

אנחנו כורים לעצמנו קבר בסכין ובמזלג...

השפעתה של התזונה המערבית המודרנית – חלק א'

העולם המערבי המודרני נתון במתקפה תזונתית. אנחנו מפציצים את גופנו ב"ג'אנק פוד" – מזון דל ברכיבים תזונתיים, אך עשיר בקלוריות. המזון הנחות הזה מלא בקלוריות "ריקות", שכן, הוא אינו מכיל כמות מספקת של סיבים ורכיבים תזונתיים אחרים. מספר הולך וגדל של אנשים חשוף לשילוב המסוכן של אוכל עשיר בקלוריות וחוסר פעילות גופנית.

תופעת ההשמנה היא הבעיה הבריאותית העיקרית בארה"ב, ובמדינות המערב האחרות, המצב דומה למדי. אם מגמה זו תימשך, רוב הסיכויים שעד שנת 2030 כל האוכלוסייה האמריקאית הבוגרת תסבול מהשמנת יתר. על פי הערכה של המכונים הלאומיים לבריאות בארה"ב, השמנת יתר מכפילה את סיכוני התמותה ומעמיסה על החברה נטל כלכלי של 100 מיליארד דולר בשנה.¹ נתונים אלה עלולים לרפות את ידי המטופלים הסובלים ממשקל עודף, שכן, למרות ההוצאות הכספיות הגדולות הכרוכות בניסיון לרדת במשקל, 95% מהם חוזרים תוך 3 שנים למשקלם הקודם,

ולעיתים קרובות אף מוסיפים לעצמם מספר קילוגרמים "חדשים".² שיעורי הכישלון הגבוהים האלה אופייניים לרוב הגדול של תוכניות הדיאטה השונות.

ההשמנה ותוצאותיה מהוות אתגר רציני לאנשי מקצועות הרפואה. הן רופאי המשפחה והן הרופאים המתמחים בבעיית השמנה, נכשלים שוב ושוב בניסיון להשיג שיפור ארוך טווח במצב הבריאותי ובאיכות החיים של רוב המטופלים שלהם. מחקרים הוכיחו כי הפחתת משקל ראשונית גוררת בעקבותיה עלייה חוזרת במשקל.³

אנשים בעלי נטיות גנטיות לצבירת שומן יעילה יותר, נהנו מייתרון אבולוציוני לפני אלפי שנים, בעיתות רעב, כאשר האוכל היה משאב יקר המציאות. אולם, בעידן המודרני, כאשר אנו מוקפים בכל טוב, צבירת שומן יעילה מהווה חיסרון של ממש. מי שהוריו סבלו מהשמנת יתר, נמצא בסיכון גבוה פי 10 לסבול ממשקל עודף. מצד שני, למשפחות שמנות יש, בדרך כלל, חיות מחמד שמנות ובמקרה כזה אי אפשר להאשים את הנטיות הגנטיות... אם כך, ניתן לקבוע כי השמנת יתר היא תוצאה של **השילוב** בין בחירות תזונתיות גרועות, חוסר פעילות גופנית ונטיות גנטיות.⁴ מעבר לכך, אין באפשרותנו לשנות את הגנים שלנו, כך שהטלת האשמה על הנטיות הגנטיות לא תפתור את הבעיה. במקום להישיר מבט אל הגורמים האמיתיים להשמנה, רבים מעדיפים לחפש פתרונות קסם – דיאטות פלא למיניהן או גימיקים חדשים אחרים, שלא ידרשו מהם להשקיע מאמץ מיוחד בניסיון להפחתת משקל.

השמנת יתר איננה בעיה קוסמטית בלבד. כפי שעולה ממחקרים רבים, המשקל העודף מקצר את חיינו.⁵ **אנשים שסובלים מהשמנת יתר נמצאים בסיכון גבוה יותר לתמותה עקב גורמים שונים, כגון מחלות לב וסרטן.** שני שלישים מהסובלים מהשמנת יתר לוקים גם ביתר לחץ דם, סוכרת, מחלות לב או מחלות אחרות הקשורות להשמנה.⁶ תופעת ההשמנה היא אחד מגורמי התמותה העיקריים בארה"ב.⁷ אנשים שסובלים מעודף משקל ניצבים בפני מצב שנראה, לכאורה, חסר מוצא. מצד אחד, ההשמנה היא מצב מסכן חיים, ומצד שני, רוב הדיאטות נידונו לכישלון. אין פלא, אם כך, שמטופלים כה רבים פונים ברוב ייאושם לפתרונות תרופתיים וניתוחיים, על מנת להפחית ממשקלם.

הסיבוכים הבריאותיים של תופעת ההשמנה

- עלייה בשיעורי התמותה
- בעיות בשומני הדם
- בטרם עת
- סוכרת מסוג 2
- תסמונת דום נשימה
- ("סוכרת מבוגרים")
- יתר לחץ דם
- אבני מרה
- כבד שומני
- דלקת מפרקים ניוונית
- מחלת ריאות חסימתית
- מחלת העורקים הכליליים
- מחלות דרכי העיכול
- סרטן

התוצאות שהשיגו רבים ממטופלי בעזרת התוכנית **לאכול כדי לחיות** במשך 10 השנים האחרונות, היו טובות יותר מאלה שהושגו בהליכים כירורגיים המיועדים להפחתת משקל ולא היו כרוכות בסיכוני התמותה המתלווים, בדרך כלל, לניתוחים.⁸

הניתוחים להפחתת משקל והסיכונים הכרוכים בהם

לפי נתוני המכונים הלאומיים לבריאות, ניתוחים המיועדים להפחתת משקל, כגון ניתוח מעקף קיבה או ניתוח לקיצור קיבה באמצעות טבעת, כרוכים בסיכונים כגון קשיים בריפוי פצעי הניתוח וסיבוכים כתוצאה מהיווצרותם של קרישי דם. הנתונים מצביעים על כך שמנותחי קיבה רבים סובלים מסיבוכים מטבוליים ותזונתיים חמורים, מדלקת בקיבה ובוושט, מהיצריות בדרכי העיכול ומבקע ברום הבטן. למעלה מ-10% מהמטופלים נאלצו לעבור ניתוח נוסף, כדי לתקן את הסיבוכים שנגרמו כתוצאה מהניתוח הראשון.⁹

פתרון אחר, הקוסם למטופלים רבים, הוא ניתוח שאיבת שומן. מחקרים גילו כי ניתוח זה כרוך באינספור תופעות לוואי מסוכנות ואף במוות! מחקר שנערך לאחרונה בקרב 1,200 מנתחים פלסטיים

מוסמכים בארה"ב, העלה כי שיעורי התמותה מניתוחי שאיבת שומן עומדים על 20 מקרים לכל 100,000 ניתוחים, בעוד שהממוצע של שיעורי התמותה מניתוחים אלקטיביים (לא דחופים) הוא 1 ל-100,000.¹⁰ בהשוואה לשיעורי התמותה מתאונות דרכים בארה"ב (16.4 ל-100,000), נראה כי ניתוח שאיבת שומן הוא הליך מסוכן ביותר.

