



ד"ר עדי גולדנברג - ריפוי טבעי
נטורופתית, N.D. Ph.D.

המדריך לניתוח תוויות מזון

www.adigoldenberg.co.il

שלום לכולם,

שמי עדי ואני נטורופתית ומטפלת טבעית.

במפגשים בקליניקה שלי בתל אביב אני נתקלת בבורות רבה בנוגע למזון שאנשים אוכלים ומכניסים לגופם.

את המדריך החלטתי לכתוב על מנת להאיר ולפקוח את עיני הציבור ולהעלות את המודעות למזון שאנו מכניסים לגופינו.

המדריך נכתב מתוך רצון אמיתי להדריך ולחנך את הציבור לאכילה בריאה, מזינה ונכונה.

אחת הדרכים להעלאת המודעות למזון שאוכלים היא על ידי קריאה נכונה וניתוח נכון של תוויות המזון שמודבקות או מודפסות על המוצרים ופשוט צריך לדעת כיצד לנתח אותן נכון.

אני מקווה מאד שבעזרת המדריך תוכלו להתחיל ולעשות בחירות נכונות יותר.

עקרונות כללים:

- כמות הרכיבים על התווית - כאשר יש כמות רבה של רכיבים במוצר, זה צריך להדליק נורה אדומה! המשמעות הינה שכנראה הוסיפו למוצר חומרים רבים על מנת להגיע למוצר המוגמר. כלומר: מדובר במוצר מעובד שעבר תהליכים רבים ולכן רוב הסיכויים שכמות הרכיבים התזונתיים בו תהייה נמוכה וכמות הרכיבים המזיקים שהוסיפו לו תהייה גבוהה.

- מילים נרדפות לסוכר: לתת, סוכר חום, דבש, סילאן, סוכר דגנים, סוכר כרמל, עמילן תירס, סירופ אורז, עמילן אורז, לקטוזה. כאשר מוצר מכיל לפחות שלושה מהמרכיבים הללו תזהרו! רוב הסיכויים שמדובר במוצר עתיר סוכר.

- הזהרו משומני טראנס:

שומן טראנס זהו שומן צמחי שעבר תהליכי הידרוגניציה, הרוויה במימנים, וכתוצאה הפך לשומן מוקשה. בכך הוא איבד את הפעילות שלו בגוף ומזיק לנו. זהו שומן שמסוכן לבריאות הלב ומסרטן. מצוי במרגרינה ובדברי מאפה. בארצות הברית שומן זה הוצא אל מחוץ לחוק!

מילים נרדפות לשומן טראנס: שומן מוקשה/ שומן צמחי/שומן צמחי מוקשה/שומן חלקית/שומן טראנס, מוצרים שמכילים מרגרינה

- חומרי טעם וריח - זהירות!!!

מדובר בחומרים שמוסיפים למזון על מנת לשבח או לשנות את טעמו וריחו, או על מנת לנטרל טעמים או ריחות בלתי רצויים.

כיום מוכרים כ-1,000 חומרים כאלה, ביניהם לא מעט כאלה הגורמים להרעלות, אלרגיות, הפרעות התנהגות והיווצרות חסרים תזונתיים שמובילים לנזקים עקיפים.

הנה רק כמה דוגמאות:

חומצות, כמו חומצת לימון ו MSG - מונוסודיום גלוטמט = E 621 - שמצוי באבקות מרק וממתיקים מלאכותיים כמו סכרין וציקלאמט, שנאסרו לשימוש בארה"ב, כי הוכח הקשר בינם לבין סרטן.

• חומרים משמרים

בכדי לדכא צמיחתם של חיידקים ופטריות אשר עלולים לקלקל את המזון, לקצר את חיי המדף שלו או לגרום לכאורה למחלות קשות, משתמשים בחומרים משמרים.

חומרי השימור עשויים להיות קוטלי פטריות, קוטלי חיידקים, נוגדי חמצון או שלושתם גם יחד. החומרים המשמרים חיוניים בעיקר למניעת התעפשותו של המזון, השחמתו וקלקולו. כלומר, חומרים אלה דרושים לשימור לתקופה ארוכה. הם דרושים להארכת חיי המדף של המזון ולשמירת צבעו הרענן. הם חשובים בעיקר ליצרן והרבה פחות לצרכן.

מבין החומרים המשמרים ניתן למצוא חומצות שונות כמו חומצה פרופיונית, חומצה בנזואית, חומצה סורבית והנגזרות שלהן שבין המוכרים שבהם אפשר למצוא את מספרי הקוד: E202 או E211, ניתן למצוא נגזרות של גופרית – סולפיטים וסולפאטים המופיעים תחת מספרי קוד שונים שהמוכרים והידועים בהם הם E223 (סודיום מתביסולפיט) ואפשר למצוא ביניהם גם את הניטריטים והניטראטים שמשמרים גבינות קשות ומוצרי בשר מעובדים.

החומרים המשמרים עלולים לגרום לתופעות של אלרגיה או לסתם כאבי ראש אצל הרגישים. ועלולים לגרום לאסתמה, סחרחורת ואלרגיות או למחלות

כרוניות קשות. הנחות והשערות לא מעטות, תומכות למעשה בקשר בין חומרים משמרים לבין מחלות סרטן שונות.

