



סוגיית החלבון

לא מעט דיאטות וטרנדים בתחום התזונה הבריאה הכתירו את החלבון כמזון חיוני ומזין. ואולם, סקירה מדעית קפדנית של מחקרים אקדמיים מוכיחה שחלבון מן החי כלל אינו בריא אלא מעודד השמנה, התפתחות דלקות והתפתחות מחלות כרוניות נפוצות. האם אכילת בשר, דגים, ביצים ומוצרי חלב פוגעת בבריאותנו? מדוע חלבון מן החי גורם לחולי, להשמנה ולעייפות?

הספר "מיתוס החלבון" מתאר את המהפך שעשה ד"ר גארת דיוויס בהפכו מאוכל בשר כבד־גוף וחולה לטבעוני נמרץ ואנרגטי. ד"ר דיוויס מעיד כי "בכל

שנותיי כרופא מעולם לא ראיתי חולה שסבל מחוסר בחלבון. האם כל החלבון הזה הפך אותנו לבריאים יותר?". במעקב שניהל אחר מטופליו ובסקירה של מחקרים מדעיים שמגבים את ממצאיו, הוא מוכיח כי בשר - ולא פחמימות - הוא שגורם למצב דלקתי כרוני בגוף, שנמצא בבסיסה של כל מחלה כרונית, כגון מחלות לב, סוכרת, שבץ מוחי, יתר לחץ דם, השמנת יתר, סרטן, עייפות כרונית, ערפול מוחי ואלצהיימר.

מדוע אכילת מזון מן החי פוגעת בבריאותנו?

"חלבון מן החי אינו מתאים לגוף האדם ואינו יכול לשמש כבסיס לתזונה בריאה", אומר ד"ר גדעון רון, דוקטור לרפואה סינית ונטורולוג והעורך המדעי של הספר, ומפריך את הטענה הרווחת כי חלבון מן החי חיוני לבריאות האדם. "ראוי לציין כי הבשר נהפך לחלק משמעותי מאוד בתרבות האוכל בארץ ובעולם רק בדור או בשני הדורות האחרונים. לפני עידן המקררים הביתיים אכילת בשר הייתה די נדירה, ולראיה, מחלה בשם 'גאוט', שיגדון, המאופיינת בעודף חומצת שתן בדם שנגרם מאכילת בשר, כונתה באירופה לפני כמאה שנה 'מחלת העשירים' מכיוון שרק להם התאפשר לאכול בשר בכמויות לא מבוטלות. כלומר, אכילת הבשר כ'תרבות' היא תופעה חדשה יחסית. יש להניח כי במוקדם או במאוחר יבין האדם שאם ברצונו להיות כמה שיותר בריא ולשרוד על כדור הארץ, יהיה עליו לוותר על ההנאה הקולינרית המזיקה הזאת".

האם אנשים האוכלים בשר נמשכים לכך מתוך צורך גופני ממש? "הרוב המכריע של אוכלי הבשר נמשך לאכילתו מתוך הרגל וצורך נפשי ולא מתוך צורך גופני ממש. חלבון מן הצומח, שיוצר תגובה בסיסית



צילום: שאטרסטוק, א.מ.א.פ. קריאייטיב

מלקט ולא כף יד של טורף (שיש לה טפרים, כלומר ציפורניים נשלפות). גם המבנה הדנטלי, השיניים, של האדם שונה לחלוטין מזה של הטורפים ואוכלי הכול, אבל זהה לחלוטין לזה של קופי העל כגון גורילות. גם מערכת העיכול שלנו שונה מאוד מזו של הטורפים ואוכלי הכול - שלנו מוארכת יותר משלהם. בני אדם האוכלים בשר משתכנעים באמיתות השוני הפיזיולוגי רק 'כשנגזר עליהם' לשנות את מערך התזונה שלהם, בדרך כלל מתוך כורח בריאותי. ידוע שבני אדם האוכלים בשר בריאים פחות מאלה שנמנעים מחלבון מן החי".

תזונת הפליאו, המושתתת על צריכת מזונות מן החי, מתהדרת ביכולת להשיל בקלות קילוגרמים עודפים. האם משמעות הדבר היא שצריכת חלבון מן החי מסייעת בירידה במשקל? "ההיבט החיובי בתזונת הפליאו הוא ההימנעות מפחמימות ריקות, ממזון מעובד ומג'אנק פוד. ההימנעות מאותם מזונות היא שמסייעת ותורמת לירידה זמנית במשקל ולא דווקא צריכת החלבון הגבוהה".