**הסיבוכים מניתוח מעקף קיבה: נתוני מעקב,
לאחר 14 שנה¹¹**

39.9%	239	חסר בוויטמין B ₁₂
38.2%	229	אשפוז חוזר מסיבות שונות
23.9%	143	בקע בצלקת ניתוח
23.7%	142	דיכאון
15.0%	90	פתיחת התפרים
13.2%	79	דלקת בקיבה
11.4%	68	זיהום בדרכי המרה
5.8%	35	התייבשות, תת תזונה
3.2%	19	הרחבת הפאוז' (כיס עליון)

דיאטות מסוכנות

בנוסף לניתוחים מסוכנים, השוק מוצף בדיאטות קיקיוניות, המתיימרות לפתור את בעיית ההשמנה. רוב הדיאטות אינן יעילות. בלי קשר לכמות הקילוגרמים שירדו מכם במהלך הדיאטה, אתם צפויים להעלות אותם בחזרה בסיומו של התהליך. למעשה, מדידת גודל המנות והקטנת הצריכה הקלורית, האופייניות לתהליך הדיאטה, רק מחמירות את הבעיה ואינן מובילות להפחתת משקל ארוכת טווח. "דיאטה" כזו גורמת להאטה זמנית של חילוף החומרים שלכם, וכתוצאה מכך, סביר להניח שתוסיפו לעצמכם משקל רב יותר ממה שהפחתתם. בסופו של דבר, תהיו שמנים וכבדים יותר ממה שהייתם לפני שהתחלתם לעשות את הדיאטה.

המעגל החוזר הזה גורם לרבים לומר בייאוש: "כבר ניסיתי הכול ושום דבר לא מצליח. הכול בגלל הגנים. זה אבוד מראש."

בוודאי כבר למדתם לדעת כי בניגוד לדעה הרווחת, דיאטה דלת קלוריות אינה הפתרון האמיתי לבעיית ההשמנה. האם אתם יודעים מדוע? הסיבה אמנם פשוטה, אך רבים אינה מודעים לחשיבותה: בקרב רוב האנשים, הסיבה למשקל העודף אינה **כמות** המזון שהם אוכלים, כי אם **האיכות** שלו. במילים אחרות, חשוב יותר **מה** אתם אוכלים, מאשר **כמה** אתם אוכלים. ההנחה שאנשים משמינים בגלל שהם אוכלים כמות גדולה של מזון, אינה אלא מיתוס שגוי. אכילת כמויות גדולות של מזונות איכותיים, היא, בעצם, המפתח להצלחה. מסיבה זו, תוכנית **לאכול כדי לחיות** יכולה ללוות אתכם לכל החיים. רוב האנשים משמינים לא בגלל שהם אוכלים הרבה, כי אם בגלל שהם צורכים אחוז גבוה של קלוריות שמקורן בשומן, בפחמימות **מעובדות** ובמזון דל ברכיבים תזונתיים. דיאטה דלה ברכיבים תזונתיים מהווה מצע גידול אידיאלי למחלות.

אם תקפידו על דיאטה עשירה ברכיבים תזונתיים, תוכלו להגיע למשקל תקין, בלי קשר לקצב חילוף החומרים ולנטיות הגנטיות שלכם. העובדה שרוב האוכלוסייה בארה"ב סובלת מהשמנת יתר, מעידה על כך שהבעיה אינה נובעת מסיבות גנטיות בלבד. למרות שהגנים שלנו ממלאים תפקיד חשוב בתהליך, המפתח טמון בפעילות גופנית סדירה ובבחירות תזונתיות נבונות. ממחקרים שנערכו בקרב תאומים זהים בעלי נטייה להשמנת יתר, עולה כי פעילות גופנית היא הגורם הסביבתי המשמעותי ביותר הקובע את אחוז השומן הכללי בגוף ואת אחוז השומן הבטני.¹² גם אנשים בעלי "סיפור משפחתי" מובהק של השמנת יתר, מצליחים להפחית משקל ביעילות בעזרת פעילות גופנית מוגברת ושינויים תזונתיים מושכלים.

בדרך כלל, הסיבה להשמנת יתר היא חוסר פעילות גופנית, בשילוב עם תפריט עשיר בקלוריות ודל ברכיבים תזונתיים. מזון דל בסיבים תזונתיים ועשיר בקלוריות, כגון שמן ופחמימות מעובדות, הוא שורש כל רע.

כל עוד תאכלו מזונות שומניים ופחמימות מעובדות, לא תוכלו להפחית משקל בצורה בריאה ויעילה. למעשה, הצירוף הקטלני של חוסר פעילות גופנית יחד עם תזונה דלה בסיבים ועתירה בשומנים, הוא הגורם העיקרי למגפת ההשמנה במדינות המערב.

הדור הבא בסכנה

יתכן שספר זה לא ימצא חן בעיני קוראים רבים שנמצאים ב"שלב ההכחשה", ומסרבים להכיר בסכנה הטמונה בהרגלי האכילה שלהם ושל ילדיהם. אנשים רבים יעשו כל שביכולתם להמשיך את "סיפור האהבה" הנצחי שלהם עם האוכל המשמין והמזיק, למרות המחיר הבריאותי היקר שיהיה עליהם לשלם.

