

תמימות הצרכן

באחת השבתות התארחתי אצל משפחה וראיתי בארון המוצרים היבשים מוצר שנקרא: "פשוט סיבים" וברכיבים כתוב כי הוא מכיל סיבים תזונתיים. הצרכן שומע בסביבתו הרחבה ובתקשורת כי התזונה המערבית הכוללת בעיקר את כל ה"לבנים": לחם לבן, אורז לבן, סוכר לבן ועוד... כי הם חסרים בסיבים תזונתיים ולכן הם פחות משביעים ופחות בריאים. (בגדול המאפיין העיקרי שלהם הוא הורדת הקליפה המכילה סיבים תזונתיים (מלבד הוספת חומרי שימור והלבנה למניהם)). הצרכן עושה אחד פלוס אחד: "אה... סיבים תזונתיים זה בריא!" הוא הולך לסופר בנחת ובשלווה, פתאום צדות עיניו מוצר מבריק: "פשוט סיבים", מיד הוא לוקח ואומר לעצמו זה יספק לי את הסיבים החסרים בתזונה שלי. נשמע הגיוני ונכון.

סיפור שני: יום שישי אחד מיני רבים רציתי לאפות עוגה ופתחתי באחד המתכונים הפשוטים. החלטתי כי אני לא רוצה לשים כ"כ הרבה סוכר ולשנות את המינון של השמן ועוד... ועשיתי במינונים ככל העולה על רוחי. שמחה וטובה הכנסתי הכל למיקסר, העיסה יצאה מעולה והכנסתי לתנור... ניתן לנחש כי עוגה לא יצאה מזה, פשוט העוגה נשרפה ולא נאפתה כראוי! שהרי שיניתי את היחס בין הרכיבים, והמינונים ש"המצאתי" אינם תואמים את התוצאה הרצויה: עוגה טעימה ורכה.

מה הקשר בין שני הסיפורים?

הצרכן התמים לא יודע כי סיבים תזונתיים מעבר לתפקיד החשוב שהם ממלאים בניקיון שוטף של המעינים הם גם "על הדרך" זורקים מהגוף ויטמינים שנמצאים במעינים הדקים. הצרכן לתומו חושב כי ככל שיוסיף יותר סיבים תזונתיים כך יוטב לו ותזונתו תשתפר עשרת מונים, אך במעשה זה הוא יפחית באופן משמעותי את כמות הויטמינים הנספגת בגופו ויצוצו להן תופעות של מחסור בויטמינים. מה גם שאכילת מזונות ללא סיבים תזונתיים גורמת להערמות פסולת החוסמת את ספיגת הויטמינים לדם שתוצאותיה דומות: מחסור בויטמינים!

מה הפתרון?

סיפור העוגה שלנו מראה את הפתרון!

היחס בין החומרים והמינון הנכון של הרכיבים בעוגה נותן את הצלחתה ומרקמה העדין והטעים. כך גם ביחס שבין הויטמינים לסיבים במזון שאנו אוכלים.

אם נסמוך על בורא הגמבה שהכניס בגמבה את הסיבים הדרושים לניקיון המעינים וביחד עם זה לספיגה מקסימאלית של הויטמינים מהגמבה הנדונה, נבין שלאכול לחם מלא זה לסמוך על הבורא שהכניס במינון הנכון את הסיבים בחיטה ולאכול אורז מלא זה לסמוך על הבורא שהכניס את המינון הנכון בין הויטמינים באורז וכך גם בסוכר ובשאר המזונות שאנו אוכלים שהם פרי יצירתו של ריבונו של עולם, אזי רק יוטב לנו ונהיה יותר מאוזנים.

אז... בואו נתחיל לסמוך עליו!

בתאבון