



תזונה תומכת

בהתמודדות עם מחלת הסרטן יש גורמים רבים בדרך להחלמה כגון הפן הרפואי, המסע הביורוקרטי, טיפול הוליסטי שרואה את האדם שבמטופל ולא רק את המחלה וגם תזונה, שהיא אבן בניין חשובה בגוף שלנו. איזו תזונה תומכת בתהליך הריפוי מסרטן

“בישול־חיים” הוא ספר מתכונים פשוטים וקלים ליישום, שנחקרו והוכחו כבעלי יכולות שיקומיות למתמודדים עם מחלת הסרטן. הוא משלב בין רפואות מסורתיות, כגון הרפואות הסינית וההודית, לממצאי המחקר המודרני במטרה לסייע לפוגשי סרטן לעמוד באתגרים הגופניים הייחודיים הניצבים בפניהם, הן במסע הטיפולים הקשה והן במניעה של הישנות המחלה. מדובר בתזונה תומכת ריפוי, החלמה ומניעה, ובמזונות שנחקרו והוכחו כבעלי יכולות שיקומיות בעת ההתמודדות עם המחלה, באמצעות ניקוי הגוף מרעלים, חידוש רקמות הגוף, סיוע בבעיות עיכול ובאיבוד תיאבון ומשקל ותמיכה בתמונת הדם. “כשמדברים על תזונה וחושבים על שינוי תזונתי כלשהו, צריך להבין קודם כול מה המזון עושה לגוף ולאילו תהליכים בו הוא גורם”, מסביר אייל שפרינגר, כותב הספר. “הספר הזה עושה סדר בכל המידע הזמין ברשת ובחננויות הספרים וממקד אותן עבור המתמודדים עם המחלה והמחלימים ממנה. הוא משלב מידע ממחקרים מדעיים שבוצעו במוסדות שונים עם מידע שאינו נגיש לציבור הרחב מתוך הרפואות הסינית וההודית, שאותן למדתי לעומק.”

“היה לנו חשוב לשנות את התפיסה של מהו אוכל בריא”, מוסיפה ג'סיקה הלפרין, כותבת הספר. “לא חייבים להיות בדיאטת שייקים ולאכול אוכל אפרורי ומשמעם. התפיסה של הימנעות, של מה לא לאכול, אינה עובדת עוד. אנחנו רוצים ללמד מה כן לאכול ואיך לעשות את זה נכון.”

“בישול־חיים” מציג אלטרנטיבות מגוונות ועשירות למעוניינים בחיים בריאים יותר



ובהתמודדות טובה, שיטתית וברורה עם מחלת הסרטן. הספר מעמיק את הידע על תזונה ועל יכולתה לסייע בהתמודדות עם תסמיני הסרטן ובמניעת הישנותו בעתיד. הוא מביא עמו שינוי חשיבתי וחושף מזונות חדשים, תבלינים, צמחי מרפא, ריחות ומרקמים בעלי סגולות רפואיות שיכולות להקל את מצבם הבריאותי של החולים ולשפרו. “על החולה להרחיב את סל התזונה הרגיל שלו ולהוסיף מזונות ותבלינים חדשים התומכים בבריאותו”, אומרת הלפרין. “זה הזמן לשכוח מהמושג ‘אוכל בריא’ ולהחליפו במושג ‘מזון מתאים’.”

שפרינגר והלפרין אומרים כי הבסיס לתזונה בריאה הוא בישול ביתי הנשען על שילוב

של ידע מבוסס מחקר עם ידע המבוסס על רפואות מסורתיות כגון האיורודית והסינית. “הדרך המהירה ביותר לחזרה לבישול ביתי היא שימוש במתכונים מסורתיים הקיימים במשפחה של כל אחד מאיתנו זה שנים. התזונה המסורתית מתארת השפעה ספציפית של מזון - כגון מייבש, מלחלה, מחזק, מחמם ומקרר. כך היא מאפשרת בחירה טובה יותר במזון ובחירה במזונות המתאימים למצבו הייחודי של כל מטופל. “חשוב לנו להדגיש כי יש מזון הנחשב ל’אוכל בריא’, למנות ‘מתאימות’ ו’נכונות’, לשלב מסוים של המחלה. יש חולים המתמודדים עם בעיות עיכול, עם פצעים באזור הפה והגרונ, עם בחילות ועם עוד המון תסמינים לא פשוטים. הספר מלמד כיצד להתמודד עם התסמינים



כללי אצבע

חמש המלצות חשובות לפוגשי

סרטן מתוך הספר

יש מה לעשות. למטופלים ולבני משפחותיהם יש הרבה מה לעשות כדי לתרום להחלמה.

