



לקט עיתונות פברואר 2012





מנטה

אראלה טהרלב בן-שחר



אף גופה

שיעור בהפגת לחץ

לומדים לבחינות סמסטר? טיפים מצוינים לסטודנטים לשמירה על איזון בימי הבחינות הלחוצים

- 1. שנו 8.5 שעות בלילה.** מחקרים רבים הראו את הקשר בין שינה לזיכרון, הזיכרון מתגבש בזמן שנת חלום. בתקופה שלומדים זקוקים ליותר שעות שינה ואף מבליים יותר מזה בחלימה. לכל אחד צורך שונה בשעות שינה, אבל רוב הסטודנטים הזקוקים בדרך כלל לשמונה שעות שינה, זקוקים ל-8.5 שעות שינה בתקופת מבחנים.
- 2. אל תלמדו יותר מדי.** כשלומדים מעבר למספר שעות מסוים, עקומת הלמידה יורדת. יש גבול לכמות שאפשר ללמוד, ולשפוט לרובם לרובם יותר מזה נכנסים ללחץ שפוגע בריכוז ועלול לשבש את התפקוד בזמן המבחן. אז כמה כן ללמוד? לכל אחד יש סף ריכוז משלו וקובילת אחרת ולכן אין טווח מומלץ לשעות למידה. כשאתם מרגישים שהלימוד אינו יעיל, עשו הפסקה.
- 3. עשו חישובי עלות-תועלת.** ברור איזה ציון אתם צריכים ולשם מה? אם יש ממוצע מסוים לקבלה לתואר שני או להשגת מלגה שאפו אליה, אבל אל תשקיעו אנרגיה עצומה רק כדי להשיג 10 נקודות נוספות שלא יקדמו אתכם. על פי אותו עיקרון, אל תתעכב המון על נקודה קשה להבנה או לזכייה אם בזמן הזה אתם יכולים לעבור על הרבה חומר אחר ביעילות.
- 4. עשו הפסקת הלילה, רכיבה או שחייה.** הסתמקו ב-20 דקות של הלילה זריחה, שחייה או רכיבה שיביאו אתכם עד רמת התנשפות קלה. המחקרים הראו שפעילות גופנית משפרת לא רק זיכרון, אלא גם את מהירות התגובה, הבנת הנקרא, יכולת בחשבון ופעילות חשמלית באזורי המוח הקשורים ללמידה והבנה.
- 5. בנו תהנית ריה.** על פי הרפואה הסינית, שכן רוחמורן או מרוור רפואית יכולים לעזור לריכוז וללימודים. טפטפו טיפה מהשמן שלריחו למדתם על שרולף הבגד שאתם לובשים לבחינה וזה יעזור לכם להיכיר בחומה

איכות-שואו-סטודנט

מס סוכר מוסף

באחרונה החלו במדינות המערב להטיל מיסים על מוצרי מזון לא בריאים. יישום יחזמה שכזו בארץ מחייבת במקביל החלה של המזון הבריאותי

אדוה היימן

לאחרונה עבר בצרפת חוק המטיל מס על כל פחית משקה מוגזת. בין אם מדובר במלחמה כנה בהשמנה או בניסיון לצימצם את גידעונות המרינה לאור המשבר הכלכלי, כיום יותר ויותר מדינות נאורות נלחמות בהשמנה בצעדים חקיקתיים ורדמטיים. רובן ככולן שוקלות הוספת "מס שומן" או "מס סוכר" כדי לרסן מכירות של מוצרי מזון לא בריאים.

