

רבות דובר על 'מזונות העל' - 'סופרפוד' - אך רבים מאיתנו לא לגמרי יודעים אילו מזונות חוסים תחת הגדרה זו, מהם יתרונותיהם וכיצד ניתן לשלבם בפשטות ובצורה איכותית בתזונה היומית. בשורות הבאות ננסה לעשות קצת סדר בבלגאן



**מהו בעצם מזון על?**  
 'מזונות על' אומנם אינה הגדרה מדעית, אך היא מתייחסת לקבוצת מזונות מזינים ביותר, בעלי מגוון יתרונות בריאותיים. מזונות אלה מכילים ריכוז גבוה מאוד של ויטמינים ומינרלים, נוגדי חמצון ושומנים בריאים, אשר יכולים לתרום רבות לגופנו. בנוסף, מזונות העל נקיים מצבעי מאכל, מחומרים משמרים, גלוטן, שומנים וסוכרים פשוטים. למעשה, על ידי צריכתם ניתן לקבל יותר ערכים תזונתיים בפחות כמות מזון.

מזונות על איכותיים הם כאלה הגדלים בתנאים אורגניים ללא עירוב של חומרי הדברה ודשנים כימיים. כמו כן, עליהם לעבור תהליכי עיבוד או חימום מינימאליים, כיוון שאלה עשויים לפגוע בערכיהם התזונתיים.

מחקרים מצאו כי מזונות אלה הם המזונות הטבעיים והאיכותיים ביותר הידועים כיום למדע, ואנשים שהחלו לשלב מזונות על בתפריט היומי מדווחים על שיפור ניכר באורח חייהם.

**כמה ממזונות העל שכדאי להכניס לתפריט היומי:**

**פולי קקאו**  
 פולי קקאו הם המקור העשיר ביותר בטבע לנוגדי חמצון - חומרים אורגניים אשר עוזרים לנטרל ולמנוע נזקים הנגרמים לגוף בתהליכים טבעיים על ידי רדיקלים חופשיים. כמו כן, הם מכילים מגנזיום, ברזל, אבץ, ויטמין C ואומגה 6, אשר להם יתרונות חשובים לגופנו.

**גוג'י ברי**  
 פירות גרגריים קטנים שמקורם בשיחים הגדלים בארצות טיבט, הודו ונפאל. הגוג'י ברי ידוע כאחד מנוגדי החמצון החזקים בטבע, עובדה אשר זיכתה אותו בכינוי 'מעייני הנעורים'. הפרי מכיל ריכוז גבוה של סיבים תזונתיים, ויטמין C, ברזל ואבץ ומהווה מקור מעולה לחלבון.

**זרעי צ'יה**  
 זרעי הצ'יה נחשבים למקור עשיר במיוחד לחלבונים מן הצומח. בזרעי הצ'יה ישנה כמות אדירה של אומגה 3 (פי 8 מהכמות הקיימת בסלמון) והם מהווים מקור מצוין לסיבים תזונתיים, ויטמינים, מינרלים, חומצות אמינו ונוגדי חמצון. בנוסף, זרעי הצ'יה ידועים ביכולתם לספוח נוזלים, ובכך עשויים לתרום להפחתת התשווקה למתוקים.

**חרובים**  
 החרובים דלים בקלוריות ושומן ומהווים מקור מצוין לחלבון, לוויטמינים ולמינרלים וכן לנוגדי חמצון חשובים בשם פוליפנולים. החרובים הם גם מקור מעולה לסיבים תזונתיים ומכילים ריכוז גבוה במיוחד של סידן.

**כיצד לשלב מזונות על בתפריט היומי שלנו?**

במגזינים שונים וברחבי הרשת ניתן למצוא מגוון עשיר ביותר של מתכונים לשייקים, למאפים ולקינוחים המכילים מזונות על. עם זאת, רבים מאיתנו לא מצליחים להתמיד ולשלב מזונות על איכותיים בשגרת היום-יום. חלקנו מכירים את התופעה: קניית מזון על בצורתה הגולמית, בהתרגשות לקראת שחר חדש של תזונת שייקים ומאכלי בריאות. רוב המקרים מהלכים כאלו מסתיימים בחזרה להרגלים נוחים ולעיתים אף במכח נפש. בבואנו לשלב הרגלים חדשים בתזונתנו, עלינו להיות ישרים עם עצמנו ולקחת בחשבון את אורח החיים שלנו ואת העדפות הטעם שלנו. לשם כך, דרך טובה לאלו המעוניינים ליהנות מהיתרונות הנפלאים של מזונות העל, באופן זמין וטעים, היא באמצעות חטיפי בריאות.

מדפי החנויות עמוסים בחטיפי אנרגיה, אשר חלקם ממותגים כ'חטיפי בריאות', לעיתים אף כחטיפים דיאטטיים, המכילים רכיבים הנחשבים כבריאים (דגנים מלאים במקום דגנים ריקים, דבש במקום סוכר וכו'). אולם, אם נבחן את רשימת הרכיבים שעל התווית נגלה כי רבים מהם מכילים חומרים משמרים, רכיבים מתועשים, מעובדים ועתירי קלוריות, שומנים ותחליפי סוכר. לא רק שרכיבים אלה אינם בריאים כפי שהובטח לנו, אלא שהם גם עלולים לעודד השמנה ולגרום לתופעות לוואי לא רצויות במערכת העיכול.

סדרת החטיפים 'מעדן מדברי' מבית נאות סמדר היא סדרה ייחודית של חטיפי בריאות אורגניים המבוססים על גידולי פירות אורגניים, זרעים אורגניים, אגוזים אורגניים ו...הכול. החטיפים טבעוניים וללא גלוטן, ובכך מאפשרים גם לאלו הבוחרים להימנע מגלוטן או ממוצרים מהחי, ליהנות מהם. לאחרונה הצטרפו למשפחת חטיפי התמר, הקוקוס, המשמש והשזיף, שני חטיפים חדשים בתוספת מזונות על. שני החטיפים מבוססים על גידולי התמרים האורגניים במטעי הקיבוץ, כאשר באחד תוספת של גוג'י בריי וזרעי צ'יה אורגניים, ובשני שברים של פולי קקאו ואבקת חרובים אורגניים.

לסיכום, בבואנו לבחור חטיף בריאות חשוב לקרוא היטב את רשימת הרכיבים ולבחור בחטיפים טבעיים בלבד, שכל רכיביהם הם חומרי גלם המוכרים לנו. מומלץ במיוחד לבחור בחטיפים העשויים מרכיבים אורגניים וכמובן, לא לוותר על מבחן הטעם, כיוון שבסוף הוא זה שיקבע אם נתמיד בצריכת המוצר. ■

