

מבוא

למרות העובדה שארה"ב היא המעצמה החזקה ביותר בעולם, היא לא יכולה לרשום לזכותה הישגים מרשימים בתחום הבריאות. למרבה הצער, נראה שגם העתיד אינו מבשר טובות. כמעט שליש מהילדים האמריקאים סובלים מהשמנת יתר חמורה, ורבים מהם אינם עוסקים בפעילות גופנית כלשהי. על אף שפע המידע הזמין לציבור אודות הסכנות הטמונות באורח חיים נטול פעילות גופנית ובתזונה המבוססת על מזונות מעובדים, רובנו מתקשים לשנות את אורח החיים שלנו. לכאורה, היינו אמורים לקצור את פירות הרווחה הכלכלית ולאמץ לעצמנו הרגלים נאותים, שיבטיחו לנו חיים ארוכים ובריאים, ללא מחלות כרוניות, הכרוכות בסבל רב ובהוצאות כספיות גדולות. אולם, בארה"ב, במערב אירופה, ברוסיה ובמדינות מערביות מבוססות אחרות, רוב התושבים הבוגרים סובלים מהשמנת יתר ומחסרים תזונתיים. למרות העובדה שמזון איכותי מצוי בשפע בארצות הברית, רוב האמריקאים, עניים ועשירים כאחד, נוטים לאכול מזון לא בריא. רשימת "ספקי הקלוריות" העיקריים של האמריקאי הממוצע כוללת מזונות "לא אמיתיים" כגון חלב, קולה, מרגרינה, לחם לבן, סוכר וגבינות מעובדות ומפוסטרות.

למרבה האירוניה, החברה שלנו רואה בעישון את האיום העיקרי על בריאות הציבור. מסעות תעמולה מאורגנים היטב הסיטו את תשומת לבנו מהעובדה שבעיית השמנה מהווה גורם סיכון משמעותי יותר למחלות כרוניות ולפגיעה באיכות החיים שלנו. במסגרת סקר שנערך לאחרונה בקרב 9,500 אמריקאים, נמצא כי 36% מהם סבלו ממשקל עודף ו-23% הוגדרו כסובלים מהשמנת יתר רק 19% מהנבדקים נהגו לעשן באופן קבוע ו-6% מהם היו שתיינים כבדים של משקאות אלכוהוליים. מחקרים שנערכו מטעם המכונים הלאומיים לבריאות בארה"ב מצביעים על מספר סיבות שהובילו למגפת השמנה של התקופה המודרנית, כגון ההשפעה

ההולכת וגוברת של הפרסומות על הצרכנים, התרופפות התא המשפחתי והירידה בתחושת הלכידות החברתית, הנטייה להימנע מפעילות גופנית וההימנעות מהכנת אוכל טרי מפאת קוצר זמן. הנתונים מצביעים על כך שבשנת 1978, 18% מהקלוריות שצרכו האמריקאים נאכלו מחוץ לבית. כיום, הגענו כבר ל-36%. ב-1970, האמריקאים אכלו 6 מיליארד ארוחות של מזון מהיר. מגמה זו נמצאת, כמובן, בעלייה ובשנת 2000, הנתונים הגיעו ל-110 מיליארד.

תזונה לקויה עלולה אף לפגוע בתפקוד שלנו בעבודה ובלמודים ולגרום לתופעות כגון היפראקטיביות בקרב ילדים ומתבגרים ושינויים חדים במצב הרוח. הפרעות אלה עלולות לעורר תחושה מוגברת של לחץ נפשי, ניכור וחוסר בטחון. תזונה ירודה משפיעה גם על ההיבטים הבסיסיים ביותר של איכות החיים שלנו, כגון הרגלי היציאות וגורמת, בין השאר, לעצירות. אין פלא, אם כך, שההוצאה השנתית של האמריקאים על חומרים משלשלים עומדת על 600 מיליון דולר בשנה.

בטווח הארוך, נזקי ההשמנה מגבירים את הסיכון שלנו ללקות בדיכאון, בסוכרת וביתר לחץ דם. בנוסף, השמנת יתר גורמת לעלייה בסיכוי התמותה בקרב כל קבוצות הגיל והאוכלוסייה. המכונים הלאומיים לבריאות מדווחים כי מדי שנה מתרחשים בארה"ב 300,000 מקרי מוות מסיבות הקשורות בהשמנה. מאז 1990, שכיחות מחלת הסוכרת עלתה ב-30% ועלויות הטיפול במחלה מגיעות ל-100 מיליארד דולר בשנה. בהשוואה לכל מחלה אחרת, מחלות הקשורות להשמנה גורמות לאובדן ימי עבודה רבים יותר. ההשמנה גורמת גם למחלות כרוניות ניווניות, המחייבות הוצאות כספיות גדולות על תרופות ואשפוזים בבתי חולים.

המדיניות הממשלתית לא הצליחה, עד כה, לעצור את מגפת ההשמנה המשתוללת. עם זאת, צמרת הממשל נתנה את תמיכתה למחקרים שנערכו בנושא זה ויצאה בקריאה להגביר את המודעות הציבורית לסכנות הנובעות מהשמנה. כחלק מפרויקט "Healthy People 2010" שיזם משרד הבריאות האמריקאי במטרה לקדם את בריאות הציבור, הציע הממשל לנקוט צעדים שיפחיתו את שיעורי התחלואה במחלות כרוניות הקשורות לתזונה לקויה ולמשקל עודף, באמצעות שינוי אורח החיים והגברת המודעות

לבריאות. ההנחיות החדשות, הכוללות המלצות בנושא תזונה נכונה ופעילות גופנית, לא הביאו לשינוי משמעותי בדרך החשיבה של האמריקאים. לרובם ברור כי שינוי קטן בהרגלי האכילה לא יוכל לשפר באופן דרמטי את בריאותם ולחולל מהפך חיובי בחייהם. לכן, רבים מהם מחפשים פתרונות קסם מסוגים שונים, כולל תרופות, תוספי תזונה, משקאות ודיאטות בלתי יעילות ואף מסוכנות. לאחר מספר כישלונות, רובם מאבדים תקווה וממשיכים לעלות במשקל.

