

פרק 3

מה, מתי וכיצד אנחנו אוכלים

"השלום מתחיל במטבח ובמזווה, בגינה ובחצר האחרית, במקום שבו אנו מגדלים ומכינים את המזון שלנו. האנרגיות של הטבע ושל היקום האינ-סופי הופכות למחשבות ופעולות."

- מיצ'ו קושי, *One Peaceful World*

כעת, לאחר שהכרתם את עקרונות היסוד של התזונה הפוסט-מודרניסטית, הבה נתקדם עוד כמה צעדים. חלק מהחוויה המודרנית של האכילה קשור לאיכות המזון שאנחנו אוכלים ולאיכותה של חוויית האכילה שלנו. בתוך דורות ספורים בלבד שינו בני האדם לחלוטין את המזון שהם אוכלים, את עיתוי האכילה שלהם ואת צורתה. מזונות תעשייתיים מכילים חומרים כימיים, תוספים מלאכותיים וממתיקים שנמכרים באריזות מפתות ומשווקים על-ידי סיסמאות פרסומת קליטות. אנחנו אוכלים את החומרים הללו יחד עם מזונות מהירים ומטוגנים במכונות, מול הטלוויזיה בבית או ליד השולחן בעבודה, ואיננו מקדישים תשומת לב לשאלה מנין הגיע המזון שלנו או כיצד הבחירות התזונתיות שאנחנו עושים משפיעות על העולם שסביבנו. אנחנו אוכלים בעזרת כל החושים שלנו, אך רבים מאיתנו אינם מקדישים זמן כדי ליהנות מהמראה, מהריח, מהקול, מהמרקם ואפילו מהטעם של המזון שאנחנו אוכלים. רוב האנשים אינם לועסים באמת את האוכל. הם פונים לרופא ומתלוננים על כאבי בטן, עצירות ומגוון רחב של הפרעות עיכול אחרות, ואינם חושבים על הבעיות המשמעותיות יותר.

גישת התזונה האינטגרטיבית לבעיה הזו פשוטה למדי – אכלו מזון איכותי ותיהנו ממנו. שימו לב מה אתם אוכלים, מתי אתם אוכלים ואיך אתם אוכלים. ייתכן שתופתעו לגלות כי בעזרת שינויים קטנים תוכלו לשפר דרמטית את איכות החיים שלכם. מזון טוב יותר פירושו בריאות טובה יותר. זה באמת פשוט.

מה אנחנו אוכלים?

המזון שאכלו אבותינו

לאורך ההיסטוריה אכלו בני האדם את המזון בצורה שהטבע יצר אותה. הם אכלו ירקות, פירות, דגנים וקטניות בצורתם המלאה והבלתי מעובדת, וכן עוף, דגים ומוצרים אחרים מן החי. כמויות קטנות של סוכר ודבש או מעט יין ובירה בתזונה אוזנו על-ידי עבודה גופנית סדירה, מזריחת החמה ועד שקיעתה, על-ידי כל אחד מבני המשפחה. לא היו להם מכוניות, מטוסים, רכבות או אופניים, שיקלו עליהם את המעבר ממקום למקום. החיים שלהם היו פעילים.

אבותינו לא היו מזהים את המזונות שנמכרים כיום ברשתות השיווק. במאה השנים האחרונות הפכו תהליכי עיבוד המזון לנורמה המקובלת. לחם ומוצרי מאפה אחרים שבעבר נאפו מקמח מלא, עשויים כיום מקמח לבן ומעובד שמכיל כמות פחותה של רכיבים תזונתיים בהרבה. הצרכנים במדינות המערב מעדיפים מוצרים מעובדים כמו עוגות, עוגיות, קרקרים, חטיפי תפוחי אדמה ומזונות אחרים שרחוקים מאוד מצורתם המקורית. אתם בוודאי מסכימים איתי שהחטיף "דוריסוס" אינו גדל על העץ.