מדוע הירידה היא זמנית? "המחסור בסיבים תזונתיים במזון מן החי הוא

במחזור הדם, בריא פי כמה וכמה מחלבון מן החי, שיוצר תגובה חומצית, שמזיקה לגופנו ומעודדת התפתחות מחלות. הכלל הוא שחלבון מן החי אינו מתאים לאדם כמזון. בעבר, נהגו להשתמש בו לעתים כתרופה".

תוכל לתת דוגמה של תרופה מחלבון מן החי? "בהחלט, והיא כמובן אינה כלולה במסגרת המלצותי הרפואיות. מרק עוף, למשל, שלפני שנים רבות זכה לכינוי 'האנטיביוטיקה היהודית', שימש כתרופה עממית למחלות שונות. ואולם, כשנבדקה תכולתו של המרק במעבדה, גילו כי מרכיבו העיקרי הוא שתנן של תרנגולות".

האם הפסקת צריכת חלבון מן החי באופן גורף אפשרית בעיניך? "אפשרית, אם כי האדם הנורמטיבי אינו שש לשנות הרגלי אכילה, מפני שהרגלים, מכל סוג ובכל תחום, מעניקים לו תחושת ודאות. ידוע שכל שינוי יוצר אי־ודאות ואין זה נוח למוח האנושי. לכן, לא קל לאדם לפרוץ את 'משבצת הנוחות' שלו, גם אם הוא יודע שבריאות רבה אין שם".

האם מבחינה אבולוציונית בני האדם לא נועדו לאכול בשר? "בהחלט לא. אם נביט על כף ידו של האדם, נגלה שזוהי כף יד של

מתכונים בריאים

מתכונים באדיבות ציפי מוסרי ובהשראת ג'ולי מוריץ, השפית של נביטאס נטורלס



פודינג מנגו צ'יה

החומרים לארבע מנות

- 2 מנגו בשלים גדולים
- 1/2 כוס חלב קוקוס
- 1 כף סירופ מייפל
- 3 כפות זרעי צ'יה אורגניים
- 1 כף אבקת חלבון טבעוני בטעם טבעי
- שבבי קוקוס, לקישוט

אופן ההכנה

- 1 מקלפים את המנגו, פורסים אותו, סוחטים עם היד את המיץ שנותר על הגלעין ומכניסים לבלנדר.
- 2 מוסיפים לבלנדר את יתר הרכיבים, למעט הקוקוס, ומעבדים למרקם חלק.
- 3 מחלקים את הסמודי לקעריות הגשה ומצננים במקרר כשעתיים עד שהוא מסמיך ונהפך לפודינג.
- 4 מפזרים מעל הפודינג את שבבי הקוקוס ומגישים.

סמודי אסאי ופירות יער

החומרים לשתי מנות

- 2 כוסות תערובת פירות יער מוקפאים
- 2 כוסות חלב קוקוס
- 2 כפות אבקת אסאי אורגנית
- 1 כפית מדידה אבקת חלבון טבעוני בטעם וניל

אופן ההכנה

- מכניסים את כל הרכיבים לבלנדר ומעבדים למרקם חלק.
- אפשר לקשט בפירות יער מוקפאים, בקקאו ניבס, בפיסטוקים ובעלה בזיליקום יווני.



צילום: ציפי מוסרי

'האשם' בחוסר היכולת לשמור על משקל תקין לאורך זמן".

מהי בעיניך התזונה האידיאלית לשמירה

על אורח חיים בריא, מאוזן ונטול חלבון

מן החי? "התזונה האידיאלית לאדם היא כל

מזון שאפשר לאכול בצורתו הטבעית - פירות, ירקות, שקדים, זרעים וכדומה. אפשר ומומלץ

לגוון עם מזונות צמחיים, כשהם מאודים

או אפויים. העובדה שלא מומלץ לצרוך מזון

מן החי בצורתו הטבעית - לא מבושל או

לא מפוסטר - עקב סכנת הסלמונלה בבשר

והברוצלה בחלב, מוכיחה כי מזונות אלה אינם

מיועדים למאכל אדם. נקודת מבט נוספת

שעשויה לשכנע שמזון צמחי מתאים יותר

לאדם היא שאם אוכלים בטעות ירק או פרי

מקולקלים, מקבלים קלקול קיבה - שלשול או

הקאה. כלומר, הגוף מזהה את המזון המקולקל

ומנסה לפלוט אותו. ואולם, אם אוכלים בשר

מקולקל, מקבלים הרעלת דם. כלומר, לגוף

אין מנגנונים שמשוגלים 'לסלק' את החומר

המקולקל בעודו נמצא במערכת העיכול".