רבים מעדיפים שלא לוותר על תענוגות האכילה ומתעלמים מהסכנה הבריאותית האורבת להם בצלחת. ספר זה אינו מיועד לאנשים אלה.

אם עליכם לוותר על הרגל כלשהו שגורם לכם עונג, סביר להניח כי באופן תת-הכרתי, תבחרו להתעלם מעדויות מדעיות מוצקות המצביעות על הנזק שבהרגל זה. אנשים רבים נוהגים להגן בחירוף נפש על הרגלי האכילה המזיקים שלהם. אחרים טוענים בתוקף כי הם אוכלים מזון בריא, בשעה שאין הדבר כך.

בקרב רובנו, קיימת התנגדות כללית לשינויים. הרגלי אכילה בריאים וההכרה בחשיבותה של תזונה נכונה הם מושגים שהיה עלינו להפנים כבר בילדותנו. אך למרבה הצער, התזונה המקובלת של הילדים גרועה כיום יותר מאי פעם.

רוב ההורים אינם מודעים לעובדה שהאיכות הירודה של המזון שילדיהם אוכלים מדי יום, מגבירה בצורה משמעותית את הסיכון שלהם ללקות במחלות סרטן בבגרותם.¹³ הם אינם מעלים על דעתם שאכילת מזון מהיר מהווה סכנה לבריאות העתידית של הילדים, לא פחות מעישון סיגריות.¹⁴

מתוך הממצאים של מחקר הלב של בוגלוסה שפורסם ב-1992, עולה כי בקרב רוב הילדים ובני העשרה שנבדקו, נמצאו סימנים של רובד שומני, המעידים על תחילתו של תהליך טרשתי בעורקים.

אין לי ספק כי לא הייתם מרשים לילדיכם לעשן סיגריות ולשתות ויסקי. בלי ספק, אין זה מתקבל על הדעת. אולם, כיצד תסבירו את העובדה שאתם מאפשרים להם לצרוך באופן קבוע קולה, המבורגרים וצ'יפס מטוגן בשומני טרנס? ילדים רבים אוכלים עוגות, עוגיות, סוכריות ודברי מתיקה אחרים, מדי יום. ההורים מתקשים להבין את ההשלכות ההרסניות והאיטיות שיש למזונות המזיקים על הפוטנציאל הגנטי של ילדיהם. אכילה קבועה של מזון מהיר מניחה את היסוד להתפתחותן העתידית של מחלות קשות.

בכל הנוגע לעתידו הבריאותי של הדור הבא שלנו, אין מקום לאופטימיות, שכן, העלייה בממדי השמנת הילדים היא חסרת תקדים, ושיעורי ההשמנה בקרב בני הנוער הולכים וגדלים מיום ליום. ממצאי מחקר הלב של בוגלוסה משנת 1992 היו מבשרי רעות במיוחד. המחקר נערך בקרב ילדים שנהרגו בתאונות דרכים ועברו ניתוח שלאחר המוות בעקבות התאונה. החוקרים גילו כי בקרב רוב הילדים ובני הנוער נמצא רובד שומני בכלי הדם, המעיד על תחילתו של תהליך טרשתי בעורקים.¹⁵ החוקרים קבעו כי "תוצאות אלה מדגישות את חשיבותה של רפואת לב מונעת בגיל צעיר". לפי דעתי, המונח "רפואת לב מונעת" כולל בתוכו גם הרגלי אכילה בריאים.

מחקר נוסף שנערך לאחרונה, אף הוא בקרב נפטרים שעברו ניתוח שלאחר המוות, פורסם בכתב העת New England Journal of Medicine. המחקר מצא כי בקרב 85% מהמבוגרים בגילאים 39-21 נמצאו שינויים טרשתיים בעורקים הכליליים.¹⁶ משקעים שומניים ורקמות סיביות כיסו חלקים גדולים מהעורקים הכליליים של הנבדקים. כולנו יודעים שג'אנק פוד אינו בריא, אך רק מעטים מאתנו מודעים לחומרת ההשלכות של אכילתו – מחלות קשות מסכנות חיים. אין ספק שלמזון שאנו אוכלים בילדותנו יש השפעה משמעותית על בריאותנו העתידית ועל הסיכון לתמותה בטרם עת.¹⁷

עדויות מחקריות רבות מצביעות על העובדה שלתזונה בתקופת הילדות יש השפעה גדולה יותר על התפתחותן של מחלות סרטן בגיל מתקדם, בהשוואה לתזונה לקויה בתקופת הבגרות.¹⁸

חוקרים מעריכים כי כיום, קרוב ל-25% מתלמידי ביה"ס סובלים מהשמנת יתר.¹⁹ השמנה בגיל הילדות מכשירה את הקרקע להשמנה בגיל הבגרות. ילד שסובל ממשקל עודף יפתח מחלות לב בשלב מוקדם יותר בחייו. נתוני התמותה מצביעים על כך שהשמנת יתר בבגרות המוקדמת מסוכנת יותר מהשמנת יתר בגיל מתקדם.²⁰

תרופות אינן הפתרון להשמנה

חדשות לבקרים, אנו מתבשרים על פיתוחן של תרופות שיפחיתו את ההשפעה המזיקה של הרגלי האכילה ההרסניים שלנו. לרוב, אנו נוטים לטפל במחלות רק לאחר הופעתן. רוב המחלות הן תוצאה טבעית של 40-60 שנה של התעללות תזונתית בגופנו.

חברות התרופות ואנשי המחקר מנסים לפתח ולשווק תרופות שיעצרו את מגפת ההשמנה. הגישה התרופתית נידונה מראש לכישלון. כמו תמיד, גופנו יאלץ לשלם את מחיר השימוש בתרופות, שכן, לרובן יש השפעות רעילות. תופעות הלוואי אינן ההשפעות הרעילות היחידות של התרופות. בקורס המבוא לפרמקולוגיה, הנלמד בבתי הספר לרפואה, לומדים הרופאים לעתיד שכל התרופות רעילות במידה מסוימת, גם אם אין הן גורמות לתופעות לוואי נראות לעין. המרצים לפרמקולוגיה מדגישים כי הרופאים הצעירים חייבים לזכור עובדה חשובה זו. גם בתחום השימוש בתרופות, לא ניתן להתעלם מהקשר הביולוגי הבלתי נמנע בין סיבה ותוצאה.

