

מלח

הארץ

א. חשק

האם הוא ביטוי לעידית המשובחת, או שמא מוטב לו לא הגיע כלל לצלחת? מדוע נלחמים בו כל אברי הבריאות? האם יש דרך לכוון איתו ברית-מלח? **תחקיר** בממלכת המלח

המלח בגופנו

"המלח, או יותר נכון הנתרן, הוא אחד היסודות החיוניים לקיומו של האדם", אומרת מיכל קרייטר, מנהלת מערך התזונה והמטבח במרכז הרפואי 'הרצוג', חברה וי"ר פורום גריאטריה בעמותת 'עמיד' - עמותת הדיאטנים בישראל, "גוף האדם מכיל כ-0.9% מלח, הנמצא בדם, בדמעות, בנוזל התורתיאי ובנוזל החוץ-תאי. הגוף משתמש במלחים שאותם אנו צורכים עד תומם, אך גם מאבד אותם בדרכים שונות, כמו - בשתן, בזיעה, בדמעות ובדימום".

בהגדרתו המדעית מלח הוא בעצם תרכובת יונית של מינרלים. ישנן תרכובות שונות

הנקראות "מלח" ומשמשות לשימושים שונים. לענייננו, החומר שנקרא "מלח" הוא מלח הבישול שבו משתמשים לצרכי תיבול ולשימור מזון. מלח הבישול מאופיין בכמות גדולה מאוד של יוני נתרן (Na) וכלור (Cl) מוצמדים, ולכן מסומל באותיות NaCl. התרכובת של הכלור והנתרן יחד חיונית לחיינו. כמו שאדם זקוק למים, הוא גם זקוק למלח, ובלעדיו - ימות. לכלור תפקיד מרכזי בעיכול ובנשימה בגוף, הוא מסייע בספיגת האשלגן והוא משמש בשמירה על מאזן החומציות בגוף תפקיד חשוב. לנתרן תפקיד מרכזי בהולכה העצבית, ושניהם ביחד משפיעים באופן מכריע על הלחץ האוסמוטי של נוזלי הגוף. כלומר, קיימים בגופנו שני



מנתרים מן הנתרן

עצות מעשיות שתעזורנה לכם לצמצם את צריכת הנתרן במזון:

- הרגילו את לשונכם בהדרגה לטעם פחות מלוח. בכל פעם הורידו מעט מכמות המלח שבה אתם רגילים להשתמש. לאחר מספר חודשים תופתעו לראות כי אתם משתמשים בחצי מכמות המלח, והטעם הרגיל נותר.
- בקניית מצרכים קראו את תוויות המזון והשוו בין המוצרים השונים: העדיפו מוצרי מזון דומים בעלי תכולה נמוכה יותר של נתרן. למשל דגני בוקר, גבינות או לחמים. כמויות הנתרן נמצאות בטבלת הסימון התזונתי.
- המעיטו ככל האפשר בצריכת מוצרי מזון המכילים כמויות גבוהות של נתרן, כמו למשל נקניקים ומוצרי בשר ודגים מעובדים ומעושנים, זיתים וחמוצים, חטיפים, פיצוחים, גבינות מלוחות וכדומה.
- בעת בישול והכנת ארוחות בבית השתמשו בעשבי תיבול טריים ומיובשים. עשבי התיבול נותנים טעם עשיר למזון, היכול פעמים רבות להחליף חלק מהמלח.
- כאשר מכינים בשר, עוף או דגים אפשר להשרות אותם במשרה (מרינדה) טעים המכיל תבלינים ועשבי תיבול שונים, ולצמצם את השימוש באבקות תיבול ורטבים מוכני.



הארץ' שיעור מזערי של סוכר במטרה למסך את טעמו המתכתי של האשלג ולמנוע את תחושת ה-after taste.

האם צריכה מוגברת של אשלגן אינה מסוכנת?

עונה עליזה רביצקי, מנהלת אבטחת האיכות בחברת 'מלח הארץ': "הצריכה היומית המומלצת לנתרן עומדת על 2,300-2,500 מ"ג ביום, ולאשלגן - על 4,800 מ"ג ביום. לכן בצריכה מאוזנת ניתן להשתמש במלח המופחת נתון במקום במלח רגיל. לסובלים ממחלות כליה או לצורכים תרופות בשל מחלות כרוניות, מומלץ להיוועץ ברופא לפני השימוש במוצר מופחת הנתרן".

