

חלק 1



חיטה:

הדגן המלא שמזיק לבריאות

פרק 1



איזה בטן?

הרופא המדעי מקדם בברכה את קביעת התקן לאפיית כיכר לחם בהתאם לעדויות המדעיות הטובות ביותר... ניתן לכלול מוצר כזה בתזונה של חולים ושל בריאים, מתוך הבנה ברורה של ההשפעה שעשויה להיות לו על העיכול ועל הגדילה.
~ מוריס פישביין, MD, עורך כתב-העת של האגודה הרפואית האמריקאית, 1932

במאות שעברו הייתה בטן בולטת נחלתם של בעלי זכויות-היתר, סימן לעושר והצלחה, סמל לכך שאינך חייב לנקות את האורוות שלך בעצמך או לחרוש את השדה שלך. היום הפכה ההשמנה לדמוקרטית: לכל אחד יכולה להיות בטן שמנה. אביכם כינה את הבטן שלו, באמצע המאה ה-20, "כרס בירה". אבל מה הקשר בין "כרס בירה" לבין אמהות מהפרברים, שמבלות את רוב זמנן בהסעת הילדים שלהן לחוגים ופעילויות ספורט, או בינה לבין ילדים ומחצית מהחברים והשכנים שלהם, שלא שותים בירה?

אני מכנה תופעה זו "בטן של חיטה", אף על פי שבאותה מידה יכולתי לכנות אותה "מוח של כעך" או "מעי של בייגל" או "פני בייסקוויט"; זאת, משום שלא קיימת מערכת איברים שאינה מושפעת על-ידי החיטה. אבל השפעתה של זו על קו-המותניים היא הגלויה ביותר; היא המאפיין הבולט ביותר, ביטוי חיצוני של העיוות הגרוטסקי שחווים בני האדם בגלל צריכתו של דגן זה.

בטן של חיטה היא תוצאה של הצטברות שומן. היא נגרמת על-ידי שנים של צריכת מזונות שמגרים את הפרשתו של האינסולין (לא בזמן ולא בכמות הרצויה), ההורמון שקשור בצבירת שומן. יש אנשים שצוברים את השומן שלהם בישבן או בירכיים שלהם, אבל אצל רוב האנשים הוא מאוחסן, בצורה מכוערת, סביב מרכז הגוף. "השומן המרכזי" או "השומן הבטני" הוא משהו ייחודי: שלא כמו שומן באזורים אחרים בגוף, הוא גורם לדלקות, פוגם בתגובת האינסולין ושולח איתותים מטבוליים חריגים לשאר חלקי הגוף. כשלגבר יש בטן של חיטה, גורם השומן הבטני גם לייצור אסטרוגן, והתוצאה היא "שדי גבר".

אולם התוצאות של צריכת חיטה אינן מתבטאות רק בחיצוניות הגוף; החיטה מסוגלת לחדור עמוק כמעט אל תוך כל איבר בגוף, מהמעיים, הכבד, הלב ובלוטת התריס ועד המוח. למעשה, אין כמעט איבר שהחיטה אינה משפיעה עליו בדרך מזיקה כלשהי.

התנשמות כבדה והזעה בממלכת הלב

אני עוסק ברפואת לב (קרדיולוגיה) מונעת במילוקי. כמו ערים רבות אחרות במערב התיכון בארצות הברית, מילוקי היא מקום טוב לגור בו ולגדל בו משפחה. השירותים העירוניים פועלים טוב למדי; הספריות מצוינות; הילדים שלי לומדים בבתי ספר ציבוריים מעולים; והאוכלוסייה גדולה מספיק, כדי לאפשר לנו ליהנות מתרבות של העיר הגדולה, כגון תזמורת סימפונית נהדרת ומוזיאון נפלא לאמנות. האנשים שגרים כאן ידידותיים למדי. אבל... הם שמנים.

אני לא מתכוון שהם רק קצת שמנמנים. אני מתכוון שהם באמת, באמת שמנים. אני מתכוון לשמנים בנוסח של "התנשמות-כבדה-והזעה-אחרי-עלייה-בגרם-מדרגות-אחד". אני מתכוון לנערות בנות 18 שמשקלן 120 ק"ג; לרכבי-שטח שנוטים בחדות לעבר הצד של הנהג; לכיסאות גלגלים כפולים בגודלם; ולציוד רפואי שאינו מסוגל לטפל בחולים שמשקלם 175 ק"ג או יותר (לא רק שאינם מסוגלים להיעזר במכשיר CT או מתקני הדמיה אחרים. אי אפשר לראות כלום, גם כשהם מסוגלים להיכנס לתוך המכשיר. זה דומה לניסיון לקבוע האם הדמות באוקיאנוס חשוך היא דג סנדל או כריש).