- **מוצרים שמכילים תוספות של אגוזים ושקדים:** אגוזים וגרעינים אסור לחמם ויש לשמור במקרר. כל חימום מקלקל את השמנים המצויים באגוזים ובזרעים והופך אותם לרעילים ומזיקים לגופינו. ולכן יש להעדיף לחמים, קרקרים ומאפים ללא אגוזים, זרעים ושקדים.

- **תחליפי סוכר: ישנם כמה סוגים של תחליפי סוכר:**

תחליפים דיאבטיים: רובם כוהלים, יש בהם חצי מכמות הקלוריות שבסוכר, נספגים לאט, לכן אכילה בכמויות גדולות של חומרים מקבוצה זו יכולה לגרום לשלשולים. אינם מקפיצים את רמת הסוכר ולכן עדיפים לחולי סוכרת. מלטיטול, סורביטול, קסיליטול למשל.

תחליפים סינטטיים: מתוקים פי עשרות ומאות מסוכר, רעילים ומסוכנים לגוף. אספרטיים, אסולפם K.

להלן מספרי תחליפי הסוכר כפי שהם מצויינים על תוויות המוצר:

- E420 – סורביטול.
- E421 – מניטול.
- E950 – אצסולפם K.
- E951 – אספרטיים.
- E952 – ציקלמט.
- E953 – איזומלט.
- E954 – סכרין (סוכרזית).
- E955 – סוכרלוז.
- E957 – טומטין.
- E959 – נְאוֹהֶסְפְּרִידִין.
- E962 – מלח אספרטיים-אצסולפם.
- E965 – מלטיטול.
- E966 – לקטיטול.
- E967 – קסיליטול.
- E968 – אריתריטול.

- **נתרן - הרבה מהמוצרים עתירי נתרן! שימו לב לכמויות הנתרן במוצר**

צריכה עודפת של נתרן עלולה לגרום לבצקות, לעלייה בלחץ הדם ולהתפתחות מחלות לב וכלי דם. צריכה עודפת של נתרן גורמת להפרשה מוגברת של סידן בשתן. המפתח להקטנת הצריכה של מלח הוא בהגבלת הצריכה של מזונות מעובדים. רצוי שהמוצר יכיל לא יותר מ 100 מ"ג ל 100 גרם מוצר.

- **השימוש במילה טבעי לעומת המילים מרכיבים טבעיים- שימו לב לדקויות! לא תמיד מוצר שמכיל מרכיבים טבעיים הוא בריא.**

טבעי - מותר לסמן מזון במילה 'טבעי' רק אם אין בו תוספת רכיבים ולא עבר תהליך זולת אלה המותרים בתקן, כגון קירור, הקפאה, כבישה, אפייה.
אם המוצר מכיל רק כמה רכיבים טבעיים, אסור לסמנו במילה 'טבעי', אלא ניתן לסמנו בכינוי 'מרכיבים טבעיים'.
אם במוצר יש רכיב שאינו טבעי, אסור לסמנו במילה 'טבעי', או בכינוי 'רכיבים טבעיים', אבל מותר לציין ברשימת הרכיבים שלו את המילה 'טבעי' לכל רכיב שהוא רכיב טבעי.

- **הסימון של צבעי המאכל ומשמעותם:**

להלן פירוט קודים נבחרים המצויים בשימוש:
E100 - כורכום. צבע צהוב (טבעי).
E101 - ויטמין B2. צבע צהוב-כתום (טבעי).
E102 - טרטרזין. צבע מאכל צהוב סינטטי ממשפחת האזו. ישנם מחקרים המצביעים על כך שהטרטרזין הוא חומר המעורר תגובות אלרגיות, אך לא קיימת עדות מבוססת דיה לכך. הצבע נאסר לשימוש בנורווגיה ואוסטריה. בארצות הברית נקרא צהוב מס' 5.
E104 - צהוב כינולין. צבע המבוסס על "זפת פחם". הצבע עלול לעורר תגובה אלרגית, אך לא קיימת עדות מבוססת דיה לכך. נאסר לשימוש בארצות הברית, אוסטרליה, נורווגיה ויפן.
E110 - צהוב סנסט, מכונה גם צהוב מס' 6. צבע מאכל על בסיס "זפת פחם". נפוץ במיוחד במספר רב של מאכלים. עלול לעורר תגובה אלרגית, אך לא קיימת עדות מבוססת דיה לכך.
E120 - מכונה כרמין, ארגמן, אדום מס' 4. מופק ממין של חרק. עלול לעורר תגובה אלרגית, אך לא קיימת עדות מבוססת דיה לכך. לא מומלץ לילדים היפראקטיביים.