מדוע אין בנמצא מלח נטול נתרן לחלוטין?
"בניגוד למצב הקיים לגבי סוכר, שנמצא לו תחליפים רבים, למלח אין כמעט תחליף. תחושת הטעם בעיקרה מושגת בשל נוכחות של רצפטורים על-גבי הלשון. לטעם המתוק <

בינתיים, אולי עד שיוסיפו מס על מי שיחרוג מהכללים, רוב האנשים צורכים כמות מלח רבה יותר. רק חישוב בכמה כפות המלחתם היום את המרק שהזין ארבעה סועדים...

לבן וטובעני

על 'עבירת' המלח הזו אחראית, כמו על מחדלים רבים, תזונת העולם המערבי. התזונה המערבית מורכבת ממזון מתועש, מזון משומר ומזון שאינו טרי. מזון מסוגים אלה מכיל כמויות גבוהות של מלח, המהווה חומר משמר ומחזק טעמים. כיום, מזונות עם כמות פחותה של מלח וסוכר אינם טעימים לרוב האוכלוסייה משום שהורגלו עלידי תעשיית המזון לצרוך מזונות עם טעמים חזקים, העתירים במלח ובסוכר. תהליך התפתחות הצריכה של המלח בעולם דומה לתהליך התפתחות צריכת האופיום בסין, שם החל השימוש באופיום כדרך להתמודדות עם מחלות וכרפואה מונעת, והתפתח לסוג של התמכרות של האוכלוסייה. למעשה, אפשר לחשוב על מוצרים נוספים שעברו את התהליך - מחומר בעל ייעוד ספציפי ומבוקר, לחומר בשימוש נפוץ, נפוץ מדי (מישהו אמר סוכר?). נסו לדמיין היום קדירת בשר שאינה מומלחת, או ארוחה שבה מסתפקים במלחים שבמזון עצמו. "תפל", אתם אומרים?

על-מנת למנוע את ההתמכרות למלח מתחילתה, כדאי להימנע מהוספת מלח רב למזון המוכן עבור ילדים קטנים. בלוטות הטעם של ילדים, ובעיקר פעוטות, רגישות ועדינות, והם אינם זקוקים לריגוש שבהוספת המלח למזון. חבל להרגילם למזון מלוח. ולמי שדואג, אין צורך לרחם, האוכל ערב להם לא פחות משלכם...

גם מבוגרים 'מכורים' למלח יכולים להרגיל את הלשון שלהם בחזרה לטעם העדין והבראשיתי של האוכל באמצעות צעדים פשוטים, ואין צורך בפיקוח רפואי (ראו מסגרת).

הפתרון המתועש

לחברת 'מלח הארץ', יצרנית ויבואנית מלח, פתרון משלה לבעיית עודף הנתרן. החברה מייצרת מלח דל-נתרן ועשיר באשלגן, המכיל כ-50% פחות נתרן מאשר מלח רגיל. בעוד שב-100 גרם של מלח שולחני רגיל יש 39 גרם נתרן, הרי שב-100 גרם של מלח מופחת נתרן יש רק 19 גרם נתרן. המוצר מופק על בסיס מלחי ים, כאשר את חלק הנתרן מחליף אשלגן. האשלגן הוא מינרל חיוני לגוף. לאחרונה פרסמו ארגוני הבריאות בעולם שמזון עשיר באשלגן עשוי למנוע לחץ דם גבוה ומחלות לב. לתערובת מלחים זו מוסיפים ב'מלח



בתפריט סטנדרטי המכיל: פירות וירקות טריים, מנת ירק מבושל, גבינות לבנות, ביצה, מנת עוף, תפוח אדמה, 4 פרוסות לחם אחיד - יש כ-2500 מ"ג מלח בסלט

אך שכיחה בקשישים, עקב ירידה ביעילות מנגנוני יסות המים והמלחים בגוף בגיל המבוגר. למעשה, מדובר על חלק מתהליך אובדן הרזרבות הכללי שחל עם ההזדקנות. ויסות המים והמלחים לרוב משתמר בחיי היום-יום, אך בתנאי דוחק - מחלה, לקיחת תרופות שונות או עודף שתייה יחסית לכמות המלחים הנצרכת, המנגנון ייכשל ויכולה להתפתח היפונטרמיה.

