

# גבינה עם חורים

מאת אדוה היימן - הארץ 8.2011

בעוד שיד אחת נלחמת בהשמנה, יד שנייה מקדמת יבוא של גבינות זולות עם אחוזי שומן גבוהים

- כששוכחים שהתפקיד הבסיסי של המזון הוא לספק מה שנחוץ לבריאות טובה יותר ולתפקוד טוב יותר.
- או כששוכחים שמזון עתיר שומן רווי וקלוריות, לא רק שאינו מוסיף לבריאות הציבור, הוא מזיק ומעלה את הסיכון לתלואה.

בישראל לוקים בהתקף לב כ-25 אלף בני אדם בשנה ומתים עקב מחלות לב יותר מ-7,000 בני אדם. עלות הטיפול באדם עם מחלת לב מגיעה לעשרות אלפי שקלים בשנה.

ההמלצות לתזונה למניעת מחלות לב וכלי דם, שפרסמו לאחרונה האיגוד הקרדיולוגי ועמותת התזונאים והדיאטנים עתיד, מדברות על הפחתה של צריכת שומן רווי ללא יותר מ-10% מסך הקלוריות, והגבלת כמות הכולסטרול ל-300 מ"ג ליום. גבינות צהובות מכילות כמויות גדולות, הן של כולסטרול והן של שומן רווי.

כשמחפשים דרכים להוזיל את המזון חייבים לקחת בחשבון את הגורם התזונתי הבריאותי. הניתוק בין שני הגורמים מביא למעשי חלם כמו

יבוא גבינות צהובות. כי מה בעצם אומרים לנו? אם קוטג' וגבינה לבנה ויוגורט יקרים לכם מדי - תאכלו גבינה צהובה. הפתרון חייב להיות משולב: הוזלת סל מזון בסיסי ובריאה. כל הוזלה שאינה מביאה בחשבון את הערך התזונתי של המזון המוזל, תהיה חסרת אחריות.

בעולם שבו השמנה והמחלות הנלוות אליה הן מגפה, חייבים לדאוג שכל משרדי הממשלה יפעלו באותו כוון: להוזיל מזון בריא (ואם צריך לשם כך משאבים, אפשר לייקר את המזון הלא בריא).

בכל ועדה שדנה בנושא חייבים להיות נוכחים אנשי מקצוע מתחום התזונה ובריאות הציבור. קודם יקבעו מהו סל המזון הבסיסי הבריאי שיש להוזיל, ורק לאחר מכן, ייכנסו לפעולה אנשי הכלכלה ומשרדי הממשלה הרלוונטיים לבניית תכנית כיצד לעשות זאת.

הכותבת היא מנכ"לית עמותת עתיד, הדיאטנים והתזונאים בישראל ■

לפני כשנה הכריז משרד הבריאות על פרויקט לאומי למניעת ההשמנה והמחלות הכרוניות הנלוות לה. תקציבים הוקצו, תכניות הוכנו ותקוות גדולות, לפחות של אנשי המקצוע, נתלות בפרויקט זה. בינתיים, במקביל, מחליט משרד אחר בממשלה, משרד התמ"ת, שהדרך הטובה להיאבק ביוקר מחירי המזון, היא יבוא של גבינות צהובות, שמן הסתם רובן מכילות לפחות 30% שומן אם לא יותר.

**בישראל לוקים בהתקף לב כ-25 אלף בני אדם בשנה ומתים עקב מחלות לב יותר מ-7,000 בני אדם. עלות הטיפול באדם עם מחלת לב מגיעה לעשרות אלפי שקלים בשנה**

איך קורה מעשה חלם שכזה?

- הוא קורה כשמנתקים את המזון מהתזונה ומהבריאות ואת הקשר שבין מה שאנחנו אוכלים לבין בריאות הציבור.

