



15 / 13

אלו הסופגניות שהכי פחות מזיקות לבריאות שלכם

Ynet

יעל היימן-ברמן
לפני יום

זואר אלקטרוני

שיתוף

ציין

שתף

שתף

לכולנו ברור בשלב זה של חיינו שסופגניות הן לא מזון איכותי, בריאותי ומצר היקפים. אבל היות שהן אחד מסמלי חג החנוכה, שמזכיר לנו את נס פך השמן, ובכל זאת חג הוא חג וכולנו הולכים ליהנות בחג הזה לפחות מסופגנייה אחת, אלה הדברים שכדאי לשים אליהם לב כשקונים או מכינים סופגניות:

איכות רכיבי הבצק והמילוי

מבחר הסופגניות שקיים היום בשוק הוא אדיר. מגוון עצום של גדלים, ציפויים ומילויים - והשמיים הם הגבול. הסופגניות הפשוטות ביותר, אלו שקונים בכמויות גדולות לבתי ספר, תנועות נוער וכו', עשויות מקמח לבן ומרגרינה וממולאות ריבה בטעם תות (כלומר, תותים מעולם לא נכחו שם, רק תמציות טעם וריח של תות והרבה סוכר ולפעמים צבעי מאכל) או שאינן ממולאות כלל.



© צילום: shutterstock כל קשר לתות הוא מקרי בהחלט. סופגניות פשוטות וזולות

סופגנייה כזו היא ה"נחותה" ביותר, מחירה הוא הנמוך ביותר והערך הקלורי שלה נע בין 500 ל-700 קק"ל, תלוי כמה שמן היא ספגה.

בקונדיטוריות ובמאפיות מוקפדות יותר, שמעדיפות להשתמש בחומרי גלם איכותיים, נקבל סופגנייה מבצק שהוכן מחמאה ומעט אלכוהול (ברנדי, למשל), כדי שהשמן ייספג מעט פחות. המילוי הוא כיד הדמיון הטובה על האופים, וברוב המקרים החומרים איכותיים יותר - ריבה אמיתית ולא "בטעם" ריבה, קרמים על בסיס שוקולד ושמנת מתוקה.

מחיר הסופגניות האיכותיות גבוה יותר בדרך כלל, אבל החדשות הטובות הן שהערך הקלורי שלהן אינו גבוה מזה של הפשוטות, וגם הוא נע סביב 500-700 קק"ל.

סופגנייה על בסיס חמאה או מרגרינה?

בתזונה, כמו בתחומים רבים אחרים, אלוהים נמצא בפרטים הקטנים. מרגרינה וחמאה שייכות שתיהן לקבוצת השומנים באבות המזון, אך ההבדל ביניהן מבחינת השפעתן על גוף האדם הוא עצום.

השומן שבחמאה מקורו בחלב הפרה, שעשיר בעיקר בשומן רווי, ובזכות מבנהו הכימי אינו נוטה לעבור הליכים של חמצון. מרגרינה, לעומת זאת, היא שומן שנוצר על ידי בני האדם ואינו קיים בטבע, ולכן גופנו איננו מתמודד איתו היטב. הוא תופס את מקומם של שומנים חיוניים בתאי האדם ובמוח, שוקע מתחת לדופנות כלי הדם וגורם לעלייה בכולסטרול ולנזקים רבים נוספים לבריאות.



© צילום: shutterstock צילום: shutterstock

במשך שנים הזהירו אותנו מהקשר בין אכילת שומן רווי למחלות לב וכלי דם, טרשת עורקים, שבץ, סוגי סרטן מסוימים ומחלות נוספות, אך בשנים האחרונות יוצאים מחקרים ששוללים תפיסה זו. באוגוסט 2017, למשל, פורסם מחקר גדול במגזין הרפואי היוקרתי LANCET, שבדק את הקשר בין צריכת שומנים ופחמימות למחלות לב וכלי דם ותמותה ב-18 מדינות ובחמש יבשות.