- E122 - קרמיוזין**, צבע מאכל אדום ממשפחת האזו. עלול לעורר תגובות אלרגיות, אך לא קיימת עדות מבוססת דיה לכך.
נאסר לשימוש בקנדה, יפן, שבדיה וארצות הברית.
- E123 - אמרנט, אדום מס' 2. צבע אדום ארגמני. עלול לעורר תגובות אלרגיות, אך לא קיימת עדות מבוססת דיה לכך. נאסר לשימוש בארצות הברית ונורווגיה.
- E124 - פונסו R4, אדום ארגמן. עלול לעורר תגובה אלרגית, אך לא קיימת עדות מבוססת דיה לכך. נאסר לשימוש בארצות הברית ונורווגיה.
- E127 - אריתרוזין**, אדום מס' 3. צבע אדום-ורוד על בסיס "זפת פחם". חשוד כמשפיע על בלוטת התריס, אך לא קיימת עדות מבוססת דיה לכך. נאסר לשימוש בנורווגיה וארצות הברית.
- E129 - אדום אלורה, אדום מס' 40. צבע אדום סינטטי ממשפחת האזו. נחשב לפחות מעורר אלרגיה מצבעים אחרים ממשפחת האזו.
- E131 - פטנט בלו 5, צבע מאכל כחול על בסיס "זפת פחם". עלול לעורר תגובות אלרגיות, אך לא קיימת עדות מבוססת דיה לכך.
- E132 - כרמין אינדיגו, כחול מס' 2. צבע מאכל על בסיס "זפת פחם". עלול לעורר תגובה אלרגית, אך לא קיימת עדות מבוססת דיה לכך. נאסר לשימוש בנורווגיה.
- E133 - כחול מס' 1, בריליאנט בלו**. צבע בו משתמשים לעיתים קרובות בשילוב עם טרטזין בכדי לקבל צבע ירוק. נאסר לשימוש בארגנטינה, בולגריה, צ'כיה, צרפת, איטליה, טורקיה ומספר מדינות נוספות. לא מומלץ לילדים היפראקטיביים.
- E140 - כלורופילים. צבע מאכל ירוק.
- E141 - נגזרת נחושת של הכלורופיל. נוצר על ידי החלפת ה כלורופיל בנחושת. על ידי כך מתקבל צבע יציב יותר מהכלורופיל. נחשב לצבע מאכל טבעי.
- E142 - בריליאנט גרין, צבע מאכל ירוק סינטטי**. עלול לעורר תגובה אלרגית, אך לא קיימת עדות מבוססת דיה לכך. נאסר לשימוש בפינלנד, יפן, נורווגיה, שבדיה וארצות הברית.
- E150 - קרמל. צבע מאכל טבעי בגוון חום כהה, אחד מצבעי המאכל הנפוצים ביותר בשימוש.
- E154 - בראון FK, צבע מאכל חום**. עלול לעורר תגובה אלרגית, אך לא קיימת עדות מבוססת דיה לכך. לא מומלץ לילדים היפראקטיביים. נאסר לשימוש בהרבה מאד מדינות, כולל כמעט כל מדינות אירופה, קנדה וארצות הברית.
- E155 - בראון HT, צבע מאכל בגוון חום-שוקולד על בסיס "זפת פחם". עלול לעורר תגובות אלרגיות, אך לא קיימת עדות מבוססת דיה לכך. נאסר לשימוש בהרבה מאד מדינות.
- E160a - אלפא, בטא וגמא קרוטין. צבע מאכל טבעי המופק מגזר (אם כי ניתן ליצור גם באופן סינטטי) בגוון צהוב-כתום.
- E160b - אנטו. צבע מאכל טבעי בגוונים הנעים בין צהוב לאדום. מופק מפרי האנטו.
- E160c - צבע מאכל טבעי בגוון אדום המופק מפפריקה.
- E160d - ליקופן. צבע מאכל טבעי בגוון אדום המופק מעגבניות.
- E161 - קסנתופילים, קבוצה של צבענים טבעיים בגוונים הנעים בין צהוב לכתום. בקבוצה זו חומרים שונים המסומנים באותיות a עד g. מופקים בעיקר מצמחים שונים.
- E161b - לוטאין.
- E161g - קנתקסנתין.
- E162 - בטאנין. צבע אדום טבעי המופק מסלק.
- E163 - אנטוציאנינים. צבע מאכל טבעי המופק מכרוב סגול או ענבים. צבעו משתנה ותלוי ברמת

- החומציות בסביבתו, בין אדום בסביבה חומצית לכחול בסביבה בסיסית.
- E170 – גיר (קלציום קרבונט). משמש להענקת צבע לבן למאכלים ומשקאות. משמש גם כחומר מווסת חומציות, כחומר שומר מרקם, ורכיב תזונה.
- E171 - טיטניום דיוקסיד. צבע מאכל לבן. נאסר לשימוש בגרמניה.
- E173 - אלומיניום (מתכת).** משמש לצביעת מאכלים בצבע כסף. קיים חשד שהצטברות אלומיניום עלולה לפגוע במערכת העצבים ולגרום למחלת האלצהיימר, אך לא קיימת עדות מבוססת דיה לכך. נאסר לשימוש באוסטרליה.
- E174 - כסף (יסוד) (מתכת). משמש לצביעת סוכריות בצבע כסף. לאורך זמן עלול לגרום נזק לכליות.
- E175 - זהב (מתכת). משמש לקישוט מזון בצבע זהב, בכמויות זעירות. לא ידוע כיום על נזקים בריאותיים. נאסר לשימוש באוסטרליה.
- E180 - ליתול רובין, צבע מאכל אדום סינטטי ממשפחת האזו.** עלול להחמיר התקפות אסטמה. עלול לעורר תגובה אלרגית, אך לא קיימת עדות מבוססת דיה לכך. לא מומלץ לילדים היפראקטיביים. נאסר לשימוש באוסטרליה וניו זילנד.
- E579 - פראס גלוקונט. צבע מאכל בזיתים מושחרים.
- E585 - פראס גלוקונט. צבע מאכל בזיתים מושחרים

