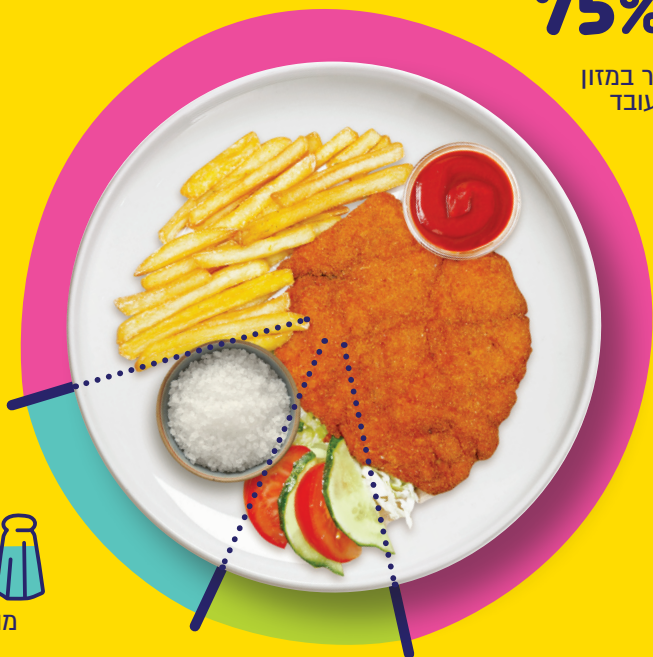


מאיפה מגיע המלח שאנחנו צורכים?

75% 

מסתתר במזון
המעובד



15% 
מהמלחייה

10% 
ממקור טבעי

אפליבדיא 
התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים

זה אפשרי בריא!

כל מה שחשוב לדעת כדי לאכול בריא, להיות בתנועה, ולהרגיש טוב

כולנו צורכים הרבה יותר מדי מלח- ואת המינרל העיקרי שבו- הנתרן. כמה? מבוגרים צורכים בממוצע פי 1.5 מהכמות היומית המרבית המומלצת, והילדים- פי 2. כמויות כאלה מגבירות משמעותית את הסיכון לשלל מחלות כרוניות.

אבל רגע, אל תשליכו עדיין את המלחיות מהשולחן: רק 15% מצריכת המלח שלנו מגיעה מהמלחייה. הרוב, כ-75% מגיע ממזון מעובד: חטיפים, מאכלים מוכנים ואפילו בלחמים ומאפים מתוקים.

מה עושים? מפחיתים בהדרגה את כמויות המלח בבישול, וכן גם את השימוש במלחייה, ובעיקר מחפשים את ערכי הנתרן בתווית הערכים התזונתיים שעל גבי אריזות המוצרים- קוראים, משווים ובוחרים בריא.

רוצים לדעת יותר?

הצטרפו אלינו, התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים:
בפייסבוק: www.facebook.com/efsharibari.gov
באתר: www.efsharibari.gov.il

