
הערך התזונתי של האותיות הקטנות

בעוונותי קניתי חטיף: צ'יפס מירקות שורש. השקית המרשרשת קושטה באיורים של ירקות, בהבטחה שהחטיף תובל במלח הימלאיה, ובלא פחות מתשעה לוגואים שהודיעו לי שהמוצר: "טבעוני", "בושל בסיר במנות קטנות", "מכיל מאה אחוז שמן חמניות שהופק בכבישה קרה", "יוצר במפעל נקי מאגוזים", "טבעי לחלוטין וללא חומרים משמרים", "אינו מכיל מרכיבים מהונדסים גנטית", "ללא גלוטן", "ללא מונוסודיום גלוטומט", ו"כשר". שלושה מתוך תשעת הלוגואים כללו ציורים של עלים ירוקים. שילמתי על המוצר השמנוני מחיר גבוה יחסית, כי סיפרתי לעצמי שמוצר שעשוי מרכיבים טבעיים בלבד ומכיל ירקות שורש (שאינן סיכוי שבתי תאכל בשום צורה אחרת) ודאי מצדיק את ההשקעה. בדיעבד אני יודעת שהלוגואים, הציורים וההבטחות פעלו על תת-המודע הצרכני שלי גם אם לא היו רלוונטיים לצרכים ולרצונות שלי. המודעות הגוברת לצורך בשמירה על הבריאות ועל הסביבה הפכה את אריזות המזון לתערוכות קטנות של תווים וסימונים. יש בעולם עשרות תווי תקן, חלקם כבר מופיעים על המדפים בישראל. הסימונים והתווים עשויים לסייע לנו לבצע בחירות טובות יותר, אבל הם גם עלולים לבלבל. "כשמדברים על סימון מוצרי מזון, צריך להבין שיש כאן פרדוקס: רוב המזונות הבריאים באמת הם אלה שלא נארזים. לעומת זאת, המזונות המעובדים הם אלה שמקבלים את האריזה - ואיתה את הסימונים היפים", מסביר אלון שפון, דוקטורנט במכון ויצמן, שחוקר את הקשר בין מזון לסביבה וחבר בפורום הישראלי לתזונה בת קיימא. המשמעות של המצב הזה היא שאל הסימונים למיניהם רצוי, באופן כללי, להתייחס דווקא כאל סימן אזהרה. על עגבנייה, אבוקדו ושקדים טריים אף אחד לא כותב "מוצרים טבעיים בלבד" או "ללא מרכיבים מהחי". עם זאת, כולנו קונים וצורכים גם מזון ארוז, אז כיצד יש להתייחס לתוויות המזון שעל האריזות, שמבטיחות לנו מזון

צילום: J Tricia, Flickr

ג'אנק פוד מועשר בוויטמינים וברזל

אורגני, סחר הוגן, העסקה הוגנת, מוצר מבעלי חיים שהואכלו בעשב, מוצר מבעלי חיים שגודלו בתנאים שהולמים את צורכיהם הטבעיים, ידידותי לחיות בר, ידידותי לציפורים, ידידותי לאוכלוסיות, מפעל שמצמצם פליטות פחמן, ידידותי לילדים - אלה מקצת התוויות שניתן למצוא על אריזות מזון בישראל. מאחורי כל לוגו עומד גוף שמטרתו לבחון האם היצרן והמוצר עומדים בקטגוריות מוגדרות. הגר מילר-אלמוג, דיאטנית קלינית וחברת פורום תזונה צמחונית-טבעונית בעמותת עתי"ד (עמותת הדיאטניות), מאירה את הפן הבעייתי של הסימונים המפתים. "הסימון התזונתי טומן בחובו פוטנציאל אדיר להנגשת מידע לצרכן, אך בה בעת מהווה גורם לבלבול גדול ולאי הבנות. לדוגמה, בקרב חולי סוכרת קיימת מודעות גבוהה להימצאותו של הסמל של האגודה הישראלית לסוכרת, המהווה מבחינתם 'תו תקן' למוצר. הבעיה היא שלעתים הם מתעלמים מהמסר שכתוב לצד הסמל, והוא בעצם לב העניין: 'התייחסות לגודל המנה המומלצת המהווה מנת תחליף למזון אחר'". "טעויות מסוג זה קורות גם באוכלוסייה הכללית, שמודעת מאוד לקלוריות ולאחוזי שומן, אבל מתבלבלת לעתים בהבנת גודלי המנה או מתן תשומת לב

לרכיבים לא חשובים, כמו פחד שלעתים אינו מוצדק ממספרי E (סימון תוספי מזון כמו צבעי מאכל וחומרים משמרים - ש"ש) והתעלמות מרכיבים שחשוב לשים לב אליהם, כמו תכולת שומן רווי ונתרן", אומרת מילר-אלמוג. "חלק מהבלבול נובע מכך שלעתים חברות המזון מדגישות תכונות חיוביות על פני האריזה, כמו הכיתוב 'מועשר בוויטמינים וברזל', במוצרים שמכל בחינה אחרת ראויים להיקרא ג'אנק פוד".