בניגוד למחלות רבות אחרות, לא נמצאה עדיין תרופה למחלת ההשמנה. מחקרים שנערכו בקרב אלפי משתתפים העלו כי השילוב של שינויים דרמטיים בהרגלי האכילה יחד עם עיסוק יומי בפעילות גופנית מוביל להפחתת משקל, וכתוצאה מכך, לירידה של 60% בסיכון ללקות במחלות כרוניות, כגון סוכרת. לרשות הציבור עומד שפע של מידע זמין בנושאים אלה, אולם, שלל ספרי הדיאטה המתפרסמים חדשות לבקרים מציגים, לעיתים קרובות, מידע מוטעה ובלתי אמין, המעצים את תחושת הבלבול של הצרכנים הנואשים. המגוון הרחב של מוצרי הדיאטה המציפים את המדפים מקשה אף הוא על הבחירה בדרך הנכונה והבטוחה להפחתת משקל. ד"ר פורמן מציע לכם בספרו דיאטה הגיונית, ברורה ומעשית מאד שמהווה, לדעתי, פריצת דרך רפואית. אם תגלו מחויבות מלאה לתוכנית הדיאטה, אני בטוח שתצליחו להיפטר מהמשקל העודף שלכם.

ד"ר פורמן הוא מומחה בעל שם עולמי בחקר התזונה וההשמנה. במהלך תכנון הדיאטה שלו, הוא בחן את ההנחיות התזונתיות של המכונים הלאומיים לבריאות ושל איגוד הלב האמריקאי והגיע למסקנה כי הן בלתי מספקות לחלוטין. הנחיות אלה מותאמות לטעמו של הציבור, הלהוט אחרי מזון מהיר ומזיק, ומחייבות שינויים קטנים בלבד בהרגלי האכילה של האמריקאי הממוצע. בניגוד לכך, דיאטת **לאכול כדי לחיות**, לוקחת אותנו צעד אחד קדימה, מעבר להנחיות המינימאליות של הממסד הרפואי. אם אתם מעוניינים בתוצאות דרמטיות שיחוללו מהפכה במצבכם הבריאותי, ההמלצות של ד"ר פורמן מיועדות לכם. הפנית את מטופליי לד"ר פורמן ונוכחתי במו עיני כיצד השיטות החדשניות שלו מצליחות להלהיב את המטופלים ולטעת בהם את המוטיבציה לשינוי. התוצאות הטובות מדברות בעד עצמן, שכן, המטופלים שלי הצליחו להפחית ממשקלם ולשפר בצורה דרמטית את בריאותם.

במסגרת עיסוקי כמנתח לב וכלי דם, אני נפעם בכל פעם מחדש מהחידושים הטכנולוגיים המודרניים בתחום הרפואה בכלל והכירורגיה בפרט, האופייניים לעידן ה"היי-טק". עם זאת, השתכנעתי כי הרפואה המודרנית נוטה להתעלם מאחד מכלי העזר היעילים ביותר העומדים לרשותה – יכולת הריפוי העצמי של הגוף בעזרת תזונה איכותית.

ד"ר פורמן הוא רופא ומורה כאחד. בדרך בהירה, מובנת ומהנה, הוא מציג בפני קוראיו את התיאוריות המרתקות בתחום התזונה ואת האפשרויות היישומיות שלהן בחיי היומיום של כל אחד ואחת מאתנו. דרך החשיבה ההגיונית שלו וההוכחות המדעיות הרבות שהוא מביא בספרו, תוכלו ללמוד על הפתרונות האפשריים למחלות רבות שנגרמות מסיבות תזונתיות. אם תיישמו את עצותיו תוכלו ליהנות מבריאות מיטבית, בקלות ובמהירות שתפתיע אתכם. ד"ר פורמן מזכיר לנו שלא כל השומנים או הפחמימות טובים או גרועים באותה מידה וכי לחלבונים מן החי יש השפעות שליליות רבות על בריאותנו. הוא מעודד אותנו להימנע מאכילת מזונות מעובדים ולצרוך, במקום זאת, שפע של רכיבים תזונתיים חיוניים ופיטוכימיקלים המצויים במזונות טריים. לסיום, תוכלו למצוא בספר תפריטים ומתכונים טעימים וקלים להכנה.

אל תטעו אף לרגע! המידע המובא בספר זה יאתגר אתכם ויספק לכם מזון רב למחשבה. המחקרים המדעיים שד"ר פורמן מציג יקשו עליכם להתעלם מההשפעות השליליות ארוכות הטווח של התזונה האמריקאית המודרנית. ספרו של ד"ר פורמן מהווה קריאת אזהרה, שמטרתה לעורר אותנו לשנות את הרגלי החיים המסוכנים שלנו. זה הזמן להתחיל וליישם את המידע החיוני הזה ולהביא את בשורת הבריאות המיטבית לכלל הציבור בארה"ב. קדימה!

ד"ר מחמט ס. אוז
מנהל מכון הלב וכלי הדם
המרכז הרפואי הפרסביטריאני,
אוניברסיטת קולומביה, ניו-יורק