

במבה מקורית מחמאת בוטנים

במבה, חטיף מאד עתיק ש"לא תש כוחו ולא נס ליחו", משתפר ומשתבח עם הזמן ומוסיף טעמים ייחודיים לקולקציה. וככל שהבמה מכילה יותר חמאת בוטנים אמיתית ופחות תוספות מלאכותיים הבמבה נחשבת ליותר איכותית וכמובן שהיא מיוצרת בחברה בעלת שם.

בזמן האחרון התחלתי לקרוא ספר מאד מעניין בעניין תזונה הנקרא: "מחקר סין". זהו הספר הקובנציונאלי עם המחקר הכי גדול ומהימן שנעשה עד כה בהיסטוריה בקשר לתזונה. ובשביל ההתרשמות והרקורד: המחקר נערך על ידי אוניברסיטת אוקספורד והאקדמיה הסינית לרפואה מונעת. המחקר מתעד במהלך שנות ה-80 וה-90 של המאה הקודמת את הקשר בין הרגלי תזונה, מאפייני אורח חיים, תחלואה ותמותה. הוא נעשה בקרב 6500 איש ב-65 מחוזות בסין ומצא למעלה מ-8000 התאמות סטטיסטיות משמעותיות בין הגורמים שנבדקו. הספר נכתב על ידי ד"ר קולין קמפבל ותומס קמפבל והינו רב מכר עולמי.

בעודי קוראת את הספר בעיון רב הגעתי לפרק "תגלית מסוכנת". ומה הגילוי: הקשר הישיר בין חומר הנקרא אפלוטקסין לבין סרטן הכבד! והשאלות המתבקשות: מהו החומר הזה? איפה הוא נמצא? ומה הקשר שלו אלינו? ובהמשך הפרק הדבר מתברר יותר ויותר ואני מצטטת: "ראשית, רצינו לדעת מהם המזונות שהכילו את הכמות הגדולה ביותר של האפלוטקסין וגילינו שבוטנים ו**תירס** היו המזונות המזוהמים ביותר. לדוגמה, כל 29 הצננות של חמאת בוטנים שקנינו בחנויות המקומיות הכילו אפלוטקסין ברמות הגבוהות פי 300 מהמותר בארה"ב. הבוטנים השלמים היו הרבה פחות מזוהמים... הבוטנים הטובים ביותר נבחרו בצורה ידנית... ואילו הבוטנים העבשים שאיכותם ירודה ... ויועדו לייצור **חמאת בוטנים**". (עמוד 45)

לפי מה שכתוב במילים פשוטות: האפלוטקסין מיוצר באופן טבעי בבוטנים לא טריים וכן בתירס לא טרי. אז מכאן הדרך קצרה להבין שהרבה ממוצרי התעשייה כיום עשויים מתירס ובוטנים, כמו למשל: קורנפלור שמוסיפים לתחליפי דייסות למיניהם אצל תינוקות, קורנפלקס למינהו, חטיפים העשויים מתירס, חטיפים העשויים מבוטנים, חמאת בוטנים ועוד...

כשקראתי את הפרק שדובר לעיל ממש נדהמתי לגלות כי הציבור לא יודע מה מכניסים לתוך האוכל שלו ובתמימותו קונה וחושב שהוא מזין את ילדיו באוכל הכי טוב שיש. פשוט היום צריך לפתוח את העיניים האוזניים כדי לחפש ולשמע רק את הנכון והאמיתי. האמת לא תושמע בפרסומות למיניהם ולא מאנשי השיווק, יש לכתת רגליים ולהרחיב אופקים דווקא ממקורות ללא פרסום וממקור מהימן.

אז מה נשאר לעשות?

קשר הגיוני בין במבה לאפלוטקסין.

קשר הגיוני בין תזונה נכונה למחלת הסרטן ושות' (סכרת, לחץ דם, השמנת יתר ועוד...)

ואולי **חרם צרכנים** על מנת שהחברות הגדולות ישבחו את חומרי הגלם מהם מייצרים את המזון שלנו.

שנהיה בריאים...