דוגמה נוספת היא דנמרק, שהרדיעה באוקטובר על מיסור מוצרים המכילים שומן רווי בשיעור של יותר מ-2.3%. שיעור המס יהיה 16 קרר נות (כ-11 שקלים) לכל ק"ג שומן רווי, כך שככל שבמוצר יש יותר שומן רווי יהיה מחירו גבוה יותר. הונגריה הציגה היטל על מוצרים עשירים בשומן, סוכר או מלח, פילנדר מענישה את אוהבי הממתקים בצורה דר' מה, ואוסטריה ושווייץ נמצאות בשלבי חקיקה מתקדמים גם כן. ואילו בישראל, מועד לבך שמחזירי המזון התייכרו בשנים האחר' נות, המזון המיוק נעשה וול יותר והמזון הבריא נעשה יקר יותר. מתנ' נים שהוגשו לכנסת על עליות המחירים בשוק המזון בישראל, רואים בבירור כי קטגוריות כמו ממתקים ומשקאות קלים רשמו מאז 2005 עליות מחירים צנועה יחסית, לעומת קטגוריות בריאות יותר כמו בשר ועופות, פירות וירקות. בנוסף, בשנים האחרונות ניכרת מגמת עלייה מאסיבית בחקיקה התזונתית לנוכח התנוגים הקשים של היקפי הבעיה או עד עתה לא קודם חוק המטיל מס.

לפי נתוני משרד הבריאות, 87% מהאכלוסייה הבורגת בארץ סובלת מעודף משקל ו-15% סובלת מהשמנת יותר. כלומר, 52% מהאכלוסייה הבורגת בארץ בעלי משקל גוף לא תקין. מדאיגים במיוחד התנוגים הקרב בני נוער: 14% מבני נוער בגילים 12-18 סובלים מעודף משקל ו-7% מהשמנת יותר, בסה"כ 21% בעלי משקל גוף לא תקין.

חוקים שכך עברו בינתיים בישראל הם חוקים המקרמים סימוגים תזונתיים ברורים ופשוטים יותר. כך לגבי החוק לסימון המוכרים וכך גם לגבי חיוב יצרני המזון לממן את אחוז השומנים בצמוד לשם המוצר בצורה בולטת לעין.

עם זאת חשוב להבין, יישום הורגמה הצרפתית, להתמודדות עם בעיית ההשמנה - שהיא פחות תמורה מאשר בארץ - היא רק חצי הדרך. בהמשך יש להחיל את מחים הגבוה של המזונות הבריאים בישראל. נדרש כעת חיבור מיידי בין שני התהליכים: את ההספק המתקבל ממסוי מזון לא בריא יש להקריש להדולת המזון הבריא, בין אם בחודרת המע"מ עליו או באבסורד כזה או אחר. רק כך ייווצר תהליך שלם. כי מה הרעילו חממים בתקנתם, אם בסופו של יום יגיע הציבור למרפי רשתות השיווק ולא יוכל לאפשר לעצמו לקנות מזונות בריאים יותר?

מדיניות התמחור והמיסור חייבת להיות בהלימה אחת עם מדיניות הבריאות. אם לא כך, הסיכוי לשינוי הרגלים התזונתיים נמוך מאד. יתרה מכך, חקיקה שכזו תתקבל על ידי הציבור ברוח אהדת יותר: לא רק לקחו לנו - גם נתנו לנו. מן הראוי שמהלך זה יחובר לתוכנית הלאומית לקידום אורח חיים פעיל ובריא, שאישרה הממשלה בנובמבר 2011, וא בכלל רגיש שיש כאן חשיבה כוללת: שמכינים שאת מה שממליצים לנו לאכול גם מנגישים מבחינת המחיר. אחרת תהיה זו עוד אות מותג בספר החוקים של מדינת ישראל, וכאלו יש לנו מספיק.



יום ראשון 12.02.2012 י"ט שבט תשע"ב

חדשות בריאות

מס על מוצרים לא בריאים? קודם תספקו אלטרנטיבה

באחרונה החלו במדינות המערב להטיל מסים על מוצרי מזון לא בריאים. ישום יזמה שכזו בארץ מחייבת במקביל הוזלה של המזון הבריאותי

אדוה הימן | 12.02.2012 | 07:22 | Z | [הוסף תגובה](#)



Recommend

Send

4 people recommend this.

הורד עכשיו ללא תשלום הארץ android

הורד עכשיו ללא תשלום הארץ iPhone

לתגובות (7)

הדפס

שלח לחבר

שתף בטוויטר

שתף בפייסבוק

שתף

הוסף לרשימת קריאה



לאחרונה עבר בצרפת חוק המטיל מס על כל פחית משקה מוגזת. בין אם מדובר במלחמה ננה בהשמנה או בניסיון לצמצם את גירעונות המדינה לאור המשבר הכלכלי, כיום יותר ויותר מדינות נאורות נלחמות בהשמנה בצעדים חקיקתיים ודרמטיים. רובן ככולן שוקלות הוספת "מס שומן" או "מס סוכר" כדי לרסן מכירות של מוצרי מזון לא בריאים.