ניתוחי תוויות מוצרים - דוגמאות

דגני פלקס ALL BRAN – קלוגס:

מרכיבים לא מזיקים	מרכיבים מזיקים
חיטה מלאה – יש אנשים שרגישים לחלבון החיטה שהינו חלבון אלרגני, רצוי לשים לב ולהיזהר	סוכר – סוכר לבן=סוכרוז מורכב מגלוקוז ופרוקטוז, מזון פחמימתי טהור, חומר כימי מעשה ידי אדם, לא קיים בטבע, מקפיץ רמות סוכר בגוף יכול לגרום להיפוגליקמיה או היפוגליקמיה
סובין חיטה – מכיל סיבים שטובים לעיכול ויוצרים חומצות שומן קצרות שרשרת: בוטירית, אצטית ולקטית שמגנות מפני סרטן ומחלות אחרות. מכיל חומצה פיטית שסופחת יונים דו ערכיים ולא מאפשרת להם להיספג כמו: ברזל, סידן ואבץ.	חומרי טעם – משפרי טעם רבים מוכנסים למזון, חלקם מדגישים את טעמו של המזון, אחרים מטשטשים טעם רע, ויש הנותנים טעם חדש לחלוטין. רב חומרי הטעם מזיקים לגוף כגון: מונוסודיום גלוטומט E621, E622 מונופוסטיום גלוטאמט.
ניאצין = B3 - מוריד כולסטרול, מעלה HDL, מצמצם נזקים לשריר הלב, מרחיב כלי דם	לתת = סוכר דגנים, דו סוכר-מלטוז, סוכר לכל דבר ולכן מקפיץ רמות סוכר בגוף.
ברזל – חשוב לכדוריות הדם האדומות. חוסר יגרום לאנמיה והיחלשות. עודף יגרום לעומס חימצוני.	דבש = מורכב מ- 80% סוכר ו 20% מים, הסוכרים הם חד סוכרים, מכיל גם מעט מינרלים, אנזימים ותרכובות אחרות. יש הטוענים שלדבש סגולות רפואיות ואחרים טוענים אחרת. הדבש גם כן מקפיץ רמות סוכר בגוף ויש לצרוך אותו בכמות מוגבלת.
B6 – פרידוקסין - חשוב למטבוליזם של חלבונים, למערכת העצבים והמוח, חשוב ליצירת תאי דם לבנים, למניעת סרטן וקרישיות דם. מונע היווצרות הומוציסטאין. עוזר בהיפראקטיביות, דמנציה, דכאון, סכיזופרניה.	
B2 – ריבופלאבין – חיוני לחילוף החומרים של כל אבות המזון הגדולים. חשוב להפיכת חומצה אינית טריפטופאן לניאצין. חשוב לגדילת וצמיחת תאים ורקמות, ליצירת גלוטטיון, חיוני לראיה, לשמירה על העור ולציפורניים.	מוצר עתיר סוכר, עדיף למצוא תחליף עם פחות סוכר, או ללא סוכר ולהוסיף את ההמתקה לבד וכך יש שליטה על הכמות
ויטמין D – קאלציפרול – עוזר בהטמעת מינרלים בעצמות, מגביר קליטת סידן, זרחן ומגנזיום במעי, עוזר ביצירת אנזימים, מגן מפני כאבי שרירים.	
חומצה פולית – חשובה ליצירת כדוריות דם אדומות, עוזרת לחלוקת תאים והתרבות תאים, שותפה בחלוקת DNA, מגבירה ייצור HCL, עוזרת במטאבוליזם של פחמימות, חיונית למערכת העצבים ולתפקוד תקין של המוח, שותפה ביצירת כולין.	

	B12 – קובאלאמין – חשוב לתאי העצב למיאלין, קואנזים לסינתיזה נכונה של DNA, דרוש להתחדשות תאים, דרוש ליצירת כדוריות הדם האדומות ולשמירה על גודלן. דרוש למטבוליזם של חומצה פולית, דרוש לעיכול תקין, דרוש לפעילותו של וטמין C, חיוני ליצירת אינסולין וחומצות מרה, חיוני להמרת בטא קרוטן לויטמין A
	מלח בכמות נמוכה

פיתה מקמח מלא אורגני מעדן טבע מרקט

מרכיבים לא מזיקים	מרכיבים מזיקים
קמח מלא אורגני - אם נטחן מגרעין החיטה השלם זה בסדר.	סוכר לבן – סוכרוז, חומר כימי מעשה ידי אדם, מזיק לגוף ופוגם במשק הסוכר.
מים	שמרים – בעייתי לסובלים מקנדידה
	מלח – 470 ל-100 גרם - כמות רבה מאד של נתרן! התזונה שלנו עשירה במלח, המלח מצוי בכל מקום בתזונה. אנו כלל לא אמורים לאכול מלח. המלח כיום הינו ללא מינרלים וללא יוד, ולכן אין לו כלל ערך תזונתי עודף של מלח פוגם במערכות בגופינו, לדוגמא: גורם ללחץ דם גבוה. לא בריא!