שביל הזהב

אז כמה מלח כדאי לצרוך ביום? "צריכת המלח המומלצת", עונה הגב' מיכל קרייטר, "היא 1500 מ"ג עד 2400 מ"ג נתרן ביום, שזה בערך כפית מלח ליום (כ-6 גרם מלח)". לדבריה, בתפריט סטנדרטי המכיל: פירות וירקות טריים (2-3 פירות ו-4 ירקות), מנת ירק מבושל, גבינות לבנות, ביצה, מנת עוף, תפוח אדמה, 4 פרוסות לחם אחיד - יש כ-2500 מ"ג נתרן ללא תוספת מלח בסלט. זו כמות הנתרן המומלצת. בנוסף, גם העוף שאנו אוכלים מוכשר באמצעות מלח.

צריכה של מזונות מעובדים כמו: קורנפלקס, קרקרים שונים, חטיפי אנרגיה, גבינות מלוחות/צהובות/קשות, אוכל מוכן קפוא ועוד, תביא כבר לצריכת נתרן גבוהה ולא בריאה.

עם ההכרזה על מהפכת הבריאות מפי שר הבריאות, יעקב ליצמן, ב-2016, כי תפקיד משרד הבריאות אינו רק לדאוג להבראת החולים, אלא גם לקחת אחריות על בריאותם של הבריאים, הוקמה ועדת אסדרה בראשות מנכ"ל משרד הבריאות מר משה בריסמן טוב, על-מנת לבחון קידום תזונה בריאה לכלל האוכלוסייה. אחת ממסקנות הוועדה הייתה, כי יש להפחית את השימוש במלח לכלל האוכלוסייה כ-3 גרם ליום לפחות על-מנת להגיע לצריכת מלח של 10-6 גרם בלבד ליום.

'אגמי מים'. הנוזל התוך-תאי הנוזל החוץ-תאי. המים 'עוקבים' אחרי המלח ומשווים את ריכוז החומרים בתוך התא לחוץ לו, וכך יש לתאים חיים, כיוון שעם השוואת הנוזלים מוכנסים לתא החומרים הנחוצים לחיו ומסולקת הפסולת המטבולית. כמו כן, יתר או חסר במלח משפיעים על הלחץ האוסמוטי של הדם. כאשר נוצרים חסרים במלח, לחץ הדם יורד עד למצב שהגוף אינו מצליח לספק את הדם ללב בכדי שהלב יוכל לספקו לשאר חלקי הגוף, ואילו כאשר ישנה צריכה גבוהה של מלח, לחץ הדם עולה - תופעה הגורמת להתפתחות מחלות שונות ובראשן מחלות לב. לחץ דם גבוה נחשב למחלה הנפוצה ביותר במדינות המודרניות.

בנוסף לנתרן ולכלור מכיל המלח מספר מינרלים נוספים במינונים שונים, בהתאם למקום שבו הופק ולסוג העיבוד שעבר. מה שקובע את איכות המלח לשימושים השונים הוא ריכוזי המינרלים השונים הנמצאים בתוכו מלבד הנתרן והכלור, כמו ברזל, יוד ועוד.

ממולח מדי

קיימת עדות מדעית בדרגת הוכחה גבוהה, כי ככל שצריכת המלח עולה במבוגרים, כך גם עולה לחץ הדם. בילדים הקשר הזה נתמך על-ידי עדויות מדעיות בדרגת הוכחה נמוכה יותר. ב-2003 פורסם דו"ח של הוועדה המדעית המייעצת הבריטית בנושא תזונה. ממצאי הדו"ח חזקו את העדויות הקיימות משנות ה-90 באשר לקשר בין צריכה גבוהה של מלח לבין יתר לחץ דם. מסקנות הדו"ח העלו, כי הפחתה בצריכה הממוצעת של המלח תפחית באופן יחסי את רמות לחץ הדם ותתרום באופן מובהק לבריאות הציבור, בכך שתפחית את הסיכון לחלות במחלות לב וכלי דם.

לפי נתוני משרד הבריאות, יתר לחץ דם מהווה מחלה בפני עצמה, שיש לה השלכות חמורות על מערכות אחרות בגוף: הוא מגביר את הסיכון לחלות בשבץ מוחי, מחלות לב וכלי דם, אי-ספיקת-כליות ועוד. אחד הגורמים התזונתיים המשפיעים על לחץ הדם הוא צריכה עודפת של נתרן. ברמה עולמית, 51% ממקרי השבץ המוחי וכ-45% ממחלות הלב האיסכמיות ניתן לייחס ללחץ דם סיסטולי גבוה.

