



זה בדם שלנו

רב המכר "לאכול נכון לפי סוג הדם שלך" של ד"ר פיטר ג. ד'אדאמו נמכר ביותר משבעה מיליון עותקים ברחבי העולם מאז פרסומו בשנת 1996. קווים לדמותה של תזונה לפי סוג דם

"למרות הפופולריות של הספר 'לאכול נכון לפי סוג הדם שלך' ושל התזונה המומלצת בו, רבים תוהים אם יש ראיות לכך שדיאטה לפי סוג דם אכן מועילה", אומרת הנטורופתית יולי ביילין. "אף שדיאטות מסוימות שמותאמות אישית יכולות להיות יעילות מאוד בשיפור תסמינים, עדיין אין עדויות חדמשמעיות שיתמכו בדיאטה לפי סוג דם. סקירה שפורסמה ב-American Journal of Clinical Nutrition קבעה: 'אין עדויות הקיימות כיום כדי לאמת את היתרונות הבריאותיים של דיאטה לפי סוג דם'."

דיאטה לפי סוג דם

"דיאטה לפי סוג דם נותנת המלצות לתזונה ולאורח חיים המבוססות על האינדבידואליות הגנטית הייחודית של כל אדם", מסבירה ביילין. "חסידיה מאמינים כי סוג הדם של האדם הוא כלי חשוב להבנת האופן שבו הוא יגיב לסוגים שונים של מזון, למצבי לחץ וכדומה. דיאטה לפי סוג דם פועלת בהנחה שאנשים עם סוגי דם שונים צריכים לאכול מאכלים מותאמים ולקיים הרגלי חיים המתאימים ביותר לאופי הגנטי הספציפי שלהם. בשל השוני ביכימיה של האדם, סוג הדם אמור לאפיין ולקבוע אילו סוגים של מזון אותו אדם יכול לעכל בצורה הטובה ביותר - למשל, חלבונים מן החי או פירות - ואילו סוגים הוא מתקשה לעכל. "כדאי להתאים את התזונה ואת הדיאטה גם לאורח החיים של האדם ולהעדפותיו האישיות, נוסף להמלצות של דיאטה לפי סוג דם. דיאטה מותאמת אישית היא תזונה המבוססת על גנטיקה, על תגובות ייחודיות לסוגים שונים של מזונות ועל העדפות אישיות, ולכן היא יכולה לתת מושג טוב יותר מהם סוגי המזונות שכדאי לאכול ומהם הסוגים שמומלץ להימנע מהם. מחקרים הראו כי כשאנשים אוכלים אותם מאכלים בדיוק בכמויות זהות, הם מגיבים בתגובות פיזיולוגיות שונות זה מזה."

סוגי הדם השונים

ביילין אומרת כי לדברי ד"ר ד'אדאמו, רגישויות של אנשים למצבים בריאותיים מסוימים קשורות ישירות בסוג הדם שלהם. "מכיוון שסוג הדם משתנה מאדם לאדם, לכל קבוצת דם יש צרכים תזונתיים שונים לצד צרכים פיזיולוגיים שונים לפעילות גופנית, לצורת מנוחה ולפעילות מנטלית. יש ארבעה סוגי דם - A, B, O, AB. **O** סוג הדם הנפוץ ביותר. לכ-44 אחוזים מתושבי ארצות הברית, למשל, יש סוג דם **O**. **A** לכ-42 אחוזים מתושבי ארצות הברית יש סוג דם **A**. **B** לכעשרה אחוזים מתושבי ארצות הברית יש סוג דם **B**. **AB** סוג הדם הנדיר ביותר. רק לכארבעה אחוזים מתושבי ארצות הברית יש סוג דם **AB**. "סוגי הדם נבדלים זה מזה באנטיגנים המיוצרים על ידי מערכת החיסון ומופיעים על פני כדוריות הדם האדומות. אם יש לאדם אנטגן **A**, יש לו סוג דם **A**, למשל. מי שאינו בטוח מהו סוג הדם שלו, יכול לבדוק זאת בבדיקת דם פשוטה המתבצעת בקופות החולים."