לחם חיטה מלאה בתוספת דגנים, ויטמינים וחומצה פולית –

דגנית עין הבר

מרכיבים לא מזיקים	מרכיבים מזיקים
קמח חיטה מלאה – חלבון החיטה הינו חלבון בעייתי לחלק מהאנשים ויכול להיות אלרגן	לתת שעורה = סוכר דגנים, מלטוז, גורם לתנודות חדות במשק הסוכר בגוף.
מים	שמרים – בעייתי לסובלים מקנדידה
שיבולת שועל – עשירה בסיבים שטובים לעיכול בויטמיני B ובערכים תזונתיים	גרעיני פשתן – בעייתי כי מכילים שמנים (אומגה שלוש) שמתקלקלים בחימום
B2, B6, B3, B12, C, B1 אפרט לגבי B1 היות ולגבי כל השאר כבר פרטתי במוצרים קודמים: B1 – תיאמין – ויטמין המורל, דואג שפחיות יהפכו לאנרגיה, משפר זיכרון וכושר למידה, מגביר זרימת דם, מסייע ליצירת HCL, מייצב תיאבון, מחזק שרירים	גלוטן חיטה - חלבון בעייתי בקרב אנשים רבים, אלרגן (אם לא אלרגים, אין בעיה לאכול אותו)
אנזימים - מאיצים תהליכים בגוף.	מלח שולחן – מלח שאינו בריא, ללא מינרלים ויוד, מוצר מעובד. מלח שהוציאו ממנו את כל המינרלים ואין בו כמעט יוד. במקום יוד הוסיפו לו אלומיניום כדי לשמור על היובש והזרימה. אנו כלל לא אמורים לאכול מלח. התזונה שלנו עשירה במלח, חשוב להמליח כמה שפחות.
חומצה פולית – בריא!	שומן צמחי – חלקו מוקשה – שומן טראנס מזיק
	גרעיני חמניות – לא בריא!!! כי הגרעינים מכילים שמנים שמתקלקלים בחימום
E – טוקופרול – אנטי אוקסידנט חזק, מרחיב כלי דם, נוגד קרישה, מסייע בהגנה על הקרומים השומניים של תאי המוח.	E-481 – סודיום סטירול 2 ליקטילאט – חומר שנמצא במוצרי מאפה, אינו בריא
	חומרים משמרים – קלציום פרופיונט – מצוי בדברי מאפה, עלול לגרום למיגרנה וכאבי ראש. E283
	חומרים משמרים: פוטסיום סורבאט E202 – עלול לגרום לתגובות אלרגיות אצל בני אדם רגישים.

משקה אורז אורגני בטעם טבעי – של JASPER

מרכיבים לא מזיקים	מרכיבים מזיקים
מים מסוננים	סירופ אורז חום אורגני = סירופ המופק מאורז חום מלא ומים. לתת אורז נחשב לממתיק פחות מזיק כיוון שהוא מכיל בעיקר מלטוז, שהוא דו-סוכר המורכב משתי מולקולות גלוקוז ונוצר בגוף באופן טבעי. הסוכרים מלתת האורז נספגים בדם באופן אטי יחסית לממתיקים האחרים ולכן פחות מזיקים ממוצרים אחרים כמו סוכר לבן טהור. עדיין מדובר בסוכר ורצוי למעט ככל האפשר בצריכתו.
	שמן חריע אורגני עתיר חומצה אולאית – שמן חריע זהו שמן עשיר בחומצות שומן רב בלתי רוויות שנוטות להתקלקל בחימום, ההעשרה של השמן בחומצת אולאית אומרת שהשמן עבר תהליך עיבוד ולכן כנראה מקולקל
A, 2D, E, B2, B12, אבץ סולפט ויטמין A – רטינול – חשוב לעור ולעיניים, חשוב לתפקוד תקין של מערכת החיסון, אנטי אוקסידנט. אבץ סולפט – מינרל נוגד חימצון ואנטי בקטריאלי, חשוב לבריאות העור והציפורניים. לזרע תקין ולתפקוד בלוטת הערמונית.	
לציטין סויה - חומר מתחלב, מחבר בין שמן למים, מרכיב בממברנות התאים, מוריד כולסטרול, מהווה מרכיב בתאי העצב, מאפשר לשומן לנסוע בדם ולהגיע לכל תא ותא.	
רכיבי סויה – הסויה בדרך כלל מהונדסת אורגנית, לא מצוין איזה סויה. אם הסויה לא מהונדסת, אזי היא עשירה בחומצות אמיניות, סידן ואיזופלאבונים.	טריקיליציום זרחני - E333 –חומר מייצב ומווסת חומציות. ברמה גבוהה עלול להיות בעל רעילות מסוימת.
	E415 – גומי קסאנטן - רב סוכר המופק בהתססה של חיידק. משמש כחומר מייצב, מתפיח ומתחלב.
	מלח ים – 90 מ"ג ל- 240 מ"ל. איננו אמורים לצרוך מלח ולכן כמות המלח הזו מיותרת ומזיקה לגופינו.