רבים מאיתנו אינם מודעים לעובדה שתהליכי העיבוד הורסים חלק ניכר מהרכיבים התזונתיים שבמזון. חשבו על ההבדל בין לחם לבן ללחם מחיטה מלאה. שניהם עשויים מחיטה, אך לחם מחיטה מלאה נאפה מגרעיני חיטה שלמים, ואילו לחם לבן עשוי מגרעיני חיטה שבתהליכי העיבוד הוסרו מהם הסובין והנבט. היצרנים מוציאים את חלקי הגרעין האלה, כדי שמרקמו של הלחם יהיה אוורירי וקל יותר, וכדי להאריך את חיי המדף שלו. נבט החיטה, במיוחד, מכיל שמנים טבעיים שעלולים לגרום ללחם להתעפש. יש לחמים מעובדים בעלי תאריך תפוגה רחוק במיוחד, ורק לאחר 21 יום הם מאבדים מלחותם ומתקשים. לעומת זאת, לחמים שנאפו במאפייה נמכרים, בדרך כלל, בתוך 24 שעות מרגע אפייתם.

בנוסף להוצאתם של רכיבים תזונתיים חיוניים מהמוצר, תהליכי עיבוד המזון כוללים גם הוספת ממתקים, חומרי צבע וטעם וחומרים משמרים מלאכותיים. היצרנים מוסיפים סוכר לכל מוצר, החל בקטשופ וכלה במשחת שיניים. מדפי החנויות מלאים מוצרים עתירי חומרים כימיים, כולל משקאות קלים, חטיפים ארוזים, ארוחות קפואות, קינוחים מוכנים ורטבים. כמעט כל המוצרים האלה מכילים מרכיבים מלאכותיים במקום מרכיבים טבעיים וטריים.

לעיתים היצרנים מנסים להוסיף למוצר את הרכיבים התזונתיים שהוצאו ממנו בתהליכי העיבוד ומכנים זאת "העשרה". אולם לא ניתן לייצר במעבדה את כל הוויטמינים, המינרלים, הקרוטנואידים, הפיטוכימיקלים והסיבים התזונתיים שהצמח המקורי הכיל. עגבנייה אחת מכילה למעלה מ-10,000 פיטוכימיקלים (מדענים מאמינים שהפיטוכימיקלים מגינים על התאים מההשפעות המזיקות של חומרים רעילים, שעלולים לגרום לסרטן ומחלת לב). כאשר אתם רואים את המילה "מועשר" המודפסת

על אריזת הלחם, כמו "קמח לבן מועשר" או "קמח חיטה מועשר", פירושו של דבר הוא שהיצרנים הוציאו את הרכיבים הטובים של החיטה, ובסוף העיבוד ניסו להחזיר חלק מהם למוצר. תהליך דומה קורה לדגני הבוקר המעובדים, שברוב המקרים, מכילים דגנים שעברו תהליכי עיבוד רבים וממתיקים מלאכותיים שהוסיפו להם מעט ויטמינים. לשם המחשה, נניח שיש לכם שטר של 100 דולר בארנק. אם מישהו גנב לכם את השטר אך החליט לאחר מכן להחזיר לכם 20 דולר בלבד, האם הייתם מרגישים "מועשרים"? אני סבור שרובכם הייתם מרגישים כאילו עדיין חסרים לכם 80 דולר.

העובדה שהיצרנים צריכים לחזור ולהזריק רכיבים תזונתיים למזון שאנו אוכלים, מוכיחה עד כמה הרגלי האכילה שלנו הפכו מוזרים. עד לפני זמן לא רב אכלנו את מה שהיה טרי וזמין. כיום אנחנו אוכלים מזונות זולים, מהירים ונוחים להכנה, מבלי להקדיש מחשבה רבה לשאלה האם הם מספקים לגופנו את הרכיבים התזונתיים הדרושים לו במשך היום. אני תוהה מה אבותינו היו אומרים על כך. אני משער שאילו יכלו לראות אותנו קונים מזון ברשתות המזון המהיר או במכונות האוטומטיות למכירת מזון, הם היו חושבים שהגענו לכאן מכוכב אחר. אילו טעמו את כל החומרים הכימיים, החומרים המשמרים, הסוכרים והשומנים שהיצרנים מכניסים למוצרים שאנו אוכלים, הם לא היו יכולים לסבול את הטעם והיו יורקים אותם מייד.