פעם, בעבר, אדם ששקל 125 ק"ג או יותר היה נדיר; היום זהו מראה נפוץ בקרב גברים ונשים שפוסעים בקניון, מקובל כמו מכירת מכנסי ג'ינס בחנות בגדים גדולה. אנשים שפרשו מעבודתם סובלים ממשקל עודף או מהשמנת-יתר, וכך גם מבוגרים בגיל העמידה, בוגרים צעירים, בני-עשרה ואפילו ילדים. עובדי צווארון לבן הם שמנים, עובדי צווארון כחול הם שמנים. אנשים שאינם עוסקים בפעילות גופנית שמנים, וכך גם ספורטאים. הלבנים שמנים, שחורי העור שמנים, ההיספאנים שמנים, האסיאתים שמנים. אוכלי הבשר שמנים, הצמחונים שמנים. המגיפה של השמנת-היתר פשטה בעולם המערבי בהיקף שמעולם לא נראה לפני כן בתולדות האנושות. אף אוכלוסייה לא חמקה ממשבר העלייה במשקל.

שאלו את משרד החקלאות או את משרד הבריאות בארצות הברית; הם יאמרו לכם שהאמריקאים, לדוגמה, שמנים משום שהם שותים יותר מדי משקאות קלים, אוכלים יותר מדי צ'פס, צורכים יותר מדי בירה ואינם עוסקים מספיק בפעילות גופנית. ייתכן שהדברים נכונים. אבל זה בהחלט לא הסיפור כולו.

למעשה, אנשים רבים בעלי משקל עודף מודעים למדי לבריאות. שאלו כל מי שמשקלו עולה על 125 ק"ג: למה, לדעתך, עלית כך במשקל? תופתעו כמה מהם לא יאמרו שזה משום ש"אני שותה משקאות קלים ממותקים, אוכל עוגיות חמאה וצופה כל היום בטלוויזיה". רובם יאמרו משהו כמו, "אני לא מבין את זה. אני עוסק בספורט חמש פעמים בשבוע. הורדתי את כמות השומנים והגדלתי את כמות הדגנים המלאים הבריאים שאני צורך. בכל זאת נראה כאילו אני לא יכול להפסיק לעלות במשקל!"

איך הגענו למצב כזה?

המגמה שפשטה בעולם המערבי, להפחית את צריכת השומנים והכולסטרול ולהגדיל את כמות הקלוריות מפחמימות, יצרה מצב מוזר שבו מוצרים שעשויים מחיטה לא רק תופסים מקום גדול יותר בתזונה שלנו; הם **שולטים** בה. עבור רוב תושבי המערב, כל ארוחה כוללת מזונות מקמח חיטה, ורוב החטיפים מכילים אותו או עשויים ממנו. בין שזו המנה העיקרית, התוספת או הקינוח – וקרוב לוודאי **שכולם**.

החיטה הפכה לסמל הבריאות הלאומי: אמרו לנו, "אכלו יותר דגנים מלאים בריאים", ותעשיית המזון קפצה בשמחה על המציאה, וייצרה גרסאות "בריאות ללב" של כל מוצרי החיטה החביבים שלנו, ששופעים דגנים מלאים.

האמת העגומה היא שנוכחותם הבולטת של מוצרי החיטה בתזונה המערבית מקבילה להתרחבות קו המותניים שלנו. "המכון הלאומי ללב, ריאות ודם", בארצות הברית, פרסם בשנת 1985, באמצעות "התוכנית הלאומית לחינוך לשליטה בכולסטרול", המלצה להפחית את צריכת השומנים והכולסטרול ולהחליף את הקלוריות בדגנים מלאים. באותה השנה, ובמקביל ליישום המלצה זו, החלה עלייה חדה במשקל הגוף של גברים ונשים כאחד. למרבה האירוניה, באותה שנה החלו "המרכזים לבקרת מחלות ומניעתן" (CDC) במעקב אחרי הסטטיסטיקה של משקל הגוף, והם תיעדו בצורה מדויקת את הגידול העצום בשיעורי השמנת-היתר והסוכרת, שהחל באותה השנה.

