

הקצנה

מאת ד"ר מיכאל ויינפאס

כמי שסבור שרפואה אמיתית איכותית היא קודם כול שינוי תזונתי דרך מעבר למזון מלא וטבעי, אני מברך על המגמה של גידול בשיעור אלו הבוחרים באורח חיים טבעוני. תזונה טבעונית נבונה, מגוונת ובנויה כהלכה עונה על כל צורכי הגוף הן מבחינת מאקרו-נוטריאנטים (פחמימות, חלבונים ושומנים) והן מבחינת מיקרו-נוטריאנטים (מינרלים, ויטמינים ופיטוכימיקלים) למעט B_{12} , אותו מומלץ ליטול על בסיס קבוע. לתזונה טבעונית מאוזנת יתרונות בריאותיים מוכחים במניעה ובטיפול במגוון מחלות כרוניות.

מה הופך את התזונה הטבעונית המאוזנת לבריאה כל כך?

תזונה טבעונית מתאפיינת בצריכה גבוהה של סיבים תזונתיים ופיטוכימיקלים. מרכיבים אלו מצויים רק במזונות מהצומח ולא קיימים כלל במוצרים מהחי. הסיבים התזונתיים מסייעים לאיזון רמות הסוכר, שומני הדם ולחץ הדם, מסייעים לפעילות מעיים תקינה, מקדמים שובע, משפרים את אוכלוסיית החיידקים במעי ומגינים מפני סרטן המעי הגס, ואילו הפיטוכימיקלים מנטרלים רדיקלים חופשיים שפוגעים בגוף, וכך הם מגינים עלינו מפני סרטן ומחלות ניווניות.

המזון הצמחי הוא גם נטול כולסטרול ושומן רווי, שלהם תפקיד מרכזי בהיווצרות תחלואה קרדיווסקולרית.

היתרונות הבריאותיים של הטבעונות המתוכננת כהלכה לא נעלמו גם מעיניהם של ארגוני הבריאות המובילים בעולם, כמו ארגון התזונאים האמריקאי (ADA) והקנדי (DC). ארגונים אלו קבעו שתזונה טבעונית המתוכננת כראוי מתאימה לכל שלבי החיים, כולל היריון, הנקה, ינקות, ילדות והתבגרות, וכן מתאימה לספורטאים. הם גם הדגישו את יתרונותיה של התזונה הצמחית במניעת מחלות כרוניות, כולל שיעורי תמותה נמוכים יותר ממחלות לב, ושיעור תחלואה נמוך יותר בסוכרת, בסרטן הערמונית ובסרטן המעי הגס.

מחקרים עדכניים מוכיחים שתזונה היא הגורם החשוב ביותר בקיומה או העדרה של תחלואה במחלת לב, וטיפול תרופתי קונבנציונאלי לבדו נכשל בלספק הגנה מספקת מפני היארעות של התקפי לב.

במקרים רבים, הממסד הרפואי ממליץ על נטילת תרופות גם בקרב בריאים, עוד לפני שמוצתה כהלכה האפשרות התזונתית, שלה יתרונות רבים והעדר תופעות לוואי.

טיפול באמצעות מזון מלא מהצומח הוא שינוי פרדיגמה מן הפרקטיקה הנוהגת כיום, המתמקדת במתן תרופות בלבד. זוהי שיטת הטיפול היחידה שמטפלת בגורמים למחלה, ובניגוד לטיפול תרופתי וכירורגי היא זולה ונטולת תופעות לוואי. אם אנו כרופאים נשכיל לתת למטופלינו את הכלים להצליח בשינוי אורחות חייהם, נוכל לחסל את מגפת מחלות הלב ביחד עם יתר המחלות הכרוניות.

בנוסף, רקמות השומן של בעלי החיים אוגרות מזהמים סביבתיים, מתכות כבדות, מזהמים אורגניים, ביספנול וחומרי הדברה. אף על פי שאיננו יכולים להימנע לחלוטין מחשיפה לתרכובות אלו, אנחנו יכולים לצמצם את החשיפה אליהן על-ידי צמצום בצריכת מזונות מהחי המצויים במקום גבוה בשרשרת המזון, ולכן מכילים ריכוזים גבוהים יותר של רעלים סביבתיים.

תזונה טבעונית מאוזנת נוטה גם להיות מגוונת יותר מתזונת אוכלי כול. אחת השאלות שנשאל כמעט כל טבעוני היא מה נשאר לו לאכול. אלא שבניגוד למיתוס, המציאות היא שדווקא אוכלי כול מאוד לא מגוונים במזונותיהם ונוטים להחזיק בתפריט מאוד חדגוני כמו חזה עוף, לחם, גבינה לבנה ומספר מצומצם של ירקות קבועים. דווקא האוכלוסייה הטבעונית נוטה לגוון ולצרוך סוגים רבים של קטניות, ירקות ודגנים.

עם זאת, כדי ליהנות מכל יתרונות הטבעונות חשוב מאוד לקבל הדרכה נכונה, ולתכנן תפריט שיענה על כל דרישות הגוף ויקפיד במיוחד על רמות נאותות של ברזל, סידן אבץ, יוד אומגה 3 וכמובן – B₁₂.

הדרך ליישום הופכת להיות קלה במיוחד הודות לספר זה, שהוא מבחינת מורה נבוכים מקיף לכל ההיבטים של טבעונות. הוא כתוב בהירות מרשימה, ועונה על שאלות רבות הקשורות לאורח חיים בריא בכלל ולטבעונות בפרט.

אנו נמצאים בעיצומה של תקופה שבה שינויים באופן צריכת מידע בריאותי בתקשורת משפיעים על דעת הקהל. בעוד הממסד הרפואי ממשיך להמליץ על שלושה מוצרי חלב ביום, על עוף או הודו רזה בצהריים וחביתה לערב, חלק גדול מהציבור מתחיל להפנים שמעבר לתזונה טבעית ובריאה בכלל וטבעונית או קרובה לטבעונית בפרט בכוחה לחולל שינוי מהותי בבריאות הרבה יותר מהסתפקות בהורדת אחוזי שומן של מוצר שמכיל מזהמים סביבתיים, אנטיביוטיקה, מתכות כבדות ושומן רווי.

מדי יום פוקדים את מרפאתי מטופלים חדשים מאזורים שונים בארץ המספרים שננזפו על-ידי הרופא שלהם על חוסר אחריות וסכנות לכאורה באורח חייהם הטבעוני, ועל נחיצות אכילת בשר או מוצר אחר מן החי לשם שיפור בריאותם.

לכן אני רואה בספר זה גם מורה נבוכים לרופאים, שבשל עומס המקצוע הפך לימוד התזונה והעיסוק בו לדל ביותר. הקהל שמגיע אלינו עדיין ממתין למוצא פינו ולתמיכה בגישות תזונתיות עדכניות נטולות דעות קדומות כדוגמת בשר שווה ברזל, חלב שווה סידן, פרי שווה סוכר, ומצפה מאיתנו לתשובות עדכניות מושכלות ממדע התזונה המתפתח.

ד"ר מיכאל ויינפאס (M.D.), רופא מומחה לרפואת משפחה ורפואה טבעית

ביאליק 13 ר"ג

www.refoua.co.il

עמוד פייסבוק: ד"ר מיכאל ויינפאס 054-7508688