אם לא נערוך שינויים משמעותיים במזונות אותם אנו בוחרים לאכול, התרופות שירשמו לנו הרופאים לא ישפרו את בריאותנו ולא יאריכו את חיינו. אם אנו חפצים באמת ובתמים בהגנה מספקת מפני מחלות קשות, אנו חייבים להעלים את הגורם להן. במילים אחרות, אנו חייבים להפסיק לצרוך מזונות גורמי מחלות.

אנשים רזים חיים יותר

במחקר שכונה "מחקר האחיות", בו השתתפו 100,000 נשים, בדקו החוקרים את הקשר בין מדד מסת הגוף (BMI) לבין נתוני התמותה

הכלליים ושיעורי התמותה מסיבות מסוימות. לאחר שהחוקרים הגבילו את ניתוח הממצאים לקבוצת הנשים הלא-מעשנות שהשתתפו במחקר, הם הגיעו למסקנה שלנשים הרזות יותר הייתה תוחלת חיים ארוכה יותר.²¹ החוקרים קבעו כי ההנחיות הרפואיות בנושא השמנה ומשקל עודף, המקובלות על רשויות הבריאות בארה"ב, אינן מחמירות מספיק ועלולות אף לגרום נזקים בריאותיים.

ד"ר מין לי מבית הספר לרפואת הציבור בהרווארד, ערכה מחקר בן 27 שנה, בקרב 19,297 גברים. לדעתה, "אי אפשר להיות רזה מדי" (מובן שאפשר להיות רזה מדי. אולם, זוהי תופעה נדירה המכונה, בדרך כלל, "אנורקסיה". הספר אינו עוסק בנושא זה). ד"ר לי בדקה את שיעורי התמותה של הגברים שלא עישנו מעולם, ומצאה כי שיעורי התמותה הנמוכים ביותר נרשמו בקרב 20% מהנבדקים, שהיו הרזים ביותר מבין כלל המשתתפים.²² הסיכון של המשתתפים הרזים ביותר למות ממחלות לב וכלי דם במהלך תקופת המחקר (1961-1988), היה נמוך פי 2.5, בהשוואה לקבוצת המשתתפים השמנים ביותר. ד"ר לי ציינה כי "נמצא קשר ישיר בין משקל הגוף לבין שיעורי התמותה. שיעורי התמותה הנמוכים ביותר נרשמו בקרב הגברים הרזים ביותר. ככל שמשקל הגוף עלה, עלו גם שיעורי התמותה." אין טעם לקבוע מהו המשקל הרצוי שלכם, על פי טבלאות המשקל השרירותיות שהיו מקובלות בעבר.²³ לאחר ניתוח הממצאים של 25 המחקרים העיקריים בתחום ההשמנה, גיליתי כי המשקל הרצוי, התורם להארכת תוחלת החיים, נמוך ב-10% בממוצע מהמשקל הרצוי שנקבע על ידי הטבלאות המקובלות. רוב הטבלאות הישנות מטעות את הציבור ומסכנות אותו, שכן, המשקל הרצוי שהן מציגות גבוה מהמשקל הבריא לנו.

ככל שמותניכם מתרחבים – חייכם מתקצרים

זכרו את הכלל הבא: אם ברצונכם לשמור על בריאות טובה ואריכות ימים, הקפידו שלא לצבור שומן באזור הבטן. אם אתם יכולים לצבוט בין אצבעותיכם יותר מ-1.25 ס"מ (גברים) או 2.5 ס"מ

(נשים) של קפל עור באזור הטבור, אתם מסכנים את בריאותכם. אם נוספו לכם אפילו 5 ק"ג בלבד, מאז גיל 18-20, קרוב לוודאי שאתם בסיכון מוגבר ללקות במחלות לב, יתר לחץ דם וסוכרת. האמת היא שרוב האנשים שבטוחים כי משקלם תקין, נושאים על גופם כמות רבה מדי של שומן.

קיימות, אמנם, נוסחאות שונות להערכת משקל הגוף הרצוי אך יש לזכור כי טבלאות אלה מספקות הערכה כללית בלבד, שכן, מבנה הגוף והרכבו משתנים מאדם לאדם.

אחת השיטות המועדפות לקביעת המשקל התקין של הגוף מבוססת על מדד מסת הגוף (BMI=Body Mass Index). זוהי שיטה נוחה ויעילה להערכת הסיכון הבריאותי של המטופל והיא מקובלת על העולם הרפואי כיום. חישוב מדד מסת הגוף נעשה על ידי חלוקת משקל הגוף (בקילוגרמים) בגובה בריבוע (במטרים), לפי הנוסחה הבאה:

$$\text{מסד מסת הגוף} = \text{BMI} = \frac{\text{משקל (בק"ג)}}{\text{גובה}^2 \text{ (במטרים)}}$$

לדוגמה, אם משקלכם הוא 85 ק"ג והגובה שלכם הוא 1.70 מ', החישוב הוא:

$$29.4 = \frac{85}{1.70^2}$$

ערכי BMI גבוהים מ-24, מעידים על משקל עודף ואילו ערכים של מעל 30 נחשבים כמצב של השמנת יתר.

אני מעדיף שיטה אחרת, המבוססת על מדידת היקף המותניים והשומן הבטני, שכן לעיתים, מדד מסת הגוף יכול להטעות. לאנשים בעלי מבנה גוף אתלטי ושרירי במיוחד, יש BMI גבוה באופן יחסי, על אף העובדה שהם אינם סובלים מעודף משקל. ה-BMI שלכם אמור להיות נמוך מ-23, אלא אם כן מסת השריר שלכם גבוהה במיוחד או שאתם מבצעים אימוני משקולות באופן קבוע. קחו אותי כדוגמה. גובהי 1.77 מ' ואני שוקל 68 ק"ג.

ה-BMI שלי הוא 21.7. היקף המותניים שלי עומד על 77.5 ס"מ. זכרו כי יש למדוד את היקף המותניים בקו הטבור.