המלצות לפי סוג דם

ביילין מפרטת מהם המזונות שד"ר ד'אדאמו ממליץ לאכול או לא לאכול לפי סוג הדם. **סוג דם A**. בעלי סוג דם זה מכונים "חקלאים". הם מסוגלים לעכל פחמימות טוב יותר מבעלי סוגי הדם האחרים, אך מתקשים בעיכול של חלבון ושומן מן החי. **המלצות**. דיאטה צמחונית ללא בשר רוב הזמן או כל הזמן. מזונות מודגשים ביותר הם ירקות, פירות, קטניות ודגנים ללא גלוטן. עוד אפשרויות טובות הן תפוח, אבוקדו, פירות יער, תאנה, אפרסק, אגס, שיף, ארטשוק, ברוקולי, גזר, ירקות עליים ושומנים בריאים משמן זית, משמן קוקוס ומשמנים צמחיים אחרים כגון אגוזים

וזרעים. מזונות אורגניים מומלצים יותר מפני שאינם מכילים חומרי הדברה רעילים. יש להימנע ככל האפשר גם ממוצרי חלב, לצרוך תזונה ללא גלוטן ולהימנע מכל סוג של חיטה וממזונות המכילים קמח חיטה, שעורה או שיפון. אין לשתות יותר מדי אלכוהול או קפאין, ויש להרבות בשתיית תה צמחים ומים. מומלץ לעשות פעילות גופנית עדינה ומרגיעה, כגון יוגה, טאי צ'י והליכה. תוספי מזון מומלצים הם סידן, ברזל וויטמינים A ו-E.

סוג דם B. בעלי סוג דם B מכונים "נוודים". הם פיתחו סבילות גבוהה למגוון של מזונות

שונים, ומעכלים הכי טוב תזונה מאוזנת, הכוללת כמויות מתונות של כל אבות המזון. **המלצות**. תזונה עשירה בשר, בפירות וירקות, בדומה לדיאטת פליאו. חלק מהאפשרויות הטובות ביותר הן ירקות עליים, בננה, ענבים, אננס, שיף, שמן זית, שמן פשתן, מוצרי חלב, הודו, טלה, שיבולת שועל, אורז ודוחן. אפשר לצרוך מוצרי חלב אם הם אינם מעוררים רגישויות ואינם גורמים לקלקול קיבה. יש להימנע מבוטנים, מתיירס, מעדשים ומרוב הדגנים שמכילים גלוטן. חשוב לגוון את מקורות החלבון, וכן לשתות תה ירוק, מים ומיץ פירות טבעי. מומלץ לעשות פעילות גופנית



צילום: שאטרסטוק

ענבים, קיווי, לימון, אננס ושיף. יש להימנע מכמויות גדולות מדי של בשר אדום מפני שזה עלול לגרום לקלקול קיבה, ולאכול מגוון של דגים ופירות ים כדי להגביל את צריכת הבשר. יש להגביל אכילת שעועית, תירס, חומץ ואלכוהול, ואפשר לשתות מים, קפה ותה ירוק. מומלץ לעשות סוגים שונים של פעילות גופנית, חלקם מרגיעים וחלקם ממריצים.

סוג דם O. חושבים כי בעלי סוג דם O הם צאצאים של אבותינו הציידים, שצרכו הרבה בשר, דגים ומזונות מן החי. הם מעכלים מוצרים מן החי בצורה יעילה יותר מאשר בעלי סוגי הדם האחרים וגם סופגים טוב יותר סידן ממוצרי חלב. **המלצות**. דיאטה דלת פחמימות וגבוהה בחלבון, כגון דגים, טלה, עגל, כבש וביצים. דגים הם מקור חשוב של חלבון, וחשוב לגוון בקלה, הליבוט, מקרל, פייק, סלמון, אצות ים, חידקן ודג חרב. יש להימנע או לאכול פחות פחמימות וסוכר; לאכול במתינות מוצרי חלב מלא שומן; ולהימנע מבוטנים, מקטניות, משעועית ומדגנים. מומלץ לבצע תרגילי אימון אינטנסיביים, כגון ריצה, פעילות אירובית ורכיבת אופניים.

התאמה והתמדה

"המטרה החשובה ביותר בתזונה בריאה היא התמדה", מסכמת ביילין. "לכן, מומלץ לסגל תזונה בריאה המותאמת אישית לאדם בהתחשב בהמלצות הבאות: להגדיל צריכת ירקות טריים; לאכול פרי או שניים, לא מתוקים מדי; להימנע ממזונות המכילים סוכר ושומנים מעובדים; להימנע ממזונות שגורמים לתסמינים חריפים ומאלרגיים נפוצים - כולל חלב, גלוטן ובוטנים; להקפיד על צריכת חלבון מספקת ממקורות איכותיים, כגון בקר, עוף, דגי ים ומוצרי חלב מלאים ומותססים; לכלול שומנים בריאים לאורך כל היום, כגון שמן קוקוס, שמן זית, אבוקדו, אגוזים, ביצים ובשר; להגביל את כמות הפחמימות, במיוחד מעובדות. חשוב לזכור כי דיאטה לפי סוג דם אינה המלצה רפואית ואינה מחליפה חוות דעת מקצועית."