קָרָם אַגוּזִי קוֹקוּס – אַסִּיאַטִיק

מרכיבים לא מזיקים	מרכיבים מזיקים
מחית קוקוס – לא ברור מה יש במחית – אין פירוט, ייתכן שזה בכלל לא מקוקוס, אלא רק בטעם קוקוס	E412 גומי גואר – חומי סיבי מתפיח, מייצב, מתחלב, עשוי מפולים של צמח קיימו פסיס טטראגולונובה. עלול לגרום לגזים ונפיחות בבטן, מאט ספיגה של רכיבי מזון חיוניים, משמש בתעשיית הדיאטה.
מים	E466-סודיום קרבוקסי מתיל צלולוז קשור מוצלב – מלח נתרן של תאית, המופק מסיבי צמחים ונטען כי מפחית ספיגת שומנים.
	E223 – סודיום מתביסולפיט, מחטא, מלבין, עלול לגרום לתופעות של אלרגיה, להחמיר אסתמה, לפגוע במערכת העיכול, להרוס ויטמינים חיוניים.
	E435 – פוליסורבט 60, תערובת אסטרים של סורביטול וחומצה סטארית, נמצאת בממתקים ורטבים מתחלבים.

פתי בר חרובים אורגני – השדה

רכיבים לא מזיקים	רכיבים מזיקים
קמח חיטה מלא אורגני – חלבון החיטה הינו בעייתי להרבה אנשים ועלול לגרום לאלרגיות	שמן צמחי אורגני – עבר חימום ולכן מקולקל - זה לא משמעותי שהשמן אורגני, ברגע שחומם הוא מקולקל!
אבקת חרובים אורגנית	סוכר קנים חום אורגני= סוכר חום, סוכרוז, נשאר בו יותר מינרלים מהסוכר הלבן, אך עדיין מוצר מזוקק שמזיק למשק הסוכר בגופינו
תמצית וניל אורגנית	גלוקוזה - גלוקוז, חד סוכר, סוכר ענבים למשל, גם כן מוצר שמזיק למשק הסוכר בגופינו
מוצר עתיר סוכר: סוכר חום+גלוקוזה+לתת	חומרי תפיחה – אמוניום, סודיום – מזיקים לבריאות
	לתת – סוכר דגנים, מלטוז, בעייתי למשק הסוכר
	תמצית אורגנית בטעם חמאה – כנראה שומן צמחי מוקשה – שומן טראנס

קרקר לחמית של אוסם

מרכיבים לא מזיקים	מרכיבים מזיקים
קמח חיטה מלא(קמח סובין ונבט חיטה) -	סוכר - סוכר לבן, סוכרוז, מוצר מעובד מעשה ידי אדם, מזיק למשק הסוכר בגופינו
קמח שיפון - מכיל ויטמינים מסוג B, סידן, ברזל ומגנזיום	שמן צמחי - עבר חימום ולכן מקולקל
	שומשום - בחימום השומן מתקלקל
	סוכר קרמל - סוכר לבן שהומס ועשו ממנו קרמל, סוכר לבן לכל דבר, סוכרוז, מזיק למשק הסוכר בגופינו
סיבים תזונתיים - אינולין - אינולין נמצא באופן טבעי במגוון צמחים - ביניהם בולטים חיטה, ארטישוק ירושלמי, עולש ובצל. רוב האינולין בתעשייה מופק מסוכרוז או משורש הציקוריה. לאינולין פעילות המשפרת את מערכת העיכול, את מאזן החיידקים במערכת העיכול ואת הספיגה.	מלח - 670 מ"ג ב- 100 גרם - כמות עצומה של נתרן שאיננו זקוקים לו ופוגע לנו ברקמות הגוף
	חומרי תפיחה - E500 - בשימוש לטיפול בצרבת וחומציות יתר, עלולה לגרום לפליטת גזים, בעיקר מהפה, ועודף ממנה יהרוס את ויטמין C E503 - פחמות אמוניום - חומרים שמגרים את הבלוטות המפרישות ריר במערכת העיכול, עלול לגרום לבחילות, הקאות ושלשול
	גלוטן חיטה - חלבון קשה לעיכול, אלרגני לרבים מהאכולוסיה. למי לא - זה בסדר.
לציטין סויה - חומר מתחלב, מחבר בין שמן למים, מרכיב בממברנות התאים, מוריד כולסטרול, מהווה מרכיב בתאי העצב, מאפשר לשומן לנסוע בדם ולהגיע לכל תא ותא.	
	חומר טעם וריח - אין פירוט, בדרך כלל מדובר בכימיקלים שמזיקים לבריאותינו
	חומצת מאכל E 330 - חומצה ציטרית - חומצת לימון
	משפר אפיה - סולפיט - מלח חומצה גופריתית - חומר המשמש בשימור פירות יבשים ובתערובת תפוחי אדמה אינסטנט, הוא חומר רעיל לאדם ומומלץ להימנע ממנו

