

הקצנה

מאת ד"ר גיל יוסף שחר

בעשור האחרון, כמות האנשים שמצמצמים את צריכת המזון מן החי ובחלקם אף עוברים לצמחונות או טבעונות, הולכת וגדלה. חלקם עושים זאת בעקבות למידה על הבעיות הרבות שיש במזון מן החי בימינו (רעלים, הורמונים ועוד), וחלקם עושים זאת מסיבות אידיאולוגיות.

לתזונה הטבעונית יתרונות רבים מספור, החל בהפחתת רמת החומציות בגוף והקטנת כמות הרעלים שחודרת לגוף, דרך צמצום כמות ההורמונים ועד הפחתה בכמות החלבונים המזיקים ועוד. מחקרים רבים כבר מצאו את ההשפעה הטובה שיש לאורח חיים טבעוני על מחלות החברה המערבית כגון סוכרת, יתר לחץ דם, מחלות לב ומחלות ממאירות. אבל מעבר מתזונה מערבית טיפוסית לתזונה טבעונית, כאשר השינוי היחיד שהאדם עושה הינו הפסקת צריכה של מזון מן החי, עלולה להוביל למפח נפש ולאכזבה מהדרך החדשה. לא מפני שאי אפשר להיות טבעוני בריא, אלא מפני שחלק גדול מהמאמצים תזונה זו, לא עושים זאת בצורה הנכונה.

בשנים האחרונות טיפלתי במאות רבות של מטופלים. חלקם היו טבעונים, חלקם חשבו שהם אוכלים מאוד בריא, אך לא פעם, לאחר ניתוח מדוקדק של התזונה שלהם, התברר שהם אוכלים מזון מעובד שהינו מרוקן ממינרלים וויטמינים, או שהם צורכים שמנים שמעוררים דלקת בגוף. לחלופין הגיעו אלי לא פעם טבעונים שצורכים שומנים ו/או סוכרים מרוכזים בכמות רבה מדי ועוד ועוד. יתרה מזאת, חלקם, אף שאכלו את המזונות הנכונים, לא ידעו כיצד צריך להכין אותם בצורה האופטימאלית, כדי למנוע את הרס הוויטמינים וכדי לוודא ספיגה טובה של המינרלים והוויטמינים שיש בהם.

אורח חיים טבעוני דורש אחריות. למעשה, טבעונים צריכים לאמץ את הכינוי שבו הם מכונים – טבעונים – כלומר, אנשים שחיים (או משתדלים) לחיות על-פי חוקי הטבע. לא כל מזון טבעוני הוא גם טבעי.

המדריך לטבעונות בריאה הוא צעד ראשון כדי ללמוד מה באמת טבעי לאדם.

הספר מתאים לא רק לטבעונים או למי שמתעתד להיות טבעוני, אלא לכל אדם שמתכוון לצמצם את צריכת המזון מן החי – צעד שמומלץ לכולם!

חשוב לדעת שגם בעולם הטבעונות יש גישות שונות מאוד זו מזו. יש את אלה הדוגלים באכילה המבוססת בעיקר על שומנים ממקור בריא וטבעי, ולעומתם יש את אלה הסבורים שגם שומנים בריאים אינם בריאים מעל כמות מסוימת, ושיש לקבל את הקלוריות שלנו בעיקר מפחמימות. יש כאלו הדוגלים באכילת פירות ללא הגבלה, ולעומתם את אלו המגבילים מאוד את צריכת הפירות. יש גישות שמעודדות אכילה של מזון מבושל או מאודה, ויש את אלו שניזונים ממזון לא מבושל (raw food) בלבד. יש את אלו שממליצים על דגנים מלאים, ויש את אלו שרואים בכל סוגי הדגנים והלחמים אויב מר. מהר מאוד תגלו שגם בתוך עולם הבריאות והטבעונות, קל מאוד ללכת לאיבוד.

במסגרת הקדמה זו קצרה היריעה מלנתח את היתרונות והחסרונות של כל שיטה וודאי שלא לפסוק מי מהן היא הנכונה.

לכן, קראו ספרים בנושא, שמעו הרצאות, והשתתפו בימי עיון, קורסים וסדנאות לבישול בריא, קראו על הגישות השונות ונסו לבחון אותן בעין ביקורתית, ובעיקר הקשיבו למה שהגוף שלכם מנסה להגיד. אם אתם חווים עייפות, נשירת שיער, ירידה ברמת האנרגיה, בעיות עיכול ועוד, אין זה אומר שטבעונות בהכרח לא מתאימה לכם, אלא שאולי אתם אוכלים על-פי גישה טבעונית ספציפית שאיננה מתאימה לכם.

אין ספק שהגיע הזמן לחבר את הטבעונות לבריאות. עולם הצומח הוא מגוון ועשיר ויש ללמוד עליו בצורה מעמיקה, כדי להפיק ממנו את כל מה שהוא יכול להעניק לנו. הספר הזה מקנה ידע חשוב על עולם הצומח ועל תזונה טבעונית, אבל לא כל מה שכתוב בו בהכרח יתאים לכם. טעמו, נסו ותחו את השפעות התזונה על גופכם ונפשכם.

ידע הוא לא רק כוח. ידע הוא כלי שמאפשר לנו לבחור בצורה נכונה כיצד לחיות את חיינו.

שלכם,

ד"ר גיל יוסף שחר (M.D.)

רופא שלצד לימודי הרפואה הקונבנציונלית, התמחה ברפואה תזונתית. הוא עומד בראש המרכז לרפואת הרמב"ם שמספק מידע איכותי ומגובה מדעית בתחום התזונה והבריאות ומכשיר מטפלים ברפואה תזונתית.

www.rambam-medicine.org.il