מבין כל הדגנים שנכללים בתזונה האנושית, למה להיטפל דווקא לחיטה? משום שהחיטה היא המקור העיקרי לחלבון הגלוטן בדיאטה שלנו. לא רבים אוכלים שיפון, שעורה, כוסמין (Spelt), זן עתיק של חיטה), טריטיקאל (Triticale, תערובת של חיטה ושיפון), קמוט (חיטה ממשפחת הדורום) או מקורות אחרים, נפוצים פחות מהגלוטן; צריכת החיטה עולה על השימוש בדגנים אחרים, שמכילים גלוטן, בשיעור של אחת למאה. בנוסף, לחיטה יש מאפיינים ייחודיים שאין לסוגי הדגנים האחרים, ומשום כך היא פוגעת במיוחד בבריאות שלנו. אדון בכך בפרקים הבאים. אבל אני מתמקד בחיטה בעיקר מפני שברוב סוגי התזונה במערב ניתן להחליף בין חשיפה לגלוטן לבין חשיפה לחיטה. לכן אני משתמש לעיתים קרובות בחיטה כסמל לכל הדגנים שמכילים גלוטן.

ההשפעה הבריאותית של חיטת הלחם הנפוצה ובני משפחתה הגנטיים נרחבת ומרחיקת-לכת מאוד; היא גורמת לתופעות מוזרות מהפה ועד לפי-הטבעת, מהמוח ועד ללב, מעקרת-בית שחיה בהרי האפלצ'ים ועד למשקיע בבורסה.

אם הדברים נשמעים חריגים, אנא התאזרו בסבלנות. אני מעלה טיעונים אלה במצפון נקי, נטול-חיטה.

תזונה ועונשה

כמו רוב בני-דורי, שנולדו באמצע המאה ה-20 וניזונו על לחם לבן ועוגיות עם מילוי שוקולד, יש לי יחסים אישיים, ממושכים וקרובים עם החיטה. אחיותיי ואני היינו מומחים בדגני בוקר, והכנו תערובות משל עצמנו מסוגים שונים שעמדו אז לרשותנו; שתינו גם בהתלהבות את החלב הממותק, הצבעוני, שנותר בתחתית הקעריות שלנו. מובן שהחוויה הגדולה של המזון המעובד האמריקאי לא הוגבלה רק לארוחת הבוקר. לארוחת הצהריים בבית הספר נהגה אימא שלנו לארוז לנו, בדרך כלל, כריכים עם חמאת בוטנים או נקניק, כהקדמה לעוגות אישיות ממולאות קרם ועטופות בצלופן או עוגיות ממולאות מרשמלו. לפעמים הוסיפה כמה עוגיות וניל. לארוחת הערב אהבנו לאכול ארוחות-טלוויזיה (ארוחות מיקרוגל) שסופקו כשהן ארוזות בתבניות אלומיניום; כך יכולנו לאכול את העוף המטוגן שלנו, לחמניית התירס והקינחון מפירות עם פירורים בעודנו צופים בסדרה זו או אחרת.

בשנת הלימודים הראשונה שלי בקולג' היה לי כרטיס שאפשר לי "לאכול כפי יכולתי" בחדר-האוכל. זללתי ופליים ופנקייקס בארוחת הבוקר, אטריות עמוסות חמאה ושמנת בארוחת הצהריים ופסטה עם לחם איטלקי בארוחת הערב. מאפינס עם פרג או פרוסה נדיבה של עוגת ספוג כקינח? ודאי וודאי. בגיל 19, לא רק הוספתי צמיג גדול סביב המותניים שלי, אלא שגם הייתי תשוש כל הזמן. במהלך 20 השנים הבאות התמודדתי עם תופעה זו, שתיתי ליטרים על גבי ליטרים של קפה ונאבקתי להיפטר מקהות-החושים שהתמידה בעיניה, ללא קשר למספר השעות שישנתי כל לילה.

אולם לא הבנתי את המצב לאשורו עד שראיתי תמונה שלי, שאשתי צילמה כשהינינו בחופשה בפלורידה עם הילדים שלנו, שהיו אז בני עשר, שמונה וארבע. השנה הייתה 1999.

בתמונה היה אפשר לראות אותי ישן שינה עמוקה על החול, כשהבטן הרפויה שלי תלויה מכל צד, והסנטר הכפול שלי נשען על זרועותיי המידלדלות, השלובות.

אז קלטתי את זה באמת: לא היה עלי רק להפחית רק קילוגרמים עודפים מועטים מהמשקל שלי; צברתי 15 ק"ג סביב המותניים שלי. מה חשבו המטופלים שלי כשייעצתי להם בענייני תזונה? לא הייתי טוב יותר מהרופאים של שנות ה-60, שעישנו סיגריות מרלבורו וייעצו לחולים שלהם לנהל חיים בריאים יותר.

