תשמור אותנו מלהפוך את עצמנו ל"נוציב מלח" - על כל התופעות השליליות הכרוכות בכך.

נסיים בבשורה מעודדת: תחושת הצורך במלח הולכת ויורדת כאשר התפריט דל במלח. תקופת ההסתגלות אורכת 2-3 שבועות בלבד, ולאחר מכן, מזון עתיר מלח שוב אינו טעים!

כולנו זקוקים למלח. החומר, נתרן כלורי, חשוב לגוף לשם תפקוד תקין. אולם יחד עם זאת עודף נתרן, כלומר, עודף מלח בתפריט, מהווה גורם סיכון למספר מחלות:

1) **לחץ דם גבוה:** רבות העדויות המדעיות שהראו כי קיים קשר בין תפריט עשיר במלח לבין יתר לחץ דם, הגורם העיקרי להתקפי לב ושבץ מוחי, שתי הסיבות העיקריות למוות בעולם המערבי.

2) **לב:** מחקרים הראו שצריכת מלח גבוהה מגדילה באופן בלתי תלוי את הסיכון להתעבות החדר השמאלי בלב, אחד הגורמים העיקריים למוות פתאומי (ללא קשר לעלייה בלחץ הדם).

3) **שבץ מוחי:** באוכלוסיות שונות נמצא קשר בין צריכת מלח גבוהה לבין אירוע מוחי ומוות משבץ (ללא קשר להשפעה על לחץ הדם).

4) **"המחלה":** מחקרים אפידמיולוגיים מצביעים על קשר בין 'המחלה' בקיבה וצריכה גבוהה של מלח. הסברא היא שהמלח גורם לקילוף הריפוד שיש לקיבה, ובכך הופך אותה לחשופה יותר לזיהומים המהווים גורם סיכון למחלה.

5) **בריחת סידן:** צריכת מלח גבוהה גורמת לגוף להפרשה מוגברת של סידן, וכך לאיבוד סידן מהעצמות. הפחתת המלח מ-10 גרם ביום זהה לנטילה יומית של 1000 מ"ג סידן!

6) **בצקת:** תפריט עשיר במלח מגביר את הגורם לבצקות. תפריט דל מלח מפחית הופעת בצקות - בפרט אצל אנשים הנוטים לכך כמו חולי לב וכליה, שחמת הכבד, ואנשים היושבים זמן ממושך כמו בטיסות.

רשימה זו התייחסה למחלות שעלולות להתפתח בקרב אנשים בריאים. כאשר מדובר בחולים הרשימה מתרחבת אך לא נעסוק בה כעת. **כמות יומית מומלצת**

"האם אני מגזים בצריכת מלח?" שואל אדם את עצמו. כדי להשיב על כך יש להכיר תחילה את הכמות היומית המומלצת.

אנו נוטים לחשוב שמקורו העיקרי של הנתרן מקורו במלח המוסף כתחבול למזון. אך זו טעות. רוב המלח הוא זה המוסף למזונות מעובדים ותעשייתיים. כ-80% מצריכת הנתרן היומית מקורה ב"מלח נסתר" הנמצא ב**לחם ומאפים שונים**, דגני בוקר, **מוצרי בשר**, שימורים, **חטיפים**, ארוחות מוכנות, **אבקות מרק ותיבול**, מוצרי סויה מעובדים ועוד. אפילו "מזון בריאות" לא תמיד דל בנתרן.

רבים האנשים אשר ממעטים או נמנעים מלמלוח את מזונם אך אינם מודעים לכמויות הנתרן הגבוהות המצויות במזון שהם קונים. מחקרים מראים כי צריכת המלח של מבוגרים וילדים בעולם המערבי היא של 9-12 גרם ליום - הרבה מעל ההמלצות!

הכמות היומית המומלצת למבוגר מעל גיל 18, היא 6 גרם מלח ליום. בתרגום לנתרן: פחות מ-4.2 גרם נתרן ליום!

המשך "חנו לי רישום! (2)"

לא יודעים עד כמה הם מזיקים לעצמם. הרי בסופו של דבר המעשן הוא מסכן. הוא עצבני ומנסה להרגיע את עצמו עם סיגריה שעושה אותו עוד יותר עצבני.

אני מודה להשם שיותר מאדם אחד הפסיק לעשן בזכות המודעות והפעילות שעשיתי. אחד הנגמלים אמר לי בזה הלשון: "לא יכולתי לסבול את פעולותיך - אבל בזכותך הפסקתי!"

לצד ה'לימוד זכות' שלי על המעשנים, האמת היא שאני צריך לעבוד על עצמי הרבה שלא לפתח תרעומת על האנשים שמונעים ממני נתחים איכותיים מחיי.

שאלה: ואיך אתה עושה זאת, איך אתה מחזיק מעמד? בהשגחה פרטית - אלא מאי? אני כל הזמן אומר לעצמי אתה צריך להיות חזק! לא ליפול! הם מכורים, הם בעצמם

