

שוק ושיווק



מתוך ידיעון המועצה לענף החלב 2.7.92

החלטנו להציג ב"חלב שלנו" הנוכחי מידע חשוב ומאיר עיניים על בשר הבקר הרזה, ולהפריך כמה מן הדעות הקדומות הרווחות בציבור הישראלי על תכונות שהן "לא בריאות" כביכול בבשר זה, המדירות כנראה את עקרות הבית מקניות. הכתבה הזאת הוכנה בעזרת הגב' צילה דביר, תזונאית ראשית בשירות ההדרכה והמקצוע במשרד החקלאות.

בשר הבקר – דעות קדומות ומציאות

שנים רבות נתפס בשר הבקר בעיני קהל הצרכנים כמרכיב לא-בריא ולא רצוי בתפריט. הבשר נחשב כעתיר כולסטרול, עתיר שומן וקלוריות, ולכן מהווה סיכון בריאותי. לדעה זו היו שותפים גם אנשי מקצוע – רופאים ותזונאים.

דעה קדומה: "השומן בבשר החי הינו רווי, גורם להצטברות כולסטרול בכלי הדם ומזיק לבריאות".

מציאות: שומן הבשר מכיל שלוש קבוצות של חומצות שומניות:

- חומצות רבי-בלתי-רוויות, המורידות את רמת הכולסטרול המזיק בדם, ומהוות כ-4% מכלל חומצות השומן בבשר הבקר.
- חומצות חד-בלתי-רוויות, המפחיתות את רמת הכולסטרול המזיק שבדם, ומעלות את רמת הכולסטרול הרצוי לגוף, כ-44% מכלל חומצות השומן.

- חומצה סטירית רוויה, לפי מחקרים רבים אינה משפיעה על כמות הכולסטרול (11%).

- חומצות שומניות רוויות, שהשפעתן אינה רצויה, מהוות 27% בלבד מכלל השומן בבשר, וחלק מההשפעה הלא-רצויה "מתקזזת" בחומצות השומן הרצויות.

המלצות תזונתיות מתירות לכמות הקלוריות הנובעות מהחומצות הרוויות הלא-רצויות בתפריט, להגיע עד לסף של 10% מכלל הקלוריות בתפריט היומי. בשר בקר רזה עומד בדרישות אלה.

בשנים האחרונות, בעקבות מחקרים חדשים והבנה טובה יותר של הממצאים, התהפכה התמונה. ברור כעת כי בשימוש נכון בשר בקר רזה יכול להיות מרכיב מצוין בתפריט הבריא, המאוזן והטעים.

בשורות הבאות אנו מבקשים:

- להפריך את הדעות הקדומות הקשורות בבשר.
- להציג את הערך התזונתי של הבשר.
- להראות כיצד משתמשים נכון בבשר.

דעות קדומות ומציאות

דעה קדומה: "הבשר מכיל הרבה שומן".

מציאות: בעקבות שיפורים בטיפול ובגידול הבקר לבשר, ירד אחוז השומן בבשר המשוק כיום. רוב השומן נמצא בשכבת שומן הנראית לעין העוטפת את השריר. סילוק שכבת השומן העליונה מפחיתה את אחוז השומן בבשר מ-30% ל-3-7%, והופכת אותו לבשר רזה.

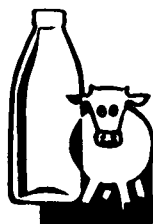
הבשר מתאים לשמש כמרכיב בדיאטות להורדת משקל ובדיאטות אחרות, כגון דיאטות לחולי לב; 100 גרם בשר רזה מכילים כ־150 קלוריות בלבד, כמו 2 פרוסות לחם ללא ממרח, או פחית משקה ממותק. הבשר הינו מרכיב רצוי בתפריט היומי; חשיבותו רבה במיוחד עבור אוכלוסיה הזקוקה לכמות מוגברת של חלבון, ברזל ואבץ.

דעה קדומה: "שומן מן הצומח עדיף על שומן מן החי".

מציאות: תחליפי בשר תעשייתיים-סינתטיים העשויים מחומרים צמחיים – הינם פחות טבעיים מבשר בקר.

גם מזונות תעשייתיים מכילים חומצות שומן רוויות וקלוריות, בכמות הדומה או העולה בהרבה על כמותן בבשר בקר רזה וחלק מחומצות השומן בשומן הצמחי אינן רצויות, כמו אומגה 6.

מסקנה: אכילת תחליפי בשר מחומרים צמחיים אינה מבטיחה כלל הפחתת כמות חומצות השומן הרוויות, או הפחתת תכולת הקלוריות בתפריט.



דעה קדומה: "בשר הבקר עשיר בכולסטרול, ולכן לא מומלץ מבחינה בריאותית".

מציאות: בציבור נוצר פחד כמעט בלתי רציונלי מהמלה "כולסטרול" (כולסטרופוביה). למעשה, רוב הכולסטרול הינו חומר חיוני לחיי האדם ואבן בניה לתאי הגוף. זאת ועוד, רוב הכולסטרול נוצר בגוף האדם עצמו, ולא ממקור חיצוני. בגוף נשמרת רמה קבועה של כולסטרול, גם אם אינו ניתן במזון. ולבסוף, כמות הכולסטרול בבשר קטנה יחסית, והינה כ־60 מ"ג ב־100 גרם בשר – פחות מאשר בעופות או בדגים.

דעה קדומה: "בשר בקר שמן הינו עסיסי וטעים, ובשר רזה הינו דל טעם ויבש".

מציאות: רוב השומן בבשר, המופיע בשכבת שומן נראית לעין סביב השריר, אינו תורם לטעם הבשר. רק השומן הפזור בתוך הבשר בגושים קטנים (שיוש), חשוב לטעם ולעסיסיות הבשר; אחוז שומן זה 4%–7%.

מחקרים הראו, שסילוק שכבת השומן לא פוגעת בטעם ובעסיסיות הבשר, ושבשר רזה, המכיל 4%–7% שומן, הינו טעים כבשר שמן.

אנו ממליצים: במקום לבשל בשר שמן, להכין בשר בקר רזה באמצעות שיטות הכנה ובישול נכונות, לדוגמא: השריית הבשר לימים אחדים לפני הבישול.

הערך התזונתי של בשר הבקר

מנה של 100 גרם בשר בקר רזה מכילה:

- 20% חלבון המורכב מחומצות אמיניות חיוניות הדרושות לבניה ולחידוש התאים. איכות החלבון בבשר עולה על חלבון צמחי.
- 2.3 מ"ג ברזל זמין, כמות זו מהווה כרבע מהתצרוכת היומית לילדים ולגברים. הברזל בבשר בקר הינו בצורת HEME, המסייע לספיגת ברזל גם ממרכיבים אחרים בארוחה.
- 4.4 מ"ג אבץ, כמחצית מהכמות המומלצת לילדים. חשיבותו של האבץ עלתה לאחרונה בעקבות מחקרים המראים את תרומתו לשימור בנייה ושיפור הזכרון.