



המתוק הטבעי שבדבש / עמליה חביב מסיקה – דיאטנית

ההעדפה למתוק, היא העדפה מולדת. תינוק בן יומו יעדיף טעם מתוק על כל טעם אחר. זוהי הגנה אבלוציונית להעדפת התינוק חלב אם ומאוחר יותר מזונות חיוניים כמו פירות על פני מזונות מרים שעלולים להכיל מרכיבים מזיקים.

למרות שההעדפה למתוק מולדת, עד כמה יהיה המתוק שנצרך מושפעת מגורמים סביבתיים. חשיפה למזונות עם רמת מתיקות גבוהה תגרוור אחריה הרגל לצריכת מזונות בעלי טעם מתוק ודומיננטי.

השפעה סביבתית על העדפה למתוק קיימת באנשים בעלי תסמונת מטבולית (בעיקר אנשים בעלי עודף משקל), אנשים אילו סובלים מרמות גבוהות של אינסולין בדם ובהתנגדות הגוף לאינסולין. אחת התופעות שנלוות לתסמונת זו היא רעב מוגבר שבעקבותיו צורך גובר למתוק. ואז נוצר מעגל מתיקות, צריכת מזון מתוק גורמת להפרשה מוגברת של אינסולין, האינסולין הגבוה בדם גורם לתחושת רעב וערגה למתוק.

גם ברפואה הסינית ישנו דגש על הטעם המתוק. לטענתם המתוק הוא אחד מחמשת הטעמים שצריך לבוא לידי ביטוי בתזונה היומיומית. ברפואה הסינית הטעם המתוק הטבעי הינו טעם מאזן וחשוב. בדומה לרפואה המערבית שבה לפחמימות תפקיד חשוב באספקת האנרגיה לגוף. לפי הרפואה הסינית כאשר אוכלים מזון שהוא מטבעו מתוק כמו פרי או ירק מתקתק הגוף מקבל את המתוק במינונים הנכונים. כאשר המתוק נצרך בתוך מארג שלם של מרכיבים תזונתיים החשובים לגוף, חלבונים, פחמימות ויטמינים מינרלים סיבים תזונתיים ועוד, המתוק בתוך תמהיל זה אינו מפתח צורך מוגבר במתוק.

מכאן שהדבש עונה בהחלט על הגדרה זו והוא יכול לספק את הצורך במתוק יומי בתוספת מרכיבים תזונתיים חשובים ממרכיבים טבעיים. שילוב של דבש עם מזונות אחרים כגון דבש על פרוסת לחם/קרקר/יוגורט/טחינה/אבוקדו וכו' מאפשרים לשלב מתוק עם טעמים אחרים במזון ובכך גם לתת מענה לרצון במתוק אבל במתיקות עדינה בניגוד לטעם המתוק החזק והדומיננטי שגורר אחריו דרישה למזונות מאוד מתוקים עשירים בקלוריות ודלים ברכיבי תזונה חיוניים.