תזונה בריאה היא תזונה רחבה.

הרחבת סל התזונה והוספה של מזונות ותבלינים חדשים התומכים בבריאות חשובות יותר מגישה של הימנעות ממזונות, העלולה להשאיר את המטופל חלש ופגיע.

איזון בין תזונה בונה לתזונה מנקה.

בישול המספק איזון בין תזונה מנקה – המכילה יותר סיבים, נוגדי חמצון ורכיבים פעילים שמקורם בירקות, בתבלינים, בצמחי מרפא, בפירות ובקטניות, ובין תזונה בונה – המכילה יותר חלבון, שומן פחמימות ומינרלים.

למזון יש השפעה ספציפית שכדאי

להכיר. התזונה המסורתית מתארת השפעה ספציפית של מזון כגון מייבש, מלחח, מחמם או מקרר, ומאפשרת בחירה טובה יותר במזון – במזונות המתאימים למצב הייחודי של כל מטופל.

לתת לגוף את מה שהוא צריך

ולהשאיר את האידיאלים

התזונתיים בצד. חשוב לנקוט גישה מעשית. אין מקום לאידיאלים תזונתיים כשרוצים לחזור לבריאות. כל מזון יכול בסיטואציה מסוימת לתרום לבריאות ולסייע בהתגברות על מצבים קשים.

בדרך כלל מנות אפורות שאינן מגרות את התיאבון ומגבירות את תחושת החולי, אומרת הלפרין. "ואכן, זוהי עבודה דקדקנית מאוד. כל גוף שונה ולכן אין מחלה הדומה לזו שלצדה. רצינו לייצר מתכונים מדויקים יותר לחולים שיהיו גם מתכונים כלליים. להתייחס לכללי לצד האישי".

האלה באמצעות המתכונים ולמצוא איזון בין תזונה מנקה, המסייעת בטיפול ובמניעת המחלה, ובין תזונה בונה, השומרת על הכוח, על המשקל ועל ספירת הדם של המטופל. "חולים רבים מדווחים שהם מרגישים לבד בהתמודדות עם המחלה וזה מתבטא גם בעובדה שצריך להכין להם אוכל בנפרד,

אייל שפרינגר הוא מטפל ברפואה סינית, הרבליסט קליני ומנהל תחום תזונה אינטגרטיבית ביחידת הטיפול המשולבת למטופל האונקולוגי בבית החולים איכילוב. ג'סיקה הלפרין היא מטפלת ברפואה סינית ושפית. הספר "בישול חיים", שיצא בהוצאת פוקוס, הוא יוזמה של מרכז טל (ע"ר) לרפואה אונקולוגית אינטגרטיבית. המרכז נוסד על ידי זוהר יענקל'ה יעקובסון לזכרה של בתם טל, שנפטרה מסרטן בגיל 26. focus.co.il

מתכונים מונעי סרטן | מתוך הספר "בישול חיים"

פלאפל עדשים

אופן ההכנה

לקציצות

- 1 משרים את העדשים למשך לילה, מסננים, שוטפים ומנביטים (לא חובה להנביט).
- 2 מרסקים את העדשים במעבד מזון עד לקבלת מרקם גרגירי אך לא חלק מדי.
- 3 מעבירים את העדשים לקערה ומוסיפים את הבצל, את עלי הכוסברה, את עלי הסלרי ואת המלח ומערבבים.

הרוטב

- 1 מרסקים את העגבניות במעבד מזון לרסק חלק ומעבירים לסיר גדול, נמוך ורחב.
- 2 מוסיפים את השום, את הכורכום, את זרעי הכוסברה, את המלח ואת שמן הזית ומביאים לרתיחה.

הפלאפל

- 1 יוצרים כדורים קטנים מתערובת העדשים ומניחים בשכבה אחת בתוך רוטב העגבניות. מנמיכים את הלהבה ומבשלים כעשר דקות.
- 2 הופכים את הקציצות בזהירות ומבשלים כעשר דקות נוספות. במהלך הבישול חשוב לנער מדי פעם את הסיר בעדינות כדי לוודא שהקציצות אינן נדבקות לתחתית. אם צריך, מוסיפים מעט מים.