למה הצטברו הקילוגרמים העודפים האלה מתחת לחגורה שלי? הרי נהגתי לרוץ 6.5-5 ק"מ כל יום; אכלתי תזונה הגיונית, מאוזנת, שלא כללה כמויות מוגזמות של בשרים או שומנים; נמנעתי מג'נק פוד וחטיפים, ובמקום זה התרכזתי באכילת כמות רבה של דגנים מלאים בריאים. מה קרה כאן?

נכון, היו לי חשדות כלשהם. שמת לי לב שבימים שבהם אכלתי טוסט, ופלים או בייגל בארוחת הבוקר, סבלתי במשך כמה שעות מישנוניות ואדישות. לעומת זאת, אם אכלתי חביתה משלוש ביצים עם גבינה, הרגשתי בסדר גמור. אבל כמה בדיקות מעבדה בסיסיות הפתיעו אותי: טריגליצרידים (שומנים בדם): 350 mg/dl; כולסטרול HDL ("טוב"): 27 mg/dl. הייתי סוכרת, ורמת הסוכר שלי בצום הייתה 161 mg/dl. רצתי כל יום ובכל זאת סבלתי ממשקל עודף ומסוכרת. מסקנה: משהו בסיסי בתזונה שלי

היה מאוד לא בסדר. מכל השינויים שעשיתי בדיאטה שלי בשמה של הבריאות, המשמעותי ביותר היה הגדלת הצריכה של דגנים מלאים בריאים. האם ייתכן שהדגנים גרמו לי בעצם להשמין?

הרגע שבו ראיתי את הידלדלות הבטן והזרועות שלי היה תחילתו של מסע לאחור, בעקבות סימני הדרך שהשארתי מאחורי, מהמשקל העודף וכל הבעיות הבריאותיות שנלוו אליו, בחפשי אחרי תחילתו של התהליך. אבל רק כשגיליתי השפעות חזקות בהיקף נרחב יותר, מעבר לניסיון האישי שלי, השתכנעתי שבאמת קורה משהו מעניין.

הלקח מניסוי של תזונה נטולת-חיטה

עובדה מעניינת: לחם מחיטה מלאה (אינדקס גליקמי 72) מעלה את רמת הסוכר בדם בדיוק כמו סוכר רגיל או סוכרוז (אינדקס גליקמי 59), ואפילו יותר*. לכן, החלטתי לגבש אסטרטגיה שתעזור למטופלים שלי, שסבלו ממשקל-יתר ונטו לסוכרת, להוריד ביתר יעילות את רמת הסוכר בדם. נראה לי הגיוני שהדרך המהירה והפשוטה ביותר להשגת תוצאות תהיה סילוק המזונות שגורמים להם לעלייה בולטת של רמת הסוכר בדם: במילים אחרות, לא סוכר אלא חיטה. חילקתי להם עלון פשוט, שפירט איך להחליף מאכלים על בסיס חיטה במזונות מלאים בעלי אינדקס גליקמי נמוך, כדי להגיע לתזונה בריאה.

שלושה חודשים אחר כך חזרו המטופלים שלי לבדיקות דם נוספות. כפי שציפיתי, פרט ליוצאים מן הכלל נדירים, רמת הסוכר בדם (גלוקוז) ירדה באמת ממוח סוכרתי (126 mg/dl או יותר) לנורמלי. כן, חולי סוכרת החלימו. הדברים נכונים: במקרים רבים אפשר לרפא סוכרת – לא כל כך בקלות – על-ידי סילוק פחמימות, בעיקר חיטה, מהדיאטה. רבים מהמטופלים שלי הפחיתו גם 10, 15, אפילו 20 ק"ג ממשקלם.

אבל מה שהדהים אותי היה משהו שלא ציפיתי לו.

הם דיווחו שתסמיני הצרבת שסבלו מהם נעלמו, וכך גם כאבי בטן כרוניים ושלשול שנגרמים על-ידי תסמונת המעי הרגיש. היה להם יותר מרץ, הריכוז שלהם השתפר, והם נהנו משינה טובה יותר. פריחה נעלמה, אפילו כזאת שסבלו ממנה במשך שנים. הכאבים שנגרמו על-ידי דלקת מפרקים הוקלו או התפוגגו, וכך יכלו להפחית את כמות התרופות המזיקות שנטלו ושנועדו לטפל במחלה, ואפילו להפסיק בכלל את השימוש בהן. תסמיני אסתמה פחתו או נעלמו לגמרי, ואפשרו לרבים להיפטר מהמשאפים שלהם. ספורטאים דיווחו על ביצועים טובים ועקביים יותר.

* המדד הגליקמי הוא מערכת לדירוג פחמימות, שמתבססת על השפעתן על רמת הגלוקוז בדם. האינדקס הגליקמי של הגלוקוז הוא 100, ולכן הוא נבחר כבסיס להשוואה. המידה שבה מזון מסוים מעלה את רמת הסוכר בדם, יחסית לגלוקוז, קובעת את האינדקס הגליקמי שלו (המתרגמת).

רזים יותר. בעלי אנרגיה רבה יותר. חשיבה צלולה יותר. בריאות טובה יותר של המעיים, המפרקים והריאות. שוב ושוב. אין ספק שתוצאות אלה היו סיבה מספקת לוותר על החיטה.

השתכנעתי עוד יותר בדברים האלה, בעקבות מקרים שבהם אנשים הפסיקו לאכול חיטה ואז הרשו לעצמם בכל זאת להתפנק מעט: כמה כעכים, מתאבנים מלחם במסיבת קוקטייל. תוך כמה דקות החלו רבים מהם לסבול משלשול, מכאבים ונפיחות במפרקים או מצפצופים בנשימה. עם חיטה, בלי חיטה, והתופעה חזרה על עצמה.

מה שהחל כניסוי פשוט להורדת רמת הסוכר בדם, הפך להבנה מעמיקה של חולאים רבים ושל הירידה במשקל, והדבר ממשיך להדהים אותי גם היום.

סילוק מוחלט של החיטה מהתזונה

הרעיון של סילוק החיטה מהתזונה מכאיב לרבים, לפחות מבחינה נפשית, בדומה למחשבה על טיפול שורש ללא הרדמה. היו כאלה שהתהליך לווה אצלם בתופעת-לוואי לא נעימה, דומה במשהו לגמילה מסיגריות או אלכוהול. אבל הכרחי לבצע אותו, כדי לאפשר למטופל להתאושש.

בטן של חיטה בוחן את ההנחה שהבעיות הבריאותיות של תושבי העולם המערבי, מעייפות קשה דרך דלקת מפרקים ובעיות עיכול להשמנת-יתר, נובעות מהחיטה; מלחמניות הסובין התמימות למראה או מכעכי הצימוקים והקינמון שאתם זוללים כל בוקר עם הקפה שלכם.

החדשות הטובות הן שיש מרפא למצב זה שמכונה "בטן של חיטה" – או, אם אתם מעדיפים, "מוח של כעך" או "מעיי של בייגל" או "פני בייסקוויט".

השורה התחתונה היא שסילוק מזון זה, שהיה חלק מהתרבות האנושית במשך מאות רבות של שנים, יגרום לכם להיות מטופחים יותר, חכמים יותר, מהירים ומאושרים יותר. ההפחתה במשקל, בעיקר, עשויה להתקדם בקצב שלא חשבתם מעולם שהוא אפשרי. בנוסף, אתם יכולים גם לבחור להיפטר מהשומן המביך, שגלוי לעין, שגורם לתנגודת אינסולין ושעלול להביא להתפתחות סוכרת ולדלקות – השומן שבבטן. זהו תהליך שניתן להשלימו כמעט ללא תחושת רעב או מניעה, עם מגוון רחב מאוד של תועלות בריאותיות.

אם כך, למה להימנע מחיטה במקום, לדוגמה, מסוכר או מכל הדגנים בכלל? בפרק הבא נסביר את הייחוד שבחיטה, בהשוואה לכל הדגנים המודרניים, ביכולתה להפוך במהירות לסוכר בדם. בנוסף, הבנה גרועה של המבנה הגנטי ושל היכולת שלה להביא להתמכרות היא שגורמת לנו, למעשה, להפריז עוד יותר באכילה שלה; נמצא קשר בינה לבין עשרות חולאים מתישים מעבר לאלה שקשורים למשקל-יתר; והיא חלחלה כמעט לכל היבט בתזונה שלנו. אין ספק – הפחתת השימוש בסוכר מזוקק היא רעיון טוב, משום שאין בו כמעט תועלת תזונתית, והוא עלול להשפיע בצורה שלילית על רמת הסוכר בדם. אבל סילוק החיטה מהתזונה הוא הצעד הקל ביותר והיעיל ביותר שאתם יכולים לנקוט, כדי להגן על בריאותכם ולצמצם את היקף המותניים שלכם.