כמו כן צריכה גבוהה של נתרן עלולה לגרום להתפתחות בצקות עקב צבירת נוזלים ולמחלות ולהפרעות רבות אחרות כמו אי-ספיקת-לב, אבנים בכליות ומחלות כליה, מחלה ממארת בקיבה ואוסטיאופורוזיס.

תפל מידי

יש הרואים בדיאטת מלח אמצעי לניקוי הגוף מרעלים ולשיפור הבריאות.

משפחת המלחים הטבעיים היא משפחה צבעונית במיוחד. האפרורי ביותר מבין בני המשפחה הוא המלח האפור מצפון צרפת



יש גם מלחים רואי ורודות. הכירו את מלח ההימלאיה. מלח ההימלאיה נחשב ומופק בדרכים טבעיות ממרגלות הרי ההימלאיה שבאזור פקיסטן, אזור שעליאף שמימיו התייבשו לפני שנים רבות, המלח שהיה בו נותר עד היום. גבישי מלח ההימלאיה הם בעלי צבע ורוד-אדמדם, ומעבר לנתרן ולכלור הם מכילים גם מינרלים חיוניים כמו מגנזיום, סידן ואשלגן. מבחינת הטעם, על אף שגרגירי מלח ההימלאיה הם מעט גסים יותר מהמלח השולחני, הם בעלי טעם מעודן יותר. מלח ההימלאיה מציע גם יתרונות בריאותיים כמו ויסות המינרלים בגוף, אגירת נוזלים בגוף מבלי להזיק לו ומראה עור בריא וחלק. בגושי מלח ההימלאיה משתמשים לא רק למאכל, אלא גם למנורות מלח ונוי עקב צבעו היפהפה.

עוד חברים במשפחת המלחים הטבעיים: המלח האדום מהוואי, בעל תכולת ברזל גדולה, המלח השחור מהודו שמכיל גם פחם, והמלח הכחול מאירן שבו שפע של מינרלים המעניקים לו יחדיו את צבעו.

מלח ולא לבישול

אחת מצורות הריפוי המתפתחות כיום בעולם היא שימוש בחדר מלח. כבר ברפואה היוונית העתיקה השתמשו במלח לתרופות שונות, והיה ידוע כי שהייה במערות מלח משפרת את הנשימה. מה שהפך את העניין למחקרי היה תשומת לב של רופאים, כי חולים שהתחבאו בעת מלחמת העולם השנייה במערת מלח בגרמניה, סבלו הרבה פחות ממחלות ראות. השהות במערה השכיחה שיעול והסובלים מקשיי נשימה יכלו לנשום לרווחה. לאחר מספר מחקרים, הונח הבסיס לתרפיית המלח. הטיפול הפך לפופולרי, ובמזרח אירופה, המושפע במערות מלח טבעיות, הוא אף מוכר ברפואה הקובנציונאלית.

עד שנות ה-90 התאפשר הטיפול במלח אך ורק במערות מלח. בשנים אלו פותח חדר מלח המופעל על ידי מכשור מתקדם ממוחשב אשר מדמה את האקלים השורר במכרות המלח העתיקים. חדר מלח הוא חדר המדמה מערת מלח, היות שכל פינותיו - הקירות, התקרה והרצפה -

נתרן מאשר מלח ים טהור, היות שהמינרלים השונים מגיעים על חשבון הנתרן. אולם יש לוודא זאת על ידי בדיקת הערכים התזונתיים של המוצר.

מה שוודאי מייחד את המלחים הטבעיים, שהם אינם עוברים תהליכי זיקוק מיותרים. מלח השולחן ה'רגיל' שכולנו מכירים, עבר תהליכים תעשייתיים כבדים ביותר, עד להפיכתו למולקולה מזוקקת של נתרן כלורי, וזאת אחת הסיבות לכך שגוף האדם מתקשה להתמודד איתו. ככל שהמלח טבעי יותר וקרוב יותר למקור, הגוף יספוג אותו בצורה טובה יותר, ייקח ממנו את הטוב ויפריש החוצה את מה שאינו טוב עבורו.