על פי המקובל בעולם הרפואה כיום, גברים בעלי היקף מותניים גדול מ-100 ונשים בעלות היקף מותניים גדול מ-90 ס"מ מוגדרים כסובלים ממשקל עודף באופן משמעותי ונמצאים בסיכון מוגבר לסבול ממחלות ומהתקפי לב. מחקרים עדכניים העלו כי אחוז השומן הבטני מהוה גורם מנבא אמין יותר לסיכון לסבול ממחלות, בהשוואה למשקל או למידות הגוף.²⁴ משקעי השומן סביב המותניים מסכנים את בריאותכם יותר מאשר ריכוזי השומן בחלקים אחרים של הגוף, כמו למשל אזור האגן והירכיים (עוד על חשיבותה של צורת הגוף ועל הקשר בין נטייתכם לצבור שומן באזורי גוף מסוימים לבין בריאותכם ויכולתכם לרזות, תוכלו למצוא בספר **האם את תפוח או אגס?** בהוצאת פוקוס).

האם אתם מרגישים שאתם רזים מדי? אם יש שומן רב מדי על גופכם, אך בכל זאת אתם חושבים שאתם רזים מדי, אתם חייבים לעסוק בפעילות גופנית סדירה על מנת לבנות לעצמכם רקמת שריר שתוסיף קילוגרמים למשקלכם. לעיתים קרובות, המטופלים שלי מתלוננים שהם רזים מדי, למרות העובדה שהם סובלים מעודף משקל נראה לעין. לעיתים, הם מציינים כי גם חבריהם ובני משפחתם טוענים שהם נראים רזים מדי. נשאלת השאלה: על פי איזה קנה מידה הם מעריכים את עצמם? האם המשקל הרצוי בעיניהם הוא משקל בריא? אני בספק. בכל מקרה, **אל תנסו להכריח את עצמכם לאכול יותר כדי לעלות במשקל!** הקפידו לאכול כדי לספק את דרישות הרעב שלכם, ולא יותר. אם תעסקו בפעילות גופנית, התיאבון שלכם יגבר. אל תנסו להשמין בעזרת אכילת יתר. בדרך זו, תוסיפו לעצמכם שומן מיותר במקום רקמת שריר חיונית. השומן הנוסף, יקצר את חייכם, גם אם נראה לכם שהוא יחמיא לגזרתכם.

כאשר תתחילו לאכול בצורה בריאה, תראו רזים יותר מכפי שציפיתם. רוב האנשים מפחיתים ממשקלם עד שהם מגיעים למשקל הרצוי עבורם. בשלב זה, הירידה במשקל נעצרת. המשקל הרצוי משתנה מאדם לאדם. מכיוון שקשה יותר להיפטר מרקמת שריר בהשוואה לרקמת שומן, סביר להניח כי ברגע שמצבורי

השומן בגופכם יתרוקנו, משקלכם יתייצב. במשקלכם החדש, תהיו רזים ושריריים. במצב זה, גופכם ישלח לכם איתותי "רעב אמיתי", הקוראים לכם לאכול. **רעב אמיתי** שומר על רקמת השריר שלכם ואינו גורם להצטברות של שומן מיותר.

רעב אמיתי

כאשר גופכם יתרגל לשיפור החדש בבריאותכם, תתחילו לחוש בהבדל בין **רעב אמיתי** לבין הרצון לאכול כתוצאה מתיאבון מוגבר, תשוקה למזונות מסוימים או "תסמיני גמילה" מאוכל בלתי מזין. בשלב בו גופכם יהיה בריא יותר, לא תרגישו בתסמיני הגמילה שרוב האנשים נוטים לייחס לרעב, כגון חולשה, כאבי ראש וסחרחורות.

הנטייה הבלתי בריאה שלנו לאכול שלא מתוך **רעב אמיתי** היא זו שגרמה מלכתחילה להצטברותם של הקילוגרמים העודפים שלנו. במילים אחרות, ההשמנה נגרמת כתוצאה מתיאבון מוגבר, תשוקה למזון מסוים והתמכרויות הגורמות לאכילת יתר. מכיוון שהתמכרויות אלה נגרמו בעקבות תזונה לקויה, יהיה זה הגיוני להניח כי שיפור ההרגלים התזונתיים יפחית את ההתמכרות לאוכל או ירפא אותה לחלוטין. אלפי המטופלים שבחרו לאמץ את תוכנית האכילה הבריאה והמזינה שלי, אינם סובלים עוד מהתחושות הבלתי נעימות, אותן הם נהגו לפרש בטעות כרעב. גם כאשר הם נאלצים לדחות את שעת האוכל ומרגישים רעבים במיוחד, הם אינם סובלים מהתכווצויות בבטן, כאבי ראש או עייפות – תסמינים אופייניים למצב של נפילת סוכר. הם חשים רעב בלבד ומתענגים עליו, שכן, תחושה חדשה זו, המתמקדת בפה ובגרון, משפרת את טעמו של המזון. רבים ממטופליי טוענים כי הם אוהבים את תחושת הרעב ונהנים מאד להשביע אותו.

אני רוצה להדגיש כי אין צורך בספירת קלוריות קפדנית או בדיאטה מסוימת, כדי לשמור על משקל תקין ועל מבנה גוף רזה ושרירי. לדעתי, כל שנדרש מכם הוא להקפיד על אכילת מזון עשיר ברכיבים תזונתיים, על פי תחושה אמיתית של רעב.

בעולם המערבי המודרני, מעטים הם אלה שחוו רעב אמיתי אי פעם.

היכולת לחוש **רעב אמיתי** בפה ובגרון תתפתח רק לאחר שתתחילו להקפיד על תזונה בריאה, המבוססת על מאכלים בעלי יחס גבוה בין הרכיבים התזונתיים למספר הקלוריות. כאשר תסתיים תקופת הגמילה שלכם מקפאין ומאכילת יתר של מזונות מזיקים, תוכלו להבחין בתחושת הרעב החדשה. בפרק 7 נרחיב על הקשר בין רעב לבין תסמינים כגון כאבי ראש והיפוגליקמיה (רמות נמוכות מדי של סוכר בדם).