צילום: אילן סגל

החומרים לקציצות

- 250 גרם עדשים שחורות
- 1 בצל גדול, קצוץ דק מאוד
- 1 כוס עלי כוסברה, קצוצים
- 2 כוסות עלי סלרי, קצוצים
- 1/4 כפית מלח ים אטלנטי גס

החומרים לרוטב

- 750 גרם עגבניות מזן תמר
- 3 שיני שום, קצוצות
- 2 כפיות כורכום
- 1 כף זרעי כוסברה, טחונים
- 1 כפית מלח ים אטלנטי גס
- 3 כפות שמן זית



עלי מנגולד ממולאים

החומרים לעלים

- 20 עלי מנגולד גדולים
 - 250 גרם בשר בקר טחון
 - 1½ כוסות אורז לבן, שטוף
 - 2 שיני שום, כתושות
 - 2 כפות רכז רימונים (ללא סירופ
 - גלוקוזה וללא חומצה ציטרית)
 - 1/2 כפית מלח ים אטלנטי גס
 - 1 קורט פלפל אנגלי
- ### החומרים לבישול
- 2 כפות שמן זית
 - 1/4 כוס רכז רימונים
 - 1/2 כוס מים
 - 2 כפות מיץ לימון

אופן ההכנה

- 1 מערבבים בקערה את הבשר עם האורז, עם השום ועם רכז הרימונים ומתבלים במלח ובפלפל האנגלי.
- 2 שוטחים את עלי המנגולד על קרש חיתוך ובעזרת סכין חדה מרחיקים ממרכז העלה את האדרה הלבנה והקשה (מתקבל עלה שקצהו האחד מחובר וקצהו השני מחולק לשניים).
- מצמידים את חלקי העלה המופרדים ומניחים כף וחצי מהמילוי. מגלגלים את העלה עם המילוי פעם אחת, מקפלים משני הצדדים לכיוון המרכז וממשיכים לגלגל.
- 3 מניחים בצפיפות את גלילי המנגולד הממולאים בסיר כשהתפר כלפי מטה כדי שלא ייפתחו. מזליפים מעל את שמן הזית ואת רכז הרימונים, מוסיפים את המים ואת מיץ הלימון ומבשלים כ־40 דקות.



עוגיות שיבולת שועל

החומרים

- 2 כוסות קוואקר גס
- 2 כפות שמן שומשום בכבישה קרה
- 1/8 כפית מלח ים אטלנטי
- 1/3 כוס צימוקים או אוכמניות מיובשות
- 1/2 כוס אגוזי מלך, קצוצים
- 3/4 כוס מיץ תפוחים
- 1/4 כוס ממרח שקדים
- 1/2 כפית קינמון
- 4 כפות סירופ מייפל קנדי טהור

אופן ההכנה

- 1 מחממים תנור מראש ל־200 מעלות ומרפדים תבנית גדולה בנייר אפייה.
- 2 מערבבים היטב את כל חומרי העוגיות, ובעזרת כף יוצרים מהתערובת כדורים. משטחים את הכדורים על נייר האפייה לעיגולים בעובי חצי סנטימטר ובקוטר חמישה סנטימטרים, ואופים 30 דקות או עד שהעוגיות מזהיבות.

על הפלנצ'ה

חדש מבית סולתם: פלנצ'ה Mineral Stone - פלטת צלייה, אידוי ובישול העשויה מיציקת אלומיניום בתהליך יציקה רב־שכבתי, עם ציפוי Non Stick איכותי בגימור שיש ועם פסי גריל לצלייה מופחתת שמן ולניקוי קל ומהיר. לפלנצ'ה המלבנית תחתית בסיס בעלת עובי המבטיח פיזור חום שווה ושמירה על חום בדרגה גבוהה. מכסה זכוכית המגיע עם ידית ארגונומית מבודדת מחום ושקע ייעודי להנחת אביזר הבישול הופכים את השימוש בתבנית לקל, לנוח ולנגיש. התבנית מתאימה לכל סוגי הכיריים, לתנור ולמדיח כלים. מחיר: 150 שקלים. להשיג ברשת חנויות סולתם, בחנויות כלי בית וב־softam.co.il





המקום של ליבי

בין רחובות שכונת צהלה שבצפון תל אביב, שוכן ליבי's - Libby's, היכל קולינריה אסתטי המשלב ביסטרו, בייקרי וגלידרייה תחת קורת גג אחת. העיצוב מודרני-אלגנטי עם נגיעות כפריות ומשלב ריצוף וגופי תאורה מבטון לצד צמחייה ירוקה ואדניות המקיפות את מרפסת המקום. האווירה ביתית, נינוחה, שלווה ולא מתיימרת. התפריט נרקח על ידי שפית המזון הבריא רותם ליברזון, והוא עשיר במנות נפלאות, חלקן טבעוניות וללא גלוטן - ארוחות בוקר, כריכים, סלטים, פסטות ופיצות, לצד תבשילים ביתיים חורפיים, מגוון חליטות תה, מיצים טבעיים ושייקים משולבי סופרפודס.