אילו מזונות מן הצומח תמליץ לצרוך

כדי לא להגיע למצב של חוסר בברזל או

בוויטמין בי 12? "בנוגע לברזל, אין חשש

לחוסר בטבעונות. הירקות והפירות מכילים

ברזל בשפע. לגבי ויטמין בי 12, הבעיה היא

עם הכלור שמוסף למים, שאיתם משקים

את הצמחים ורוחצים את הירקות והפירות,

שמשמיד את החיידקים שאמורים לייצר

בשבילנו את הוויטמין החשוב הזה. אין

ספק שבריא יותר לקחת תוסף בי 12 מאשר

לאכול בשר 'לטובתו'".

מה צריך לאכול כדי שלא יחסר חלבון? "אין

מזון צמחי שאין בו כמות כלשהי של חלבון.

המזונות העשירים בחלבון הם שקדים,

עדשים, חמוס, פולי סויה, טחינה ועוד".

הספר "מיתוס החלבון".

מאת: ד"ר גארת דיוויס

(M.D.) וד"ר הווארד

ג'יקובסון, עריכה מדעית:

ד"ר גדעון רון, הוצאת

פוקוס. www.focus.co.il

ד"ר גדעון רון יערוך דיון

מול דעאל שלו, התומך

בתזונת הפליאו, בכנס

"אוכלים בריא 8" שייערך

ב-17-18 בנובמבר

בתיאטרון גבעתיים.

www.eatwell.co.il



צילום: jessicknellphotographer@



לגימה של בריאות

"היו אדיבים לאימא אדמה, לאחרים ולעצמכם", זוהי הפילוסופיה של חברת Made by Fressko. חם או קר, בבית או בדרכים - כיף ללגום את המשקה מבקבוק שיוצר בקפידה מחומרים בריאים ואיכותיים. פרסקו הוא בקבוק עשוי זכוכית כפולה שמגיע עם מסנן חליטה ועם סגר ואקום מבמבוק טבעי. פלסטיק, גומי וכימיקלים אינם חלק מהמוצר מטעמי בריאות, קיימות ואיכות סביבה. הבקבוקים מגיעים בכמה גדלים וצבעים ולעיתים במהדורות מוגבלות באירועים מיוחדים במטרה להעלות את המודעות החברתית. למשל, בחודש אוקטובר יוצר קו מיוחד בגוני ורוד לרגל חודש המודעות לסרטן השד. מחירים: 39.95-49.95 דולר.
 לרכישה און ליין: madebyfressko.com, אינסטגרם: [madebyfressko_official](https://www.instagram.com/madebyfressko_official).

טבעונית חדשה

חברת ליב אורגניק משיקה סדרת גבינות טבעוניות חצי קשות בטעמי רוקפור, בולגרית וקממבר שמתאימות לכריכים, לפשטידות ולפיצות. הגבינות מיוצרות בחוף לארץ ללא חומרים משמרים ומועשרות בחלבון צמחי שמקורו בסויה. מחיר: 23.90 שקלים ל-200 גרם. להשיג בחנויות הטבע וברשתות השיווק.

ירקות עם טוויסטר

ארקוסטיל קיטצ'ן, בבעלות חברת מילניום מרקטינג יבואנית ארקוסטיל בישראל, משיקה את ארקוסטיל טוויסטר - מכשיר ליצירת נודלס מירקות. זהו כלי ידני קל ופשוט לתפעול שחותך ירקות קשים לרצועות ארוכות - דקות או רחבות. אפשר להכין בעזרתו נודלס קישואים, סלט מסולסל של גזר ומלפפון ואטריות תפוחי אדמה, סלק או קולרבי. איך זה עובד? נועצים את הירק החתוך על ראש הטוויסטר, מבריגים עם כיוון השעון אל מכל החיתוך ויוצרים נודלס. פתרון יצירתי למטבח בריא, צבעוני ומגוון. מחיר: 59.90 שקלים. להשיג ברשת חנויות ארקוסטיל קיטצ'ן ובחנויות המובחרות.



צילום: יח'צ



צילום: ציפי חסרי

חטיפי אנרגיה שוקולד דובדבנים

החומרים לעשרה חטיפים

- 1/2 כוס אגוזי מלך רואו (שאינם קלויים)
- 3/4 שקדים רואו (שאינם קלויים)
- 4 תמרי מג'הול, מקולפים
- 1/2 כוס תותי גוג'י אורגניים
- 1 כפית תמצית וניל איכותית
- 1/8 כפית אבקת קינמון
- 1 כוס דובדבנים מיובשים (ללא סוכר)
- 2 כפות שבבי קקאו

אופן ההכנה

מערבבים את כל החומרים במעבד מזון, יוצרים חטיפים בצורת מלבן, עוטפים בנייר אפייה ומאחסנים בתוך שקית במקפיא.