הדרך היחידה להארכה משמעותית של תוחלת החיים

קיימות הוכחות מדעיות חותכות לעובדה שהגבלות תזונתיות מסייעות להארכת תוחלת החיים. ממצאים מחקריים מצביעים באופן עקבי על כך שצריכת קלוריות מופחתת היא השיטה היחידה שיכולה להאריך את תוחלת החיים המרבית. תופעה זו נצפתה בכל בעלי החיים שנבדקו, החל בחרקים ובדגים וכלה בחולדות ובחתולים. חלק קטן ממאות המחקרים שנערכו בנושא, מופיע ברשימת המקורות שבסוף הספר.

המדענים יודעים זה מכבר כי עכברים שצורכים פחות קלוריות חיים יותר. מחקרים עדכניים גילו תופעה זוהי בקרב משפחת היונקים המפותחים (הכוללת, בין השאר, את בני האדם...). מחקר שפורסם לאחרונה בכתב העת Proceedings of the National Academy of Sciences העלה כי הפחתה של 30% בצריכת הקלוריות הגדילה באופן משמעותי את תוחלת החיים של קופים. הדיאטה הניסיונית ממנה ניזונו הקופים, שהכילה את כל הרכיבים התזונתיים הדרושים, גרמה להאטה בחילוף החומרים שלהם והפחיתה את חום גופם. שינויים אלה הופיעו גם בקרב העכברים הרזים שחיו תקופה ארוכה. בנוסף, הבחינו החוקרים בירידה ברמות הטריגליצרידים ובעלייה ברמות הכולסטרול מסוג HDL (הכולסטרול ה"טוב") בקרב הקופים.²⁵ מחקרים שנערכו במשך השנים הוכיחו כי בעלי חיים שאכלו פחות חיו יותר. למעשה,

כאשר אנו מאפשרים לבעל חיים כלשהו לאכול כאוות נפשו, אנו מקצרים את חייו ב-50%.

מלבד העובדה שאכילת מזונות דלים בקלוריות ועשירים ברכיבים תזונתיים מאריכה את תוחלת החיים, היא אף מונעת מחלות כרוניות. מחקרים שנערכו במכרסמים וביונקים הבחינו גם בהשפעות הבאות:

- עמידות בפני מחלות סרטן שנגרמו במסגרת הניסוי
- הגנה מפני מחלות סרטן, שהופיעו באופן עצמוני או על רקע גנטי
- עיכוב הופעתן של מחלות האופייניות לגיל המבוגר
- היעדרן של מחלת הסוכרת וטרשת העורקים
- ירידה בכולסטרול ובטריגליצרידים ועלייה ברמות ה-HDL
- שיפור הרגישות לאינסולין
- המרצת מערכת שימור האנרגיה – הפחתת חום הגוף
- הפחתת הלחץ החמצוני
- ירידה במדדי הזדקנות התאים, כולל במידת צפיפותם
- המרצת מנגנוני התיקון של התאים, כולל אנזימי התיקון של הדנ"א
- ירידה בתגובה הדלקתית ובשגשוג תאי החיסון
- שיפור ההגנה מפני לחצים סביבתיים
- דיכוי השינויים הגנטיים הקשורים לתהליך ההזדקנות
- הגנה על הגנים מפני הנזק החמצוני של הרדיקלים החופשיים
- האטה בקצב חילוף החומרים²⁶

הקשר בין השמנת יתר לקיצור תוחלת החיים, כמו גם בין רזון לאריכות ימים, הוא מובהק ביותר. בנוסף, מחקרים אחרים שנערכו בבעלי חיים העלו כי להגבלת הצריכה של השומנים יש השפעה

מיטיבה נוספת על הארכת תוחלת החיים.²⁷ כפי הנראה, צריכת שומנים מוגברת מעודדת את ייצור ההורמונים, מזרזת את המוכנות לרבייה, את תהליך ההזדקנות ואת שגשוגם של גידולים ממאירים מסוימים.

לאחר שנים של מחקר מקיף בתחום תוחלת החיים, נותרה בעינה רק מסקנה אחת: אכילה מופחתת מאריכה את החיים, כל עוד התפריט כולל את כל הרכיבים התזונתיים החיוניים לגוף. כל שאר התיאוריות אודות הארכת תוחלת החיים עדיין לא הוכחו באופן מדעי והן בגדר השערות בלבד.²⁸ חלק מהתיאוריות האלה מצדדות, למשל, בנטילת אסטרוגן, DHEA, הורמוני גדילה, מלטונין ותוספי תזונה מסוימים. עד כה, לא הוכח כי לנטילת תוספי תזונה במינון הגבוה מהמצוי בדיאטה בעלת צפיפות תזונתית גבוהה, יש השפעה חיובית על הארכת תוחלת החיים. בניגוד לכך, קיימות הוכחות חותכות לחשיבות של צמצום צריכת קלוריות והחלבונים.

עובדה חשובה ומוצקה זו היא חלק בלתי נפרד מהמשוואה: **בריאות=רכיבים תזונתיים/קלוריות**. עלינו להבין כי אם אנו חפצים ליהנות מחיים ארוכים במיוחד, אנו חייבים להימנע מאכילת יתר של מזון בעל ערך קלורי גבוה. אכילת "קלוריות ריקות" מחבלת במאמצינו להגיע לבריאות מיטבית ולמצות את הפוטנציאל הגנטי שלנו במלואו.

כדי להימנע מאכילת יתר – אכלו מזונות עשירים ברכיבים תזונתיים

לפי הגישה המצדדת בצמצום הצריכה של מזונות עתירי קלוריות, ניתן לקבוע כי הדרך היחידה ליהנות בצורה בטוחה מהגבלה קלורית, תוך שמירה על הרכב תזונתי נאות, היא להימנע ככל האפשר מאכילת מזונות דלים ברכיבים תזונתיים.