כמיטב המסורת הובאו אל שולחנו פוקצ'ה חמה ומטבלים (26 שקלים) ולצדם מרק אפונה מושלם, שנרקח עם מגוון עשבי תבלין וללא אבקות מרק מתועשות (26 שקלים). לעיקריות חלקנו תבשיל כתומים של בטטה, דלעת, דלורית וגזר בקארי ובחלב קוקוס ועם כוסברה ובזיליקום, שהוגש לצד מנת אורז. הייתה זו מנת חורף מופלאה ומנחמת בחריפות מעודנת ובטעם ירקות שורש מתקתק וטבעי. בהמשך התענגנו על פיצה נפוליטנה (44 שקלים), שהייתה בחירה מצוינת בזכות בצק דק שנאפה בדיוק כמו שצריך, רוטב עגבניות טריות וגבינת פרמזן. להוספת הטאץ' האישי, בחרנו בתוספת זיתי קלמטה ובפרוסות עגבניות טריות. בסיום הארוחה לגמנו מחליטת הבית שהוגשה עם פרוסת ג'ינג'ר טרי והתענגנו על פאי תפוחים (42 שקלים), שנשמע על פניו די שגרתני, אבל הביצוע התעלה על כל מה שהכרנו עד כה. הבצק היה קריספי בשכבתו החיצונית ונימוח מבפנים. בציעת מעטפת הבצק חשפה מילוי תפוחים בקינמון שהיה בטעם תפוחים אמיתי ולא הומתק בכמות מסחררת של סוכר מעובד. כדור הגלידה השתלב נהדר עם הפאי החמים וכל ביס היה מענג במיוחד.

בסוף הביקור לקחנו עמנו הביתה כמה ממטעמי המקום, היישר מהבייקרי ליבי's: לחם מחמצת בעבודת יד, קונפיטורת פירות יער תוצרת המקום ועוגיות גרעיני חמנייה, דלעת ושומשום ללא תוספת סוכר. אין ספק שהחוויה שלנו בליבי's הייתה מהנה, שלווה, איכותית ובעיקר טעימה.

סניפים: וייסבורג 19 צהלה, תל אביב, 03-6492222, פתוח: ראשון-שישי - 7:00-22:30;
אחימאיר 15 מרכז שוסטר, תל אביב, 03-6143333, בייקרי בלבד עם קפה וכריכים To Go,
פתוח: ראשון-חמישי - 7:00-21:30, שישי - 7:00-16:00. www.libbys.co.il

מעשה ידי השף

שף אלון כהן מביא את תוצרתו המוקפדת עד אליכם הביתה בזכות יוזמת קייטרינג ומגשי אירוח מהמטבחים הבשרי, החלבי, הצמחוני והטבעוני. מגשי האירוח מושקים בכמה אפיקי קונספט שונים, ובהם:

כריכים, סלטים, מאפים וקינוחים. בין המגוון הצמחוני והטבעוני אפשר למצוא פרלינים, פטיפורים, מיני סופלה שוקולד בלגי, סוכריות שוקולד על מקל, כריך מלחם מחמצת במלית טחינה אתיופית וירקות אנטיפסטי, מאפה פילו במלית בטטה מקורמלת וירקות קלויים בארומת בלסמי. כל המטעמים נעשים בעבודת יד ומגיעים במגשים אלגנטיים ואסתטיים שתכולתם עונג לעין ולחך. מחירים: 99-219 שקלים למגש. 03-6319316, www.aloncohen.co.il

כנס בריא

"אוכלים בריא 9", כנס התזונה והבריאות, יתקיים זו השנה התשיעית בסימן בריאות והתחדשות. הכנס כולל הרצאות בנושאי תזונה, מחקרים חדשים, חידושים וטרנדים, סדנאות בישול בריא, דוכני מזון בריא, כלים למטבח הבריא ומסעדת בריאות. מחיר הרצאה או סדנת בישול: 40 שקלים.

חמישי 16.11 - 18:00-22:30; שישי

17.11 - 9:00-15:00. תיאטרון גבעתיים,

רמז 40 גבעתיים. bari9.eatwell.co.il

הכותבת היא עיתונאית בתחומי תזונה ואורח חיים בריא, בעלת הבלוג naturetali.com, מרצה ומאמנת אישית לאורח חיים בריא