פירורי גריסיני – מאיר בייגל – בטעם טבעי

מרכיבים לא מזיקים	מרכיבים מזיקים
קמח חיטה	שומנים מהצומח מוקשים חלקית – שומן טראנס שמזיק לבריאותינו
	מלח – 560 גרם ל- 100 גרם – כמות נתרן מאד גבוהה, שמזיקה לבריאותינו
	סוכר – 390 קלוריות ל- 100 גרם, מוצר עתיר קלוריות, שגורם להשמנה ומזיק לבריאותינו
	לתת – סוכר דגנים, מלטוז, פוגם במשק הסוכר בגופינו
	שמרים – בעייתי למי שיש קנדידה

חלב שיבולת שועל – OAT DREAM

מרכיבים לא מזיקים	מרכיבים מזיקים
שיבולת שועל – עשירה בערכים תזונתיים – ויטמינים ומינרלים.	
מים	שמן חמניות אורגני – שמן רב בלתי רווי המתקלקל בחימום, סביר להניח שהשמן עבר חימום בתהליכי עיבוד החלב ולכן מקולקל.
	סידן פחמתי – E170 – בכמויות גדולות עלול לגרום לכאבי בטן ולעצירות ולהפר את מאזן הסידן, זרחן בגוף ואף לגרום לאבני כלייה
	מלח ים – 40 מ"ג ל- 100 מ"ל, כמות יחסית גבוהה של נתרן שמזיקה לגופינו.
	סוכר טבעי הקיים באורז – לתת אורז נחשב לממתיק פחות מזיק כיוון שהוא מכיל בעיקר מלטוז, שהוא דו-סוכר המורכב משתי מולקולות גלוקוז ונוצר בגוף באופן טבעי. הסוכרים מלתת האורז נספגים בדם באופן אטי יחסית לממתיקים האחרים ולכן פחות מזיקים ממוצרים אחרים כמו סוכר לבן טהור. עדיין מדובר בסוכר ורצוי לצרוך מעט ככל האפשר.

פייבר 1 של נסטלה

מרכיבים לא מזיקים	מרכיבים מזיקים
חיטה מלאה – חלבון בעייתי	עמילן תירס - פרוקטוז סינטטית, פרוקטוז מבודד, תוצר תעשייתי מאד לא בריא, משתמשים בו בתעשייה מאחר והוא זול מתוק מסוכר, הפרוקטוז הזה נאגר בגוף ופוגע בקולגן, גורם להזדקנות מואצת של העור, פגיעה בתאי כבד ופגיעה בדופן כלי הדם.
סובין חיטה - מכיל סיבים שטובים לעיכול ויוצרים חומצות שומן קצרות שרשרת: בוטירית, אצטית ולקטית שמגנות מפני סרטן ומחלות אחרות. מכיל חומצה פיתית שסופחת יונים דו ערכיים ולא מאפשרת להם להיספג כמו: ברזל, סידן ואבץ.	מייצבים -E412 . גומי גואר, עלול לגרום לגזים, נפיחות בבטן וחסמים מעיים.
E460 - צלולוז , התאית היא המרכיב בעיקרי בדפנות התאים שבכל צומח. רב סוכר של יחידות גלוקוז. פחמימה שהאדם אינו יכול לעכל ולנצלה עקב מחסור בחיידקים המפרקים תאית. הם מתגברים תנועתיות מעיים ואת תהליך העיכול האנזימתי ו בדרך כלל אין בעיה בריאותית עם חומר זה.	צבעי מאכל – קרמל E150 – צבע חום כהה עד שחור המתקבל מחימום פחמימות כמו גלוקוז וסוכרוז. זהו בעצם מרכיב נוסף של סוכר במוצר. אנאטו - E160B – צבע בגוון צהוב אפרסק, שייך לקבוצת הקרטנואידים, מיוצר מרכיב בשם ביקסין, המצוי בעץ טרופי אמריקאי בשם אנאטו. הביקסין מופק מציפת הקליפה החיצונית של זרעי אנאטו בעזרת חומרים מסיסים כמו אצטון, מתנול, הקסאן, אשר מוצאים מהעיסה בסוף התהליך. זהו צבע המשמש תחליף לטרטזין E102, הצבע עלול לגרום לתופעות של אלרגיה.
	מלח – 350 מ"ג ל – 100 גרם, כמות רבה מדי של מלח שמזיקה לבריאות
	חומרי תפיחה E500 – פחמות נתרן/סודיום קרבונט, בכמות גדולה עלול לגרום לכאבי בטן, הקאות ושילשולים.
	שמן תירס – שמן עשיר בחומצות שומן רב בלתי רוויות שעבר חימום כחלק מתהליך העיבוד ולכן הינו שמן מקולקל
	אספרטיים – תחליף ממתיק סינטטי מסרטן
	פנילאלנין – השילוב בין אספרטיים לפנילאלנין הינו מסרטן. פנילאלנין וחומצה אספרטית הן חומצות אמינו (חלבונים) שמצויות במזון באופן טבעי, אבל הן יכולות להיחשב טבעיות ובלתי מזיקות רק כאשר הן נצרכות כחלק משאר רכיבי המזון הטבעיים, כאשר הן מחוברות לחומצות אמינו נוספות. לעומת זאת כאשר צורכים אותן כחומרים בודדים וחופשיים (האספרטיים מתפרק מייד לשלושת מרכיביו), הן חודרות למערכת העצבים המרכזית וגורמות לעודף של פעילות עצבית במוח, מה שגורם להתפתחות של בעיות בריאות רבות. כאמור, תרכובת האספרטיים מתפרקת לשלושת מרכיביה ומכאן סכנתה. בבדיקות רבות שנערכו במזון ובמשקאות שמכילים אספרטיים, התגלה כי הפירוק נעשה עוד לפני שהוא מגיע למערכת העיכול. נמצא כי טמפרטורה גבוהה לזמן ממושך גורמת לפנילאלנין להתפרק לחומר מסרטן ידוע (DKP).