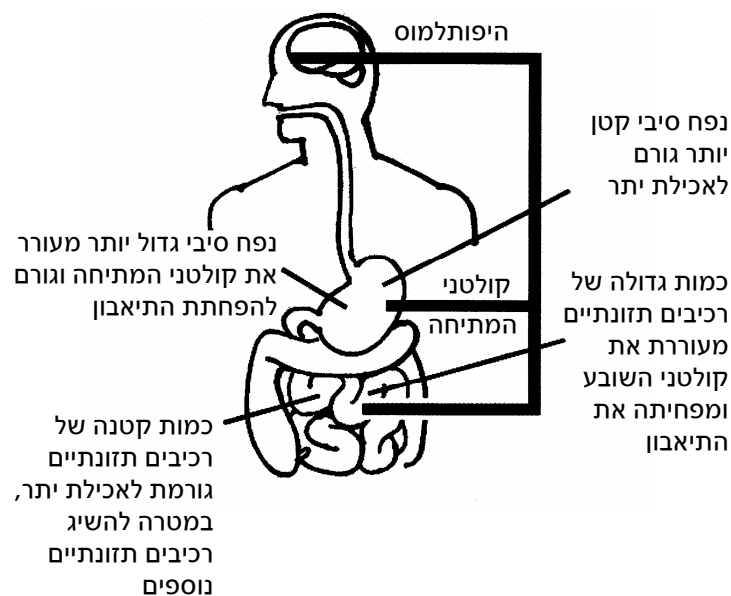
לאמתו של דבר, זהו השיקול העיקרי בבחירת המזון שאנו אוכלים. אנחנו חייבים לאכול מזונות המכילים כמות מספקת של רכיבים תזונתיים, כדי להימנע מצריכת יתר של "קלוריות ריקות". מזון

עשיר בסיבים וברכיבים תזונתיים אך דל בקלוריות גורם לנו לתחושת מלאות ומונע מאתנו להתפתות לאכילת יתר.

כדי להבין מדוע התוכנית פועלת, נבחן כעת כיצד מוחנו שולט בדחפי האכילה שלנו. מערכת מורכבת של קולטנים כימיים בתאי העצב המצויים בדפנות של מערכת העיכול, בודקת בקפדנות את הצפיפות התזונתית והקלורית של כל נגיסה שאנו מכניסים לפינו. מערכת זו שולחת את המידע להיפותלמוס שבמוח, השולט בדחפי האכילה.

במערכת העיכול קיימים גם קולטני מתיחה, השולחים איתותי שובע, על פי נפח המזון ולא על פי משקלו. אם מערכת העיכול שלכם אינה מלאה בסיבים וברכיבים תזונתיים, המוח יאותת לכם לאכול יותר או להיסחף לאכילת יתר.

מזון עשיר בסיבים וברכיבים תזונתיים מפחית את הדחף לאכילה



למעשה, אם תצרכו כמות מספקת של סיבים ורכיבים תזונתיים, תהיו "מלאים", הן מבחינה ביוכימית (ברכיבים תזונתיים) והן מבחינה מכאנית (בסיבים). כתוצאה מכך, תפחת התשוקה שלכם לצרוך מזון עשיר בקלוריות ואולי אף תיעלם לחלוטין. מחקרים הוכיחו כי הגורם העיקרי הקובע את משקלכם הוא היכולת שלכם לצרוך סיבים ורכיבים תזונתיים בכמות מספקת.²⁹

כיצד פועל עיקרון זה הלכה למעשה? במסגרת ניסוי מדעי, נבדקה הצריכה הקלורית הממוצעת של משתתפי המחקר, בכל ארוחה. כאשר המשתתפים אכלו תפוח ותפוז בתחילת הארוחה, הם צרכו פחות קלוריות במהלכה. הירידה בצריכה הקלורית שלהם הייתה זהה לערך הקלורי של הפירות. בשלב הבא של הניסוי, במקום לאכול את הפירות בשלמותם, המשתתפים שתו מיץ פירות שהכיל כמות שווה של קלוריות. מעניין לציין כי שתיית המיץ לא גרמה להפחתה כלשהי בצריכה הקלורית של המשתתפים באותה ארוחה. הקלוריות שמקורן במיץ הפירות פשוט נוספו למספר הקלוריות הכולל של הארוחה. ממצאים דומים התקבלו לאחר שתיית בירה, משקאות קלים ועוד.³⁰

מסתבר שמשקאות קלים או מיצים ממותקים, שאינם מכילים את הסיבים התזונתיים המצויים בפרי, לא מפחיתים את התיאבון ואת הדחף לצרוך קלוריות מיותרות. מחקרים הוכיחו כי מיצי פירות ומשקאות קלים ממותקים גורמים להשמנת יתר גם בקרב ילדים.³¹

אם אתם מעוניינים באמת ובתמים לרדת במשקל, אל תשתו פירות – אכלו אותם! במהלך סחיטת המיץ, סיבים ורכיבים תזונתיים רבים מדי "הולכים לאיבוד". בנוסף, רבים מהרכיבים התזונתיים שנותרו לאחר הסחיטה, מאבדים מערכם בעקבות תהליכי העיבוד, החימום והאחסון. אם אינכם סובלים ממשקל עודף, אתם יכולים לשתות מיץ סחוט טרי, כל עוד שתיית המיץ אינה מהווה תחליף לאכילת פירות וירקות. אל תוותרו על אכילת פירות וירקות בשלמותם.

רבים מאתנו רוצים להאמין בפתרונות קסם. אנשים מעדיפים לחשוב כי למרות ההרגלים המזיקים שלהם, הם יכולים ליהנות מבריאות טובה בעזרת נטילת תרופות, אבקות או שיקויי פלא

למיניהם. כצפוי, מחקרים מדעיים רבים מספור הוכיחו כי זוהי תקוות שווא. אל תקוו לנס. לא קיימת תרופת פלא להפחתת משקל. עולם הטבע מושתת על חוק וסדר, על סיבה ותוצאה. אם אתם חפצים בבריאות מיטבית ובאריכות ימים, אתם חייבים להתמודד עם הגורמים לבעיה. אם אתם מעוניינים להפחית משקל בעילות ובבטיחות, אתם חייבים לאכול בעיקר מזונות בלתי מעובדים, עשירים בסיבים וברכיבים תזונתיים.