מוצרי המזון המעובדים שאנחנו קונים במרכול, נראים כמו מזון, וייתכן שיש להם טעם של מזון, אך הם אינם דומים למזון שהסבתות שלנו אכלו. אני ממליץ לכם לאכול מזונות בצורתם המלאה והטבעית ככל האפשר. לפני שאתם מכניסים מוצר מסוים לעגלת הקניות שלכם, ולפני שאתם בוחרים מה להזמין מהתפריט המונח לפניכם במסעדה, חשבו על תהליכי העיבוד שעבר המזון כדי להגיע אליכם. אם אתם נמצאים במסעדה מקסיקנית, סביר להניח שהטורטיות המוגשות בה עשויות מקמח תירס מעובד ומחומרים משמרים. אם אתם קונים חטיף שוקולד בחנות, זכרו שהוא מיוצר מקמח וסוכר מעובדים. המילוי המתוק שבתוך החטיף עשוי משמנת שמקורה בחלב פרה ומכיל גם תוספת סוכר. מכונות רבות מעורבות בתהליכי הייצור והאריזה של מזונות כגון אלה.

אנשים רבים אינם אוכלים תזונה מלאה ואמיתית. הם מנותקים מהמציאות שבה מזוננו מגיע מהאדמה. צורת האכילה הפשוטה מבוססת על העושר התזונתי שבמזונות המלאים. חשבו על העסיסיות של פרי בשל, הפריכות של הגזר השלם או המרקם הקטיפתי של מחית אבוקדו. נסו למצוא עונג פשוט במזונות שאתם אוכלים.

מזון אורגני

אחת הדרכים המעמיקות ביותר לחוות את טבעו האנרגטי של המזון, היא להבין את איכותם של מזונות אורגניים. האם שמתם לב שאכילת מזונות אורגניים עשויה לגרום לכם להרגיש חיוניים יותר? האם שמתם לב שטעמם נקי ומודגש יותר? אין זה מפתיע שמוצרים אורגניים זוכים לפופולאריות הולכת וגדלה בשנים האחרונות. על-פי נתוני ה-Consumer Reports, כמעט שני שלישים מהצרכנים בארה"ב קנו מזונות

ומשקאות אורגניים בשנת 2005. בשנת 2004, לעומת זאת, רק 50% מהם דיווחו על קניית מוצרים אורגניים.

בעבר, כל המזונות היו "אורגניים". במילים אחרות, הם גודלו ללא חומרי הדברה, קוטלי חרקים, חומרי דישון או הורמונים. השילוב של חומרים כימיים בחקלאות החל בתקופת מלחמת העולם השנייה, בערך באותה תקופה שבה פרצו לשוק המזונות המעובדים. החקלאות המתועשת במשקי ענק מנוגדת למחזוריות הטבעית של האדמה, וכרוכה בשימוש בחומרים כימיים שמטרתם להגדיל את היבול. תהליך זה רוקן חלק ניכר מהאדמות בעולם מהמינרלים ומהרכיבים התזונתיים שהיו בהם בעבר. כתוצאה, מזונות רבים שמקורם מן הצומח ומן החי, אינם רק דלים ברכיבים תזונתיים, אלא גם מלאים חומרים כימיים וחומרים מזהמים.

הרחקתו של המזון מצורתו הטבעית באמצעות תהליכי עיבוד רבים ושימוש בחומרים כימיים, פוגעת בכוח החיים הטבעי שלו, ומקשה על האנשים שאוכלים אותו להגיע לבריאות ולאיזון. המערכת החיסונית שלנו חייבת להתמודד עם חומרי ההדברה שנמצאים ברוב הירקות והפירות שגודלו בשיטות חקלאