

# הקצנה

## מאת אורית אופיר, העורכת המדעית

אמירתו האלמותית של אבי הרפואה המערבית, היפוקרטס – "יהיו מזונותיך תרופותיך ותרופותיך מזונותיך", מעידה על הפוטנציאל הגלום במזון למנוע מחלות ואף לטפל בהן. בעשרות השנים האחרונות הצטברו ראיות מדעיות מרשימות באשר ליכולתה של תזונה טבעונית למנוע מחלות לב וכלי דם, סוכרת וסרטן – גורמי התמותה המובילים בעולם המערבי – ולטפל בהן.

עם זאת, רבים חוששים מפני מעבר לטבעונות והגעה לחסרים תזונתיים. כאנשים החיים בחברה אוכלת כול, הורגלנו לחשוב שברזל מגיע מבשר, סידן מחלב וחלבון מביצה. למעשה, עולם הצומח הוא הספק הראשוני לרכיבים אלו עבור כל עולם החי, כך שבתזונה טבעונית רכיבים אלו נצרכים ישירות, ללא מתווך, ולנו לא נותר אלא להפנים אוצר מילים תזונתי חדש. כך לדוגמה: סידן מגיע מירקות ירוקים, ברזל מקטניות וכן הלאה.

הספר מתייחס בהרחבה רבה לרכיבים אלו, וגם לכל יתר רכיבי התזונה, וככזה מהווה ספר מקיף המניח את היסודות להיכרות מעמיקה עם עקרונות התזונה המאוזנת ככלל. עם זאת חשוב להתפתח גם מעבר לרמת הסתכלות צרה זו – בה התזונה מצומצמת לרכיבים תזונתיים בודדים – ולזכור שכל מזון מכיל מגוון אדיר של רכיבים בעלי יחסי גומלין מורכבים – השלם עולה על סכום חלקיו. כאשר מתבוננים בתזונה טבעונית בפרספקטיבה זו, בולטים במיוחד יתרונותיה הבריאותיים ביחס לדפוסי התזונה האחרים.

המעבר לתזונה טבעונית עלול להיראות שלא בצדק כמשימה מורכבת המחייבת ידע תזונתי נרחב, אך למעשה הדיון שנסוב סביב החסרים הפוטנציאליים בטבעונות מציף אתגרים תזונתיים הרלוונטיים לכלל האוכלוסייה, שלרוב אינה מודעת אליהם. כך למשל במקרה של יוד, ויטמין  $B_{12}$  וויטמין D.

לדוגמה, המקור העיקרי לוויטמין D אינו מזון אלא דווקא חשיפה לשמש. מיקומה של ישראל דרומית לקו רוחב 37 מאפשר לרוב האוכלוסייה ייצור יעיל של ויטמין D (אם כמובן נחשפים לשמש במידה מספקת). באשר למזון – המקור העיקרי לוויטמין D הוא מזון מועשר. בניגוד לארה"ב, רוב מוצרי החלב בישראל אינם מועשרים בוויטמין D, ודווקא רבים מהחלבים הצמחיים כן.

כך שאין סיבה להניח שאוכלוסיית הטבעונים בישראל חשופה יותר למחסור בוויטמין D בהשוואה לאוכלוסייה הכללית.

הפרק הראשון בספר עוסק בהיבטים הקשורים באקולוגיה ובצער בעלי חיים, בחירה לא מובנת מאליה בספר העוסק בבריאות. עם זאת, כאשר בוחנים דברים לעומקם עולה כי קשה להפריד היבטים אלו מאלו. תנאי הגידול של בעלי החיים הם בעלי השלכות קשות על בריאותם ולכן גם על בריאותנו שלנו. כך למשל: הצפיפות במשקים

מביאה לתחלואה, ומלווה בשימוש נרחב בתרופות לרבות אנטיביוטיקה, היוצרת בתורה חיידקים עמידים – בעיה הרת גורל בעולמנו. תעשיות המזון מהחי, כידוע, הן אשמות מרכזיות במשבר הסביבתי שבו אנו שרויים. כאשר הסביבה מזוהמת ומשאביה מדולדלים, גם המזון, המים והאוויר הזמינים לנו יורדים באיכותם וחושפים אותנו למגוון נזקים בריאותיים. כך שבחירה בטבעונות מטעמים בריאותיים היא באופן בלתי נמנע בעלת אפקטים רחבים יותר מאשר רק על בריאותנו האישית.

מצד שני, גם בחירה בטבעונות אידיאולוגית מצריכה היכרות מחודשת עם עקרונות התזונה הנבונה, ולו רק כדי שיהיה ניתן להתמיד בה לאורך כל החיים, ללא מחסורים תזונתיים.

ואכן במקרים רבים, מעבר אידיאולוגי לטבעונות משפר משמעותית את איכות התזונה בהשוואה לדפוס האכילה הקודם. כתזונאית זכיתי לראות אצל טבעונים "אידיאולוגיים" מהפכים בריאותיים מרשימים ללא כוונה תחילה.

היו שהגדירו את הטבעונות כטרנד, אך בשלב זה כבר ניתן לקבוע כי מדובר בבחירה באורח חיים המפלס את דרכו בעקביות למיינסטרים הישראלי, ומטביע את חותמו, בתפריטי מסעדות, ברשתות השיווק, שבהן ניתן למצוא היצע מוצרים הולך וגדל, ואפילו באירועים ושמחות, הנחגגים על טהרת קייטרינג טבעוני.

בהרבה מובנים, המטבח הישראלי על מהותו הים-תיכונית הוא נקודת מוצא טבעית ונוחה לפריחה הטבעונית. די אם נזכור כי המאכל הלאומי, פלאפל, הינו טבעוני למשעי. התברכנו בשפע ירקות, קטניות ודגנים, ותבשילים מסורתיים פופולאריים המפליאים להשתמש בהם.

ואכן בניגוד לסטריאוטיפ השכיח, תזונה טבעונית אינה מבוססת על מזונות אקזוטיים ויקרים המצריכים כיתות רגליים בחנויות טבע. ירקות, פירות, קטניות, אגוזים, גרעינים, דגנים מלאים, וגם מזונות כמו טופו וחלבים צמחיים, זמינים בהיצע מרשים בכל רשתות השיווק.

בין שהסיבה לבחירה בטבעונות היא בריאותית או אידיאולוגית, וסנטו מלינה וברנדה דיוויס הביאו לעולם ספר מקיף המעניק את הכלים לתכנון תזונה טבעונית המקיימת את ההבטחות הבריאותיות הגלומות בה, וכמו כן מתווה את המפה ליישומה לאורך כל מעגל החיים מינקות עד זקנה.

אורית אופיר

דיאטנית קלינית (B.Sc.), נטורופתית (N.D.), מסטרנטית לתזונה באוניברסיטה העברית וחברת צוות מוביל פורום צמחונות-טבעונות של 'עתיד' – עמותת הדיאטנים בישראל

Oritofir1@gmail.com