חילוף חומרים איטי אינו הגורם העיקרי להשמנה

יתכן שמשקל הגוף שלכם מושפע במידה מסוימת מנטיות גנטיות משפחתיות, אולם השפעה זו אינה משמעותית. מעבר לכך, אני משוכנע כי חילוף חומרים איטי ונטייה גנטית להשמנה אינם מהווים פגם או חסרון. ההיפך הוא הנכון. תוכלו לנצל את "המתנה הגנטית" הזו ולמצות ממנה את המיטב. אתם בוודאי שואלים את עצמכם: כיצד זה יתכן? ובכן, חוקרים מצאו קשר בין חילוף חומרים איטי לבין תוחלת חיים ארוכה יותר, בקרב כל בעלי החיים שנבדקו. לפני שנים רבות, בני האדם ובעלי החיים התקשו למצוא מזון בכמות שתספק את מלוא הדרישות הקלוריות של גופם. לפיכך, סביר להניח כי בתקופות העבר, חילוף חומרים איטי סייע להארכת תוחלת החיים ושיפר את סיכויי ההישרדות. לדוגמה, רוב המהגרים שהגיעו בתחילת המאה ה-17 לחופי אמריקה, על סיפונה של ה-"Mayflower", מתו בחורף הראשון לשהותם ביבשת החדשה.³² הם לא הצליחו למצוא או להכין מזון בכמות מספקת. רק המהגרים ש"נהנו" מנטיות גנטיות לחילוף חומרים איטי, זכו לשרוד את התקופה הקשה.

מסתבר שבמצבים מסוימים, חילוף חומרים איטי עשוי להועיל. אולם כיום, בתקופה המודרנית המאופיינת באכילת יתר ובצריכת מזון עתיר בקלוריות ועני ברכיבים תזונתיים, חילוף חומרים איטי עשוי לגרום לנו נזק. עקב דפוסי האכילה המודרניים והמזיקים, איטיות מטבולית מעלה את הסיכון שלנו לחלות בסוכרת, במחלות לב ובסרטן. אולם, אם נקפיד על תזונה נכונה ונשמור על משקל תקין, חילוף חומרים איטי עשוי לעכב את תהליך ההזדקנות.

גופנו דומה למכונה. אם נפעיל מכונה במהירות גבוהה לאורך זמן, היא תישחק ותתבלה במהירות. מכיוון שחילוף חומרים איטי מאריך את חייהם של בעלי חיים, סביר להניח כי צריכה קלורית מוגברת, המזרזת את חילוף החומרים, תגרום לנו להזדקן במהירות רבה יותר. בניגוד למה שאולי קראתם או שמעתם בעבר, מטרתנו צריכה להיות הפוכה בתכלית: לצרוך מזון בכמות שתאפשר לנו לשמור על מבנה גוף רזה ושרירי, מבלי לגרום להאצה מיותרת של חילוף החומרים.

לכן, הפסיקו לדאוג בגלל חילוף החומרים האיטי שלכם. אל תטילו את אשמת ההשמנה על חילוף החומרים שלכם, שהואט במשך השנים כתוצאה מהדיאטות המרובות שעשיתם. זכרו את שלושת הכללים החשובים הבאים:

1. קצב חילוף החומרים במנוחה אמנם יורד מעט בתקופות של צריכה קלורית מופחתת, אך האטה בלתי משמעותית זו אינה מעכבת את הירידה במשקל.
2. קצב חילוף החומרים במנוחה חוזר לרמה תקינה לאחר הפסקת ההגבלה הקלורית. חילוף החומרים שלנו לא יישאר איטי לנצח ולא יפגע בניסיונותינו העתידיים לרדת במשקל.
3. האטה פתאומית של קצב חילוף החומרים, הנגרמת כתוצאה מהדיאטה, אינה מסבירה את מחזוריות ההשמנה וההרזיה לסירוגין, המאפיינת אנשים רבים הסובלים מבעיות משקל. התנודות החוזרות במשקל נגרמות כתוצאה מהשינויים בצריכה הקלורית בתקופת הדיאטה ולאחר הפסקתה. קשה במיוחד להתמיד לאורך זמן בדיאטה דלת קלוריות שאינה מספקת את הצורך הביוכימי שלנו ברכיבים תזונתיים, בסיבים ובפיטוכימיקלים.³³

לאנשים בעלי נטיות גנטיות להשמנה, יש פוטנציאל גנטי לחיים ארוכים. המפתח להארכת תוחלת החיים שלהם טמון בבחירות התזונתיות שהם יעשו. כמו כולנו, עליהם לבחור מזונות דלי קלוריות ועשירים בסיבים וברכיבים תזונתיים, וכמו כן, לעסוק בפעילות גופנית מספקת. בעזרת התאמת הצפיפות התזונתית של

המזון שאנו אוכלים לקצב חילוף החומרים שלנו, נוכל לנצל לטובה את חילוף החומרים האיטי שלנו. אם נצליח לשמור על משקל תקין למרות חילוף החומרים האיטי, נבטיח לעצמנו אריכות ימים.

הזדמנות חסרת תקדים בהיסטוריה האנושית

ההתקדמות המדעית והתפתחותן של טכנולוגיות הקירור וההובלה המודרניות מאפשרות לנו ליהנות ממזון איכותי בעל צפיפות תזונתית גבוהה. בהשוואה לתקופות קדומות יותר של ההיסטוריה האנושית, לאדם המודרני יש גישה קלה וחופשית למגוון הרחב ביותר של מזונות טבעיים, טריים ומוקפאים כאחד. אם נשכיל להשתמש במזונות העומדים לרשותנו כיום, נוכל להרכיב לעצמנו דיאטות ותפריטים בעלי ערך תזונתי גבוה יותר וצפיפות תזונתית טובה יותר, בהשוואה לימים עברו.

ספר זה יסייע לכם במידע ובעידוד. נצלו את ההזדמנות הזו כדי לשפר את בריאותכם ולהיטיב את סיכוייכם ליהנות מחיים ארוכים, ללא מחלות.

הברירה בידכם. אתם יכולים לבחור בחיים ארוכים ובריאים יותר או לחילופין, בדומה לרוב האוכלוסייה בעולם המודרני, לדבוק בהרגלי אכילה מזיקים, הגורמים למחלות ומובילים, בסופו של דבר, למוות בטרם עת. העובדה שאתם קוראים את הספר מעידה על כך שבחרתם בחיים ארוכים ובריאים. אם תשכילו לאכול כדי לחיות, תעשו את הצעד הראשון והחשוב ביותר, בדרך לבריאות מיטבית.