בנוסף, טעמם של מלחים אלו בדרך כלל עשיר ומיוחד יותר ממלח טהור המכיל נתרן וכלוריד בלבד.

מלח הצבעים

כאמור, משפחת המלחים הטבעיים היא משפחה צבעונית במיוחד. האפרורי ביותר מבין בני המשפחה הוא המלח האפור מצפון צרפת - שם אוספים אותו באזורים של גאות ושפל ארוכים במיוחד. המים במקום זה מצטיינים בניקיונם. המלח מצטבר בשקעים מיוחדים העשויים מחרס. מ'מיטות' חרס אלו הוא נאסף ידנית ונארז, ללא כל עיבוד, לכן צבעו אפור ולא לבן. הוא עתיר מינרלים, ואחוז הנתרן בו נמוך יותר מכיוון שהוא עשיר כל כך בחומרים אחרים. חבורת מסוימות המפיקות אותו קיבלו גם "תג אורגני".

את כתר מלחי הים הצרפתיים מקבל דווקא המלח הקריסטלי השקוף המכונה "פרח המלח" (Fleur de sel) - מלח שקוף כקריסטל, אף שלא עבר כל עיבוד. 'פרח המלח' נחשב לעידיית שבעידית של מלחי הים האטלנטי של חבל ברטאן. את פרח המלח 'קוטפים' באופן ידני בלבד, כאשר בימים מסוימים מאפשרים השמש והרוח לשכבה דקה של קריסטלים עדינים להצטבר על פני השטח העליונים של בריכות האידוי. את הגבישים השקופים והדקיקים האלה גורפים במגרפות עץ מיוחדות, וגם אם לא כולם יבחינו בניחווח הסיגליות שקשרו השפים הצרפתים לכתרו, טעמו העדין נפלא.



חדר מלח

לא רק לבן

מספרים על הגרף פוטוצקי, שאחד מתחביביו הגדולים היה סקי בשלג. בחורף זה היה מקסים. אבל מה יעשה בקיץ? הורה הגרף לעבדיו לרכוש כמויות אדירות של מלח לבן, לשפוך אותן במגרש שהוקצו לכך, וכך יכול גם בקיץ ליהנות מסקי ב'שלג'.

מראה מפעלי המלח בעתלית בעונת ה'קציר' מרהיב. נראה כי שקועים עמוק עמוק בשלג לבן ומסמא. רק החמה היוקדת בחום של 30 מעלות מספרת כי נתונים באשליה.

האמנם צבעו של המלח לבן? ומה תאמרו אם נספר לכם כי צבעו של המלח ורוד, שחור וגם חום, אפור וכחול? אחרי אלפי שנות מאמצים ליצור מלח בצבע לבן ובגודל אחיד של גרגירים, מוכנים עכשיו אניני הטעם לשלם כמעט כל מחיר בעד נתרן כלורי בצבעים שונים ובצורות משונות. בימי הביניים, למשל, נחשב מלח שחור למלח נחות מאיכות ירודה שתהליך הפקתו נכשל; היום עומדות מטחנות מלח שחור מהודו, קפריסין או הוואי על מדפי המעדניות היוקרתיות בעולם.

הגורם הראשון המשפיע על סוג המלח הוא אופן ההפקה שלו: מלח מופק מאידוי מי ים ומעיינות מלוחים, או מכריית סלעי מלח מהאדמה; תהליך הפקת המלח ופרק הזמן שהוא אורך, משפיעים על גודל הגבישים ועל צורתם: בתהליך גיבוש ארוך נוצרים גבישים גדולים, בתהליך גיבוש קצר נוצרים גרגרים קטנים יותר.

צבעו השונה של המלח מגיע בעיקר ממקום חציבתו. המינרלים והאצות שהיו במקום, מקנים למלח את צבעו הייחודי, ובד בבד טעם ייחודי וסגולות בריאותיות שונות עקב ריכוז המינרלים האצור בו.

לפי דברי הגב' מיכל קרייטר, יתרון אפשרי של מלחים אלה, הוא שהם מכילים גם פחות

בחדר מלח עוברים סדרת טיפולים העוזרים רבות במקרים של קושי נשימה, הנגרם כתוצאה מחסימה של מערכת דרכי הנשימה על-ידי נוזלים המצויים בה

במספר חומרים, המוספים בהתאם לצורך לסוגי המלח השונים."