חלבון מן הצומח

חברת Sunwarrior האמריקאית מייצרת אבקות חלבון איכותיות וטעימות המהוות חלבון שלם עם חומצות אמינו. הן מתאימות לצמחונים ולטבעונים בזכות היעדר רכיבים מן החי, ולמי שרוצה לבנות שרירים, להוריד במשקל, להגביר את הביצועים הספורטיביים, להשלים תזונה אם אינו צורך מספיק חלבון איכותי ולחזק מערכות שונות בגוף כגון מניעת נשירת שיער. החברה מחויבת ליצירת מזון המבוסס על צמחים שמייטיב עם האדם ועם כדור הארץ. כל המוצרים שלה מורכבים מצמחים מיוחדים בעלי איכות ועושר נוטרייטיים ומיוצרים בטכנולוגיות ששומרות על איכויותיהם. להשיג ב' www.greenmarks.co.il



חל, מישל ואני

ברחוב בן יהודה שוכנת פנינה קולינרית מטופחת וקטנה - מל ומישל. המסעדה חובקת 15 שולחנות עטופים במפות לבנות ועליהם נרות המאירים את המסעדה באור רומנטי מעומעם ונעים. כל אלה בשילוב עם הטפט הפרחוני על הקירות ורצפת הפרקט יוצרים אווירה המזכירה בילוי ערב חורפי באירופה. לחם חם ופריך בליווי שמן זית איכותי ובלסמי (24 שקלים) ליוו אותנו בבחירת המנות הראשונות. בהמלצת המלצרית, שהפגינה בקיאות מושלמת בתפריט, בחרנו בסלט מל ומישל עם אנשובי (58 שקלים), שהיה נהדר בזכות פריכות החסה ומרקם רוטב הקיסר המשובח; ובארטישוקים צרובים על פולנטה רכה ופירורי לחם צרובים (68 שקלים), מנה טעימה ומנחמת שבניגוד לאופי הפולנטה לא הייתה דחוסה ולא הותירה תחושת כבדות. ראשונה נוספת הייתה אנלוטי, פסטה סלק במילוי גבינת עזים על מצע קרם תירס טרי (70 שקלים) - שלושה כיסונים דקיקים במידת עשייה מושלמת ועם מילוי משגע. לעיקריות חלקנו ניוקי פריזאי שנקח מגבינות ריקוטה, פרמזן ומוצרלה בקרם כמהין לבנות (92 שקלים), מנה שפחות אהבנו בשל מרקם הניוקי שהיה צמיגי מעט; ועיקרית נוספת הייתה פילה דג דניס על ריזוטו בורגול בציר ים ומסקרפונה זיתים (144 שקלים) - מנה מופלאה שהורגשו בה טריות הדג ומידת עשייה מדויקת שמגיעה עם תוספת טעימה, פשוטה ובריא. חתמנו את הארוחה בטרמיסו, פאדג' שוקולד ופנקוטה וניל, שהיו לטריו מתקתק ואיכותי במיוחד (42 שקלים לקינוח). בין מאות המסעדות התל אביביות, מל ומישל, בניצוחו של שף ניר ויימן, מציעה חוויה אינטימית בניחוח אחר ובטעם מוקפד וחסר פשרות. בן יהודה 155 תל אביב, 03-5293232.

חדשות ירוקות

פריניב מביאה את טרנד המיצים הירוקים מדוכני המיצים אל מדף המשקאות בחנויות ובסופרים. לסדרה שלושה מוצרים: מיץ נבטים, מיץ עשבי חיטה ומיץ ירוק קלאסי בשילוב קייל וספירולינה. שלושת המיצים הירוקים מרעננים ואינם מכילים סוכר מעובד, תוספים מלאכותיים וחומרי טעם וריח, אבל הם גם אינם מכילים ויטמינים מכיוון שאלה אינם שורדים את תהליך הפסטור, ההכרחי לכל מוצר מדף.

מחיר: 17 שקלים.

להשיג ברשתות השיווק.

הכותבת היא כתבת תזונה ואורח חיים בריא, בעלת אתר ובלוג ומאמנת אישית לאורח חיים בריא ושמח. naturetali.com