	מעכב חימצון – טוקופרול - ויטמין E
סידן פחמתי – E170 – בכמויות גדולות עלול לגרום לכאבי בטן ולעצירות ולהפר את מאזן הסידן, זרחן בגוף ואף לגרום לאבני כלייה	
	אבץ, ברזל, ניאצין, B6, B2, B1, B12, חומצה פולית

ממתקים לילדים:

מסטיק MUST עלמה של עלית

מרכיבים לא מזיקים	מרכיבים מזיקים
	אספרטם – תחליף סינטטי
	אסולפם K - תחליף סינטטי
	פנילאלינין – חומצה אמינית שאסורה על חולי פנילקטונוריה
	מלטיטול – תחליף דיאבטי
	סורביטול – (דיאבטי) מכינים מסוכר ענבים, נספג בדם ואינו מעלה אינסולין, טוב במידה לחולי סוכרת. מעל 50 גר' יגרם לשלשול
	קסיליטול- תחליף דיאבטי
	מניטול- (דיאבטי) חומר שמאושר לשימוש בעולם. בכמות גדולה יכול לגרום לשלשולים
	E321 – חומר מעכב חימצון
	E414 – חומר מייצב
	E171 – חומר הזגה
	חומרי טעם וריח

ביסלי אסם

מרכיבים לא מזיקים	מרכיבים מזיקים
קמח חיטה – (חלבון בעייתי, אלרגן)	שמנים מהצומח – שומן טראנס שמזיק לגוף
	שמרים מיובשים – בעייתי לקנדידה
	סוכרים - אין פירוט לגבי סוגי הסוכרים, סביר להניח שמדובר בסוכרים פשוטים שמזיקים למשק הסוכר בגופינו. 484 קלוריות ל- 100 גרם!!! מוצר עתיר קלוריות שגורם להשמנה ופוגע בבריאותנו.
הידרוליזט חלבון סויה (אם הסויה מהונדסת- מזיק)	חומרים משפרי טעם: מונוסודים גלוטומט, E627, E631
חלבון סויה (אם הסויה מהונדסת – מזיק)	מלח – 650 גרם ל- 100 גרם – כמות גדולה מאד של נתרן שמזיקה לגופינו
	עמילן אורז – סוכר המופק מאורז לבן כפי הנראה ובעל ערכים תזונתיים נמוכים וערך גליקמי גבוה לפיכך יפגום במשק הסוכר בגופינו.
ירקות מיובשים (בצל, שום)	חומרי טעם וריח – אין פירוט, סביר להניח שמדובר בכימיקלים שמזיקים לבריאות.
	תבלינים – אין פירוט

חטיף כיף כף- עלית

מרכיבים לא מזיקים	מרכיבים מזיקים
קמח חיטה (בעייתי לעיכול)	סוכר – סוכר לבן, סוכרוז, מוצר מעבדה שפוגם במשק הסוכר בגוף.
	חמאת קקאו – עשירה בשומן רווי שמעלה כולסטרול ושוקע בעורקים
	אבקת חלב – מקור לכולסטרול מחומצן
	שמנים ושומנים מהצומח – שומן טראנס
	לקטוז – הלקטוז גורם לבעיות עיכול אצל אנשים רבים
	שומן חלב – שומן רווי, מקור לכולסטרול מחומצן
לציטין סויה - בסדר בהנחה שלא מהונדס	
קמח סויה (בהנחה שלא מהונדס)	
אבקת קקאו	
	מתפיחים – אין פירוט לגבי סוגי המתפיחים/מייצבים, בדרך כלל מדובר בכימיקלים שמסוכנים לבריאותינו
	חומרי טעם וריח – כימיקלים שפוגמים בבריאותינו
אנזימים – פרוטאזות	

שמיניות בייגלה מחיטה מלאה – מאיר ביגל

מרכיבים לא מזיקים	מרכיבים מזיקים
קמח חיטה מלא (חלבון בעייתי – אלרגני)	שומן צמחי - מקולקל היות ועבר חימום
מים	מלח – עשיר מאד בנתרן (855 ל- 100 גרם)
	לתת = סוכר דגנים, מלטוז, פוגם במשק הסוכר בגופינו
	שמרים
	תבלין – אין פירוט

אז עכשיו אתם כבר מומחים בקריאה וניתוח של
תוויות מזון.

התחילו להסתכל על התוויות ולבחור את המזונות
היותר בריאים.

המון בריאות!

עדי גולדנברג - נטורופתית N.D.

WWW.ADIGOLDENBERG.CO.IL

מזמינה אתכם להיצטרף לדף הפייסבוק שלי: ד"ר עדי
גולדנברג