לטענתה, התוספים מונעי התגיישות שבהם 'מלח הארץ' עושה שימוש במוצריה הם: E500i, E551, E504, E535, וכולם נמצאים ברשימת תוספי מזון על-פי תקנות בריאות הציבור (מזון) (תוספי מזון) התשס"א - 2001. אז כשאתם קונים מלח, להבא, שימו לב לאחוזי הנתרן, אבל גם אל תדלגו על רשימת ה'E' הקטנים שם, ברכיבים. היא משמעותית.

בכלל, אם אתם צורכים מלח תעשייתי, העדיפו את השימוש במלח הגס, מלח הבישול, שאינו מכיל חומר מונע התגיישות. טחנו אותו ושימו אותו במלחיה בתוספת כמה גרגירי אורז - לשמירה על היובש. המלח יהיה מצוין גם ללא התוספות הכימיות - בין אלו שברור שאינן בריאות, ובין אלו שנזקיקן טרם הוכחו...

זוהו מספר רב של רצפטורים ונמצאו תחליפים רבים המצליחים להתקשר אליהם ולהעניק את תחושת המתקוה. למלח, ככל הנראה, קיים רק ערוץ חישה אחד, המגיב לנתרן בלבד. האשלגן הוא אחד המינרלים הבודדים היכולים להחליף חלק מתחושת המליחות במלח."

האם מלח דל-נתרן העשיר באשלגן בטוח לשימוש? - אנו שואלים את מיכל קרייטר.

מיכל מדייקת: "במקרים של יתר לחץ דם, כן. אולם במצבים של איספיקת כליות יש להימנע משימוש במוצר עקב התכולה הנבונה של האשלגן שיש במלחים אלה, המהווה סכנה לעליית סך האשלגן בדם עקב פגיעה בהפרשתו על ידי הכליה."

האם עודף אשלגן הוא סכנה לגוף?

"עודף אשלגן עלול להוביל למיחושים בבטן, חוסר שקט ולחץ דם נמוך. עודף אשלגן קיצוני עלול לגרום לשינויים בקצב הלב, עד כדי פרפור חדרים והפסקת פעילות הלב. אין חשש לצריכה עודפת של אשלגן דרך התזונה. בנוסף, אנשים בריאים לרוב יפנו עודפי אשלגן דרך הכליות."

ולתשומת לב, משרד הבריאות אינו ממליץ על תחליפי מלח. הוא פשוט (?) ממליץ להוריד מלח. לטענתו "תחליפי מלח גורמים ללשון להמשיך בצריכת הטעם המלוח החזק, כך שאינם עוזרים לטווח הארוך. רק הורדה במלח תהווה פתרון."

מלח ים - טהור?

מהיכן מגיע המלח שלנו? נכון שמים המלח? - זהו, שממש לא. המלח של ים המלח מכיל כמות מינרלים גבוהה ועל כן טעמו מר. את המלח מפיקים בעיקר ממימי הים האדום - באילת, וכן בעתלית, ממימי הים התיכון. ים המלח משמש מקור למינרלים האחרים בעיקר. חלק מהם, כמו אשלגן, יוד ומגנזיום, מוסיפים אכן לחלק מסוגי המלחים.

אבל לא רק מלחים מוסיפים לנו למלח. מעבר לחומרים הכימיים המשמשים בתהליך הזיקוק וההלבנה של המלח, מוסיפים למלח השולחן הדק גם חומר מונע התגיישות. למה? פשוט. החומר הזה עוזר לזרימה טובה של המלח ומונע את התגבשות הגרגירים.

הגב' מיכל קרייטר, יו"ר פורום גריאטריה בעמותת 'עתידי', מסבירה כי קיימים סוגים שונים של חומרים מונעי התגיישות. אחד מהחומרים האלו הוא E536 המכיל ציאניד ועלול להפריע להובלת החמצן בדם. E551, לעומתו, הוא חומר מונע התגיישות שאין לו תופעת לוואי ידועה ולכן בטוח יותר לשימוש. כתגובה מסרה עליזה רביצקי, מנהלת אבטחת האיכות בחברת 'מלח הארץ': "חומרים מונעי התגיישות חיוניים על-מנת לאפשר את זרימת המלח, והם מאושרים ברשימת תוספי המזון של שירות המזון. אנו משתמשים