יולי ביילין, ND, LMD, היא נטורופתית ומאסטר בשיטת לוסקי ובשיטת אר'אל-פי. www.hiyuly.com, info@hiyuly.com

מתכונים של שף מוטי נגר ממסעדת אלגריה



צילום: אלגריה

קציצות עגבניות מיובשות

החומרים ל-20 קציצות

- 100 גרם שקדים
- 25 גרם שומשום
- 100 גרם קשיו
- 30 גרם פשתן
- 150 גרם עגבניות מיובשות
- 1 צרור בזיליקום
- שמן זית
- 1/4 כוס מיץ לימון
- 3 תמרי בהרי אורגניים
- נגיעות בלסמי

אופן ההכנה

- 1 טוחנים את כל החומרים במעבד מזון או בבלנדר.
- 2 צרים מהתערובת קציצות בגודל בינוני.
- 3 אופים את הקציצות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות במשך 15 דקות.

שיפודי טנדורי

החומרים לשלושה שיפודים

- 1 חבילה טופו (300 גרם)
- 3 שיפודים
- למרינדה
- 500 מ"ל יוגורט קשיו
- 2 סלקים, מבושלים
- 3 שיני שום
- 15 גרם ג'ינג'ר
- 15 גרם עלי חילבה
- 1 כף כמון
- 1 כף בפריקה מעושנת
- 1 כפית פלפל שחור
- 30 גרם מסאלה
- 1/4 כוס מיץ לימון
- 1 כוס מים
- 1 קורט מלח הימלאיה

אופן ההכנה

- 1 טוחנים את כל חומרי המרינדה במעבד מזון או בבלנדר, מניחים בה את קוביות הטופו ומשרים אותן במרינדה במשך 24 שעות.
- 2 משפדים ארבע קוביות טופו על כל שיפוד וצורבים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות במשך עשר דקות.



צילום: שאטרסטוק

בחזרה לעתיד

כנס ייחודי בנושא הנוטרצבטיקה (Nutraceutical), מזון בריאות, ייערך על ידי משרד עורכי הפטנטים אייל ברסלר ושות'. הכנס יחזה מה יהיה הטרנד הבא בתחום מזון הבריאות ומזון העל בישראל, ובמהלכו יוצגו פיתוחים חדשים בנושאי מזון, תוספי מזון, חומרי בריאות וטיפולים מבוססי צמחים וחומרים טבעיים. כך יוצג למשל, דור העתיד של מוצרים ללא גלוקן – מוצרי מזון מבוססי בננות.

12 במרס בשעה 15:30 בבית ציוני אמריקה בתל אביב.

חדשות



צילום: Bamix

שקט ועוצמתי. במיקס, Bamix

(beat and mix), בלנדר מוט מבית החברה השוויצרית ESGE, עושה כמעט הכול. רכשתי אותו עם ציפייה צנועה לטחון מרק כתום וגיליתי מכשיר שקט ועוצמתי בעל ארבעה להבים שונים, המאפשרים טחינה, הקצפה והסמכה. לאחר הכנת המרק הנכסף, המשכתי בהקצפת חלב אגוזי לוז לקפה, בטחינת תבלינים לאבקה בעזרת מטחנת תבלינים המתחברת לבלנדר ובהכנת שייק ירוק במרקם מצוין ואף ממרח חומס. אפשר להוסיף מעבד מזון חיצוני שמתחבר לבמיקס, ובעזרתו לקצוץ או לפרוס ירקות, לטחון שקדים לקמח, להכין עוגה, לרקוח ממרחים ולהכין מטבלים. הבלנדר מתפרק בקלות, קל לנקות את חלקיו ונוח להתנייד עמו בזכות גודלו הקטן ומשקלו הנמוך.