לא בריא, אבל טוב לסביבה

מגמת הטבעונות ההולכת ומתחזקת היא [בשורה סביבתית טובה](#) בשל צמצום צריכת המזון מהחי (תעשיית המזון מן החי מנצלת משאבי קרקע ומים טבע רבים, אחראית לזיהום סביבתי ולפליטות של גזי חממה שגורמים להגברת שינוי האקלים). אולם, הפרידה מהבשר, הגבינה והביצים הביאה אל המדפים במרכולים וברשתות השיווק תחליפים מעובדים ומוצרים ארוזים, שרבים מהם מעוטרים בתוויות ירוקות ומבלבלות. אז צילום: Flickr-Network-Illness-vironmental "לא כל מזון שמגיע באריזה הוא לא בריא", מבהיר שפון, שמציין מוצרים כמו אפונה קפואה, קטניות ודגנים, שנרכשים ארוזים אך נחשבים כטובים לבריאות ולסביבה, משום שהמחיר הסביבתי של ייצורם הוא לרוב נמוך יחסית. מילר-אלמוג, שמופיעה ברשימות "דיאטנים ידידותיים לטבעונים" של Friendly-Vegan וארגונים אחרים, לא חושבת שמדובר בבעיה. "הרושם שלי הוא דווקא הפוך: במעבר לתזונה טבעונית מאוזנת, חלה עליה בצריכה של מזונות לא מעובדים כמו ירקות, פירות, אגוזים דגנים וקטניות, שאותם ניתן לרכוש ללא אריזה, בתפזורת או באריזות גדולות", היא אומרת. "במוצרי הצריכה המעובדים, אין הבדל משמעותי בין תזונה אומניבורית (אוכלת-כול) לטבעונית, כי חלב פרה מגיע בקרטון כמו חלב סויה, מעדני סויה ומעדני חלב מגיעים במארזים דומים, המבורגר מגיע ארוז כהמבורגר, ולא משנה ממה הוא עשוי". מבלבל? לא נכחיש זאת. אחד הדברים שבהם עוסק מחקרו של שפון הוא המחיר הסביבתי של "חבילה תזונתית" נתונה, בין אם היא מהחי ובין אם מהצומח. "נניח שאני יכול להביא את אותה חבילת ערכים תזונתיים מבננה, עגבנייה או מלפפון וגם מתאנים ושקדים. אבל מבחינה סביבתית, אולי אחד מהם דורש יותר משאבי מים או משאבי קרקע", הוא מסביר ומוסיף שמניסיונו המשימה לבחור במוצר שהוא גם בריא וגם סביבתי אינה פשוטה כלל וכלל. לסוכר, למשל, שמשרד הבריאות יצא במלחמה נגדו לאחרונה, יש מחיר סביבתי נמוך. תוספת סוכר ניתן למצוא גם במוצרים שכתוב עליהם "רכיבים טבעיים בלבד", מפני שהוא כידוע חומר טבעי. כך מתקבל מוצר טבעי עם סוכר ידידותי, ובכל זאת לא מדובר במזון בריא. ואילו סירופ התירס הידוע לשמצה, שמשמש להמתקת מזון ומקפיץ בבת אחת את רמות הסוכר בדם, נחשב דווקא לסביבתי - מפני שהוא מניב קלוריות רבות יחסית ליחידת השטח הנדרשת לגידולו, ולכן חוסך משאבי קרקע יקרים. מילר-אלמוג מזכירה מורכבות נוספת במתח שבין הבריאות לסביבתי: "באופן פרדוקסלי, חומרים משמרים דווקא הופכים את המוצר לסביבתי יותר, כי הם מאריכים את חיי המדף שלו ומפחיתים השלכת מזון". [אובדן מזון](#) היא תופעה שהמודעות אליה צוברת תאוצה בשנים האחרונות, לאחר שהתברר כי שליש מהמזון בעולם נזרק לפח ולא נצרך. מדינות רבות מנסות למצוא דרכים לצמצום אובדן המזון, בין היתר על ידי [צריכה של פירות וירקות "מכוערים"](#),