לחם הוא המרכיב החשוב והבסיסי ביותר בתזונת האדם
לחם בריא הוא הצעד הראשון במעבר לתזונה בריאה
לחם מותאם הוא הצעד הראשון במעבר לתזונה מותאמת

זהו הצעד שישפיע יותר מכל על מצב בריאותכם
בפרוייקט הלחם חיברנו את מיטב הכוחות המקצועיים מכל התחומים, יחד עם הידע והניסיון הרב המצוי אצל קוראי 'בוסתן', כדי לסייע לכם לעשות את הצעד הראשון, וכדי להכיר לכם **לחמים בריאים** ומותאמים עוד יותר



כתבות מקצועיות והנחיה: ? שילון
אבחון וייעוץ תזונתי: ניסן מורגנשטרן,
יועץ תזונה
ליווי קולינרי: דורה לוי, שפית טבעונית
מעקב עיתונאי: מ. רובין
עיבוד גרפי: ש. קלינגר
רצת פרויקט: ? הרץ
חסות: קמח נפלאות, טאוברד לחמי בריאות

מצופות בשכבת מלח יבש בעובי ובריכוז המשתנים ממקום למשנהו, אך הוא תמיד בריכוז גבוה ותמיד טבעי. ישנם מקומות המסתפקים בשכבת המלח בלבד, בעוד שבמקומות אחרים גם מזרימים חלקיקי מלח יבש אל תוך החדר. בזכות המלח היבש איכותו האנטיספטית של החדר גבוהה מאוד. בחדר ישנו גם נתון כלוריד, המכיל יונים שליליים שעוזרים לחזק את המערכת החיסונית בסביבת החדר. הטמפרטורה בחדר עומדת על כ-22 מעלות והלחות עומדת על כ-41 אחוזים. בחדר מלח עוברים סדרת טיפולים העוזרים רבות במקרים של קושי נשימה, הנגרם כתוצאה מחסימה של מערכת דרכי הנשימה על-ידי נוזלים המצויים בה. את דרכי הנשימה פותחים חלקיקי המלח, שנטחנו למנות אופטימליות המאפשרות כניסה שלו אל תוך דרכי הנשימה וכך מתאפשר לאוויר להיכנס אל תוך הגוף. הטיפול הפשוט מצריך התרווחות של

כבר ברפואה היוונית העתיקה השתמשו במלח לתרופות שונות, והיה ידוע כי שהייה במערות מלח משפרת את הנשימה

מלח סלרי

הסלרי הוא ירק בעל טעם חזק שלאחר ייבושו וטחינתו מתקבלת אבקה ירוקה בעלת טעם מלוח שיכולה לשמש במקום מלח רגיל. מלח סלרי בטוח לשימוש והוא אינו מכיל נתון רב.

החומרים:

- סכין חדה
- סלרי עלים - סלרי אמריקאי

כלי עבודה:

- מייבש מזון
- סכין חדה
- קרש חיתוך
- תנור אפייה

אופן הכנה:

קונים סלרי, מורידים את העלים, משאירים את כל הגבעולים (העלים הם מרים ומעט חריפים). משרים במי סבון, כפי הוראות הכשרות. שוטפים. פורסים את גבעולי הסלרי לפרוסות דקות בעזרת סכין טובה או במעבד מזון (אפשר גם להוסיף לגבעולי הסלרי עלים ירוקים אחרים כגון בזיליקום, פטרוזיליה, כוסברה, שמיר, וכך להוסיף עניין בגיוון הטעמים). מסדרים שכבה על מגש/ים (תלוי כמה אתם מכינים), מייבשים במייבש מזון או בתנור אפייה. אם בתנור אפייה, עושים זאת בטמפרטורה הכי נמוכה כשדלת התנור קצת פתוחה. מייבשים עד שהנוזלים מתאדים לגמרי ונשארים 'גבשושי' סלרי יבשים. במייבש מזון יימשך הייבוש כ-7-8 שעות. בתנור כ-3-4 שעות. מכניסים את הגבשושים לבלנדר חזק או למטחנת תבלינים, מרסקים היטב עד שמקבלים אבקה, הלא היא: מלח הסלרי. (ממלאים מלחיות באבקה הירוקה. עדיף לשמור במקום קריר או בקירור בכדי לשמר את ירוק הכלורופיל (אם נשמור מחוץ למקרר הטעם יישמר אך הירוק ידהה). מתאים להוסיף לכל מנה, מבושלת או טרייה. לבריאות!