מחיר: 700-1,300 שקלים, לפי הדגם.
להשיג בסניפי כרמל דיירקט - המלאכה 13 אזור תעשייה צפוני לוד ומשכית 1 הרצליה פיתוח, ובחנויות מתמחות.
www.carmeldirect.com



צילום: נעמי שפירא

בצל העץ והדקל. חברת רעיונות ירוקים הוקמה בשנת 2007 מתוך אידיאולוגיה, אכפתיות סביבתית ורצון להביא לשינוי בהרגלי הצריכה בישראל. היא החלה בצמצום השימוש המסיבי בשקיות פלסטיק ושקיות נייר מזהמות על ידי מתן חלופות ירוקות ואיכותיות של שקיות רב-פעמיות מבד לא ארוג, מבד כותנה, מבד קנווס או מבד יוטה. היום החברה מייבאת ומשווקת כלים חד-פעמיים מתכלים העשויים עלי דקל בלבד וסכו"ם חד-פעמי מתכלה מעץ. בין המבחר יש כוסות לשתייה חמה וקרה, קערות מרק, צלוחיות לאירוח, צלחות אישיות, כלי הגשה, קונוסים, סירות וקערות מקליפת אגוזי קוקוס. הכלים לא רק ידידותיים לסביבה – הם גם יפים, מרשימים להגשה, יציבים ונוחים לשימוש ולהגשת כל מזון שרוצים.

להשיג ברשתות השיווק ובחנויות הטבע.
www.greenideas.co.il



צילום: asaibrenner.com

חליטות אירודיות. חברת עדנים משיקה את נטורלין, סדרת תה וחליטות אורגניות בטעמים חדשים המבוססת על האירודוד, תורת הרפואה ההודית העתיקה. בין מוצרי התה והחליטות: חליטות פירות, חליטות תערובות צמחים, תה ירוק עם תוספות, ארל גריי וצ'אי מאסאלה. החליטות משלבות צמחי מרפא, פרחים, שורשים ותבלינים בעלי סגולות מרפא, כגון ליקוריץ ושינון, תה ירוק ואכינוצאה, שומר וג'ינג'ר, פסיפלורה וחרוב, קורנית ואיקליפטוס, לואיזה ולימונית. שיטת הגידול האורגנית שומרת על איזון אקולוגי אגב שימוש בהדברה ביולוגית ודישון בקומפוסט טבעי. מחיר: 16.90 שקלים ל-20 תיונים.

להשיג ברשתות שופרסל וסטופ מרקט ובחנויות טבע.

אוכלים בחוץ



צילום: אלגריה

אצל אלגריה. בצהרי היום הגענו אל אלגריה, מסעדת בוטיק תל אביבית של מאיה אלוני ומיקי סלע, כדי לחוות את התפריט החדש בניצוחו של שף אורח מוטי נגר, מומחה לרואו פוד טבעוני אורגני. נגר יצר בכישרון רב קולינריה מרשימה שהיא גם שם נרדף לבריאות עילית, אגב שימוש בחומרי גלם טבעיים על טהרת הצומח. התפריט מגוון והכול נראה טעים ומזמין. בחרנו במיני המבורגרים מעושנים ומופלאים מעדשים שחורות, מחצילים שרופים, מחמוציות, מצ'יפוטלה ומשיטאקה, שהוגשו על עגבניית מאגי וגבינת קשיו-פלפלים מוחמצים איכותית וטעימה במיוחד בכבישה ביתית (42 שקלים). המשכנו במנת שיפודי טנדורי מקוביות טופו צרובות במרינדת יוגורט קשיו, סלק ומסאלה ביתית, על סלט פריקה טעים, מרענן ועשיר בזיגוג יוגורט קשיו לימוני (42 שקלים); בפולנטה צרובה וירקות צלויים בציר ירקות ורכז רימונים חמצמץ, שקדים וצנון טרי (38 שקלים); ובתבשיל עדשים הודי עשיר בתבלינים ובניחוחות נהדרים על מצע אורז בסמטי, שהיה מנחם, טעים ומפנק (46 שקלים). קינחנו בפאי שוקולד לבן וחמוציות, שהושרו בברנדי משובח וקיבלו טעם משגע שמזכיר דובדבנים. הקינוח הזה היה מושלם, לא פחות מזה. לצדו לגמנו צ'אי הודי מסורתי בניחוח תבליני חורף מחממים. בסופה של הארוחה היינו מרוצות, מחויכות, שבעות ונינוחות. כשר ללא השגחה. פתוח: ראשון עד חמישי - 8:00-23:00, שישי - 8:00-16:30.

אבן גבירול 165 תל אביב, 03-6136964, "אלגריה".



צילום: יח"צ

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