דוגמה נוספת היא דנמרק, שהודיעה באוקטובר על מיסוי מוצרים המכילים שומן רווי בשיעור של יותר מ-2.3%. שיעור המס יהיה 16 קרונות (כ-11 שקלים) לכל ק"ג שומן רווי, כך שכל שבמוצר יש יותר שומן רווי יהיה מחיר גבוה יותר. הונגריה הציגה היטל על מוצרים עשירים בשומן, סוכר או מלח, פינלנד מענישה את אוהבי הממתקים בצורה דומה, ואוסטריה ושווייץ נמצאות בשלבי חקיקה מתקדמים גם כן.

רשת מנטה
מסדרת לך פינוק בריא:

חטיף דגנים
שני
במתנה



למזמוש חד מעמי בכל סניפי
מנטה כנגד הצגת קובון זה
בקופה. בתוקף בין התאריכים
1.2.2012-15.3.2012
או עד גמר המלאי: התמונות
להמחשה בלבד. טל.ח.



צילומים: אבי כהן, איתור אשף, דנה מאירון, סיון מרחיק, מרחיק, L'aca Italy



4 חלב סויה

דבר היצרן: אלפרו משיקה משקה חלב סויה למקרר השומר על רמות סוכר מאוזנות, קל לעיכול ומכיל סידן וויטמינים. מה **בדקנו:** אם החלב מומלץ לצריכה. **איך בדקנו:** ביקשנו את חוות הדעתה של לימור פרידמן, דיאטנית קלינית ותזונאית ספרט B.Sc. **דבר המומחית:** המשקה מאוזן בהרכבו, עשיר בסידן ודל שומן. כוס משקה מספקת כליש מצריכת הסידן היומית הממוצעת ומנת חלבון, אבל מכילה גם כמות סוכר הסוויה ידועה ביתרונתיה הבריאותיים ולכן המשקה מומלץ, אך לא יותר מכוס ליום.

■ כמה: כחה: 12.99 שקל לליטר איפה: רשתות השיווק דירוב מנטה:



5 ספריי לחיטוי הידיים

דבר היצרן: טבע משיקה את סניטיל, תרסיס לחיטוי הידיים שפרט לאלכוהול מכיל כלורקסידין, חומר אנטי בקטריאלי הקוטל וירוסים וחיידקים. מה **בדקנו:** אם התרסיס נעים ונוח לשימוש. **איך בדקנו:** העברנו אותו לכמה נסיינות. **דבר הנסיינות:** התרסיס מתנדף במהירות, אינו דבוק ומשאיר תחושה של ניקיון ורעננות בידיים.

■ כמה: 19.90 שקל ל-100 מ"ל, 39.90 שקל ל-400 מ"ל איפה: רשתות הסאנס, בתי המרקחת ובתי הטבע

דירוב מנטה:



6 ממרחים לטבעונים

דבר היצרן: "המתכון הסודי" הוא שמם של שבעה ממרחים לטבעונים (אבל לא רק) המבוססים על קטניות בטעמים שונים. מה **בדקנו:** אם הממרחים טעימים. **איך בדקנו:** ביקשנו מומחה נסיינות לטעום את הממרחים. **דבר הנסיינות:** רוב הנסיינות אהבו רק חלק מהממרחים, אבל הנסיינות הטבעוניות, שמבחר הממרחים שעומד לרשותן מצומצם למדי, התלהבה מהטעמים המפתיעים ומתגוון וזיכרה על היוזמה.