שלרוב לא משווקים לציבור. סוג סימון נוסף שכדאי לתת עליו את הדעת הוא הצהרות כמו "מועשר בוויטמינים וברזל", "עם תוספת סידן" וכדומה. התוספות האלו מופיעות על מוצרי מזון מעובדים רבים, בעיקר כאלה שמיועדים לילדים. "אין תחליף למזון שלם שמכיל באופן טבעי את כל רכיבי התזונה", אומר שפון, שאינו הולך שבי אחרי החיזוקים המלאכותיים, שבעצם מעידים על חולשתו של המוצר. נדמה שיש יותר מדי תוויות וסימונים מבלבלים, אך שפון סבור שיש מקום לתוויות נוספת על מוצרי מזון: סימון "המחיר" הפחמני של מוצרי מזון על גבי האריזה - כלומר, כמות הפחמן שנפלטת לאוויר בתהליך הייצור של המוצר. משימה זו אינה פשוטה, בעיקר כשמדובר באוכל. "ניתוח מחזור חיים בודק את הביצועים הסביבתיים של מוצרים, אך רוב החברות לא עושות את זה, בהיעדר רגולציה ובשל המחיר הגבוה לניתוח", אומר שפון. "גם מדדים של כמות מים, משאבי קרקע ואנרגיה שמגולמים במוצר חשובים, אך הדרך לסימון שלהם על אריזות עדיין ארוכה".

אז מה לקנות?

למרות הקושי לשקלל את כל הגורמים, שפון ממליץ לצרוך בעיקר מזון שלם, טבעי, נטול מרכיבים מהחי, לא מעובד ומקומי עד כמה שאפשר. כזה שבדרך כלל אין עליו תוויות. אבל אם אתם, כמו כולם, קונים גם מזון ארוז או מעובד ורוצים להיעזר בתוויות כדי לבצע קנייה נכונה יותר, הנה כמה טיפים לקנייה סביבתית ובריאותית חכמה: **חפשו תוויות מחייבות**. למשל, "מרכיבים טבעיים" לא מבטיח כמעט דבר מלבד נוכחות, גם אם חלקית בלבד, של מרכיבים טבעיים. עדיף: "מאה אחוז רכיבים טבעיים". דוגמה נוספת היא תוויות Safe Dolphin שמופיעות על חלק מאריזות הטונה, אך לא מבטיחות שהיצרן נתון לפיקוח של גורם חיצוני. חשוב אף יותר - גם אם הדולפינים אכן אינם מועלים על מזבח הטונה, מיליוני בעלי חיים ימיים אחרים עדיין מוצאים את מותם בשל "דיג לוואי". במקום תווית הדולפין החמודה עדיף לחפש תווית כמו sea the of Friend או Council Stewardship Marine, שמתחייבות לשמירה על הסביבה הימית ולהימנעות מדיג-יתר, ולא מסתפקות ברצון טוב כלפי דולפינים בלבד. **חפשו את החותמת**. יצרנים יודעים שהצהרות כמו "מרכיבים טבעיים", "ללא רעלים", "אורגני" או "ידידותי לסביבה" מוכרות. הם יודעים שצוירים של עלים ירוקים מפתים אותנו. אם אין על האריזה "חותמת כשרות" של ארגון מוכר (ראו סעיף קודם), ההצהרות האלה עשויות להיות שוות ערך להצהרה "יוצר בקריפטון". אז אילו חותמות איכות יש לחפש? בישראל יש לדוגמה את תו Friendly Vegan שיחסוך מכם חיפוש מרכיבים נסתרים מהחי, "אגריאור" שמאשר שתוצרת מקומית ומיובאת היא אורגנית, ו"חי בריא" לסימון מוצרים מהחי שמקורם בבעלי חיים שגודלו בתנאים נאותים. **עשו שיעורי בית**. בהמשך לסעיף הקודם, עשו תחקיר על החברות שמהן אתם מתכוונים לקנות מוצרים. חפשו עליהן מידע באתרים שלהן וגם באתרים אחרים כדי לוודא שיש כיסוי לתוויות. לא תמיד תוכלו לקבל את התמונה המלאה, כי ארגונים מתוחכמים באמת יודעים להטביע בים של מידע פרטים מפלילים, אך במקרים רבים תוכלו לקבל מושג כללי לגביהם. תנו עדיפות לחברות שהטענות שלהן מגובות במחקרים אמין, כאלה שלא מומנו על ידי היצרן או שליחיו. **הביטו בקנקן, לא רק בתוויות**. כשאתם קונים מוצר אתם קונים גם את האריזה

שלו. יכול להיות שתכולת פחית השימורים שקניתם מכילה מאה אחוז חומס טבעי ובריא, אבל היא עדיין מצופה מבפנים ב-BPA, חומר מתעשיית הפלסטיק שמזיק לאדם ולסביבה. השניצל הטבעוני שלכם, שמסומן בכל הסמלים הנכונים, עשוי להיות ארוז בקופסה גדולה ובזבזנית, שגרמה לכם לשלם מחיר גבוה על יותר מדי פלסטיק. **מידע**

בעקבות הכתבה

"ב"זווית" הסיפור פורסם גם ב-[וואלה!](#)

נוסף על תוויות מהעולם ועל משמעותן אפשר למצוא [כאן](#).