

**טרנדים
במזון
ותזונה 2021**





חידושים וטרנדים במזון

השנים מתחלפות וכך גם הטרנדים.
במצגת זו תוכלו למצוא "טעימה"
מהטרנדים החדשים והמעניינים
בתחום התזונה.
לחיי שנה בריאה יותר!

תזונה המבוססת על מקורות מן הצומח



- בעקבות פרסומים של ארגוני בריאות רבים בעולם ועלייה במספר הטבעוניים והצרכנים המפחיתים מזון מן החי, ישנה עלייה בדרישה לצריכת מזונות המבוססים על רכיבים מן הצומח, הן ברמה בריאותית והן ברמה אקולוגית.
- צריכת חלבונים על בסיס צמחי: פולי סויה, טופו, טמפה, יובה וקטניות.
- דגנים מלאים, פירות וירקות, קטניות, אגוזים וזרעים.
- פחות שומן רווי וכולסטרול ויותר סיבים תזונתיים.

תזונה המבוססת על מקורות מן החי



- במקביל לעלייה בדרישה למזונות המבוססים על רכיבים מן הצומח, קיימת גם עלייה בדרישה למזונות איכותיים מן החי: צרכנים מחפשים חידושים בתחום המזון המבוססים על חלבון מן החי.
- משבר הקורונה חיזק את רצון האנשים לקבל את החלבון שלהם ממקורות מוכרים ומסורתיים.
- היתרון הגדול של חלבון מן החי לעומת חלבון מן הצומח הוא ה"צפיפות התזונתית" והרכב חומצות האמינו.

שמירה על מערכת עיכול בריאה



פרוביוטיקה ופרה ביוטיקה:

- הפרוביוטיקה ממשיכה להוות טרנד בריאותי לוחט. מדובר על אותם חיידקים ידידותיים לגופנו שאנו מכירים מיוגורטים פרו-ביוטיים. כיום ניתן למצוא חיידקים פרוביוטיים גם במזונות נוספים.
- בשנים האחרונות ניתן גם לראות עלייה בשימוש בסיבים פרה ביוטיים כמו: FOS, GOS, אינולין וסיבים תזונתיים נוספים. זאת בשל עלייה במודעות להשפעתם על שגשוג חיידקי המעי ושיפור העיכול.

טרנד ה-"ללא"



ללא חלב וללא לקטוז:

- טרנד תחליפי החלב ממשיך- הדרישה למשקאות צמחיים עולה על חשבון צריכת חלב מן החי.
- צרכנים עוברים לצריכה של משקאות המבוססים על שיבולת שועל, סויה ושקדים.

טרנד ה-"ללא"



ללא גלוטן:

- צרכנים רבים נסחפים אחר הטרנד הבריאותי שכבר הפך לסגנון חיים.
- בתפריט: לחמים, מאפים ומוצרים ללא גלוטן.



מזון "נקי" ופחות מעובד:

- התפתחות זו מבוססת על התפיסה כי "רכיבים טבעיים" בריאים יותר מ"חומרים כימיים" כמו תוספי מזון מסויימים וצבעי מאכל מלאכותיים.

נמשיך לעדכן על חידושים וטרנדים מעניינים בתחום
המזון והתזונה מרחבי העולם.

המשיכו לעקוב... 😊