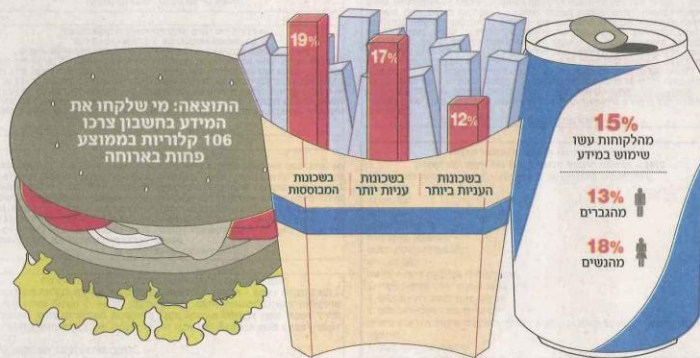
■ כמה: 27.60-29.90 שקל ליחידה איפה: חנויות הטבע, hamatkon-hasodi.co.il

דירוב מנטה:

ארוחה במספרים

מחקר שבחן את החוק המחייב בארה"ב סימון ערכים קלוריים ברשתות המזון המהיר העלה ממציאים מפתיעים, ולפיהם לסימון לא היתה השפעה משמעותית על צריכת הקלוריות

סופרים את הסימון



עורכי המחקר מסכמים כי הודי בה לציון הערך הקלורי לא הביאה לשינוי משמעותי בצריכה הקלורית הממוצעת, אולם הביאה לשינויים נקודתיים.

שינוי עמדות

רשתות המזון המהיר אמנם התייגו נגור בתחילה לחוק להצגת ערכים קלוריים, אולם חלקן שינו את עמדתן בהמשך. גם בבריטניה הצטרפו רשתות רבות מרצונן לתוכנית ממשלתית במסגרתה התבקשו להציג ערכים קלוריים. עורכי המחקר סבורים כי יוזמת דומת ייעודו את רשתות המזון המהיר להצגת נתונים מופחתת קלוריות, למשל באמצעות שימוש במינוח או חלב דלי שומן.

במחקר נראתה נטייה מוגברת לשימוש בשכונות הקלוריות יותר של העשירות יותר. ניו יורק לעומת השכונות העניות. לקוחות צעירים נטו פחות לרווח על שימוש במידע

בסוף נובמבר 2011 אישרה ממשלת ישראל תוכנית ממשלתית למאבק בהשמנה, הכוללת חובה לפרסום קלוריות במסעדות ורשתות מזון מהיר גם בארץ. התוכנית נמצאת עתה בשלבי ניסוח התקנות. ארילר איננה מופתעת מכך שהשפעת הצגת הערך הקלורי של המנהג הביאה לשינוי משמעותי יותר בקרב קהל עשיר, וככל הנראה משכיל יותר, בעוד גופת ההשמנה הורדת רוקאק בקרב השכבות הנמוכות. לרבייה, על מנת להשפיע על סביבת המזון נדרשת תכנית כוללת, שתתפרש את המזון המביא לבחירה הומינה, או לבריית המחולל. "סימון הערך הקלורי הינו מרכיב מידע ב"דר, שאינו מלמד בהכרח על איכות התזונתית של המזון", היא אומרת. על מנת לשנות את דפוסי הצריכה יש צורך, לדעתה, בהחלפת המזון המומלץ באמצעות מיסוי על המיץ המזיק, וכן פיקוח על מחירי סל מזון בריא. כמו כן יש לשלב סימון תזונתי כולל עם תוכנית לקידום בריאות והקניית כלים בסיסיים להתנהלות בריאה לציון ד"ר יריאנסקי המתמחים בבריאות הציבור. לדרכי ארילר, חוקיה חלקית ללא הדרכה מקצועית של האוכלוסייה לא תוכל לעצור את התקדמות מגיפת ההשמנה.

גדולות ורשת הממברוגים מקדיש לרס, רשת Au Bon Pain המוכרת כריכים, ורשת קנטאקי פרייד צ'יקן המבוססת על עוף מטוגן, שבחן רכשו 42% מכלל הלקוחות שהשיגו תפוח במחקר, נראתה ירידה בצריכה הקלורית. במקרוגולדס ליונגמה, נראתה ירידה מ-829 קלוריות בממוצע לפני הצגת הערך הקלורי ל-786 קלוריות בממוצע אחרי הצגתו. יש לציין כי שתיים מרשתות הללו הוסיפו לתפריט אפשרויות מופחתות קלוריות לאחר כניסתן של חוקי לתוקף. ואילו מצד שני, ברשת הכריכים סאבווי, שהציגה ביוזמתה את הערכים הקלוריים של חלק מהמנות עוד לפני 2007, הלה עלתה בצריכה הקלורית לאחר כניסתו של החוק לתוקף - ככל הנראה בשל מבצע שהודיע את מחירי של כריך גדול במיוחד. 15% מהלקוחות ריחונו כי עשו