מתוצאות המחקר עלה כי צריכה מבוקרת ומדודה של שומן רווי אינה מזיקה לבריאות הלב וכלי הדם כפי שהיה נהוג לחשוב, כלומר בהחלט יש מקום מדי פעם למזונות עשירים בשומן רווי, שנחשבו שנים לאויב הציבור, בהם חמאה, גבינות שמנות, ביצים או סטייק טוב. אך כמובן, כל דבר במידה.

המרגרינה, לעומת זאת, שנקראת גם שומן טראנס, היא אכן שומן מוקצה מחמת המיאוס, ועלינו להימנע מאכילתה בכל תצורה, כולל שימוש בה באפייה.

לכן, גם בחנוכה, חג השמן, בחרו בחוכמה את סוג השמן שמכניסים לסופגניות שלכם והעדיפו סופגניות על בסיס חמאה, הממולאות במילויים מחומרי גלם איכותיים.

טיפ קטן: קנו כמה סוגים של סופגניות קטנות וטעימות ולאחר הדלקת הנרות חלקו כל סופגנייה קטנה לארבעה חלקים. ככה כל אחד יוכל לטעום כמה סופגניות שונות וליהנות מאוד בלי להגיע לעומס קלורי כבד מדי.

הכותבת היא דיאטנית רשת "צהריים טובים" ארצית של החברה למתנ"סים הארצית

סרטונים שווים ב-MSN

(Today)

ניקה עלים מהגינה - והופתע כמה שהסתתר בערימה



מומלץ על ידי Taboola

אולי יעניין אותך גם

ישראלים לא מודעים לרפורמה בביטוח הבריאות וממשיכים להפסיד

ריאלי - כלכלה מעשית

מי הנהגים שיזכו לקבל 1,500 ₪ הנחה באגרת הרישוי השנתית?

INsite רכב

שנת 2017 ואת עדיין מסירה שיער מהפנים בלייזר? תתקדמיבלי קיצורי דרך: סופגניות קלאסיות במילוי ריבה

וואלה! ב-MSN

Round Table אסתטיקה

בת 6 עם 600 אלף עוקבים ברשת: "הכי יפה בעולם" מיני סופגניות ללא טיגון

את ב-MSN

Ynet ב-MSN

מדי שנה מעניקה ממשלת ארה"ב 55,000 כרטיסי גרין קארד - בדוק את זכאותך

Get Your Green Card

החלה מכירת קרקעות במתחם שדה התעופה ראפאלו - Astoria Hotel **** לביבות קישואים, בצל ותפוחי אדמה

את ב-MSN

booking.com

בהרצליה ב-429,000 ש"ח בלבד

בהרצליה ב-429,000 ש"ח בלבד

Real Invest השקעות

נתפס עם המכנסיים למטה: בגד באשתו וייכנס לכלא כעונש "הצעת נישואים במקום הכי שמח בעולם"

MSN ב-Ynet

מעריב ב-MSN

לגור בצנטרום של הצנטרום: הכירו אתנוהג/ת מעל גיל 50? אתם חייבים לקרוא את זה!

רכב INSITE

השכונה החדשה של תל אביב

השכונה החדשה של תל אביב

Walla!NEWS

אל תפספסו, הפיתוח הישראלי הזה ישנה לכם את אורח החיים יש גם מפורסמים שמעולם לא נישאוזה חם ומתוק

את ב-MSN

MSN ב-StarsInsider

Vinia

מוכנה ב-20 דקות בלבד: פיצה מהירה במיוחד מבצק שמרים

MSN ב-Xnet

ישראלים שנולדו לפני 1967 וצברו מעל 300 אלף זכאים להטבת מס מהמדינה

ריאלי - מגזין כלכלי

החל השיווק למשקיעים קטנים - החל מ7,100 ₪ ילדך נפגע עקב רשלנות בהריון או בלידה? ייתכן

ונשאר לך פחות מחודש לתבוע

למ"ר במתחם העסקים החדש בחיפה

ונשאר לך פחות מחודש לתבוע

למ"ר במתחם העסקים החדש בחיפה

נבו מולסון עורכי דין

Real-Invest מגזין השקעות ונדל"ן

[הבא <](#)

[> הקודם](#)

[> עבור אל MSN בריאות וכושר](#)

[> עבור לדף הבית של MSN](#)