שמתו עיבוד צריכת מזון מהיר בריא יותר, החל בהפעלתה של רדישה חוקית להצגת ערכי הקלוריות של המנות במסעדות המזון המהיר. החל מחדש מארס 2008 נדרשו כל רשתות המזון המהיר בניו יורק להציג את הערך הקלורי של המנות בתפריטיהן, סמוך לשם המנה ולמידע הוצרה בולטת באותה מידה לפחות. ביולי 2011 פרסם כתב העת British Medical Journal מחקר שבחן את השפעתו של סימון הערך הקלורי על הצריכה הקלורית של הלקוחות במסעדות אלו.

במחקר רואינו 7,309 לקוחות ברשתות המזון המהיר בשעת ארוחת הצהריים בשנת 2007, לפני חוק, ו-8,489 לקוחות בשנת 2009, לאחר כניסתו של החוק לתוקף. באופן כללי, הצגת הערך הקלורי לא הביאה לירידה במספר הלקוחות לארוחה. בשלוש רשתות

החברה המבטיחה, ובעיקר בתיה שאר העולם, יצרו סביבת מזון מייקה ומשי "אומרת דורית ארי" מנהלת מוקלעת תזונה ריאנה בבית החולים הדיסה עין כרם וחיכת עומתת הדיאטנים התזונאים בישראל, לדבריה, "כ-60% מהמחלה לאים כיום הם תולדה של סביבת המזון, הגפישות הקלורית, גודלי המנות העצומים וחסי של מכלול רכיבים תזונתיים". רבים מאתנו וזו רוצים לצרוך פחות קלוריות, ואין ספק כי מסעדת המזון המהיר אסראית לחלק משמעותי מהצריכה הקלורית הערי. דרם. אולם האם מרעית לתכולה הקלורית של המזון תביא לשיפור בדפוסי הצריכה חלק מיוזמות החקיקה בארה"ב,

ווד פרנטו

מחירי המזון / עלי סיי

פסק זמן יקר טוב לבריאות

כל המחאה נגד מחירי המזון של חגיף פסק זמן הוא מוחרי ומזיק. רק בארצות הברית ובמדינות אחרות עבר חוק המגביל את מחירי המזון. רובן ככולן שוקלות חספת ימים שומן או ימים מוגזים כדי לרסן מכוניות של מוצרי מזון לא בריאים, ובמדינת ישראל כולם לא קורא.

החלטת המסד זמן אינה יכולה להיות המסד, וכי למה שהחוק הכלכלי לא יבוא לידי ביטוי קודם כל בהחלטת מוצרי מזון בריאים ומחויבים: האם הובאו מחשבות השלטות על האוכלוסייה הישראלית שסובלת כיום יותר ויותר מעודף משקל השמנת יתר? האם שוב נגזית את הפרדוקס שלפיו המזון הבריא והלא מעובד יקר יותר בעוד שהלא בריא וזל? 34% מהגושם בישראל שמתחת לקו העוני סובלות מעודף משקל, ו-37% סובלות מהשמנת יתר. 43% מהגברים מתחת לקו העוני סובלים מעודף משקל, ו-24% סובלים מהשמנת יתר. בנוסף, הלריום הישראליים הם מהמסכנים בעולם, ומדורגים במקום השלישי (אחרי ארצות הברית ויוון) בירידת ההשמנה של מדינות המערב. עלות מחלת השמנת היתר בישראל - המלילת סיפול במחלה והמחלות הנלוות לה - היא כ-10 מיליארד שקל בשנה.

בעולם המערבי רווקה השכבת המצויקאקוטומיות הנמוכות סובלות יותר מהשמנת יתר, בשל העובדה שמוון עתיר קלויות, שומן וסוכר וזל יותר מהמזון הבריא. עובדה זו, בנוסף לעובדה שהנגישות של אותם אנשים למידע קיצר לאיכול בריא מוגבלת, גרמת להאצת תופעת ההשמנה בקרב אוכלוסייה זו.

כאשר מנסים לפתור את בעיית מחירי המזון ולמצוא דרכים להורדתם, חייבים להביא בחשבון את הגורם הבריאותי: זה לא יכול להיות במנותק, ההשמנה היא גורם סיכון מרכזי לחלק גדול מהמחלות הכרוניות, כמו סוכרת, לחץ דם גבוה, מחלות לב וכלי דם.

לבן, כתגובה למחאה הנוכחית חברת שטראוס צריכה לצאת עם חוכמית סדרה להורדת מחירי המזון הבריאותם שלה. בפעולה כזו, של הורדת מחירי על מוצרי מזון בריאים, הם גם יישמו במפעל את האחריות החברתית שלהם כלפי הציבור הישראלי.

מהמחויבים שהנשו לכנסת על עליית המחירים בשוק המזון בישראל, ניתן לראות כי ענפי הממתקים והמשקאות הקלים רשמו מאז 2005 עליית שוליות וצנענית יחסית למוצרי מזון בריאים יותר. כך, עם הביצים והגבינה, שעלו ביותר מ-30% ב-2005-2006, וכך גם עם העוף השירי, הפירות והירקות שעלו בשיעור דומה.

סל מזון נכסיו חייב להכיל כמה מוצרי עוגן הבריאותם ובריאים. בישראל, בישראל - מידות וירקות עונתיים, אורז מלא, לחם מחוסה מלאה, טחינה גולמית, ביצים, חלב עזר 3% שומן וגיבנית עד 5% שומן, שיימכו במחיר נמוך ויהיו תחת מיקוח בין אם של המשלה או בין אם חלק מהאחריות התאגידית של רשתות השיווק ותעשיית המזון לקידום בריאות הציבור.

המתרון האמיתי חייב להיות משולב: החלטה של מזון נכסיו ובריא. כל פתרון אחר שאינו מביא בחשבון את הנושא יהיה חסר אחריות. בעולם שבו המגפה העיקרית שעמם נאבקים היא ההשמנה והמחלות הנלוות אליה, חייבים לראות קודם כל להורדת המחיר הבריא. זה צדק חברתי אמיתי.

הכותבת היא יודי עמותת האינטנים והתנואים בישראל

TheMarker iPhone
 זה הכללה אצל נכס

גם במילואים אפשר לדעת מה עשיתם הבורסה

TheMarker

27.02.2012 09:23

פסק זמן מממתקים יקרים - טוב לבריאות

נתגובה למחאה הנוכחית חברת שטראוס צריכה לצאת עם תוכנית סדורה להוזלת מוצרי המזון הבריאים שלה

09:23 | 27.02.2012 | מאת: טלי סיני | 3 תגובות | הוסף תגובה

שלח לחבר | הדפס | שתף | הוסף לרשימת קריאה

+1 0 Recommend Send

הורד ללא תשלום את אפליקציות TheMarker: [Android](#) [iPad](#) [iPhone](#)

גל המחאה נגד מחירו של חטיף פסק זמן הוא מיותר ומזיק. רק באחרונה התבשרנו כי בצרפת עבר חוק המטיל מס על כל פחית משקה מוגזת, ועוד מדינות נאורות נלחמות בהשמנה בצעדים חקיקתיים ודרמטיים. רובן ככולן שוקלות הוספת "מס שומן" או "מס סוכר" כדי לרסן מכירות של מוצרי מזון לא בריאים, ובישראל כאילו כלום לא קורה.



צילום: עדי אורן

הוזלת הפסק זמן אינה יכולה להיות המטרה, וכי למה שההישג הכלכלי לא יבוא לידי ביטוי קודם כל בהוזלת מוצרי מזון בריאים ונחוצים? האם הובאו בחשבון ההשלכות על האוכלוסייה הישראלית שסובלת כיום יותר ויותר מעודף משקל והשמנת יתר? האם שוב ננציח את הפרדוקס שלפיו המזון הבריא והלא מעובד יקר יותר בעוד שהלא בריא זול?

34% מהנשים בישראל שמתחת לקו העוני סובלות מעודף משקל, ו-37% סובלות מהשמנת יתר. 43% מהגברים מתחת לקו העוני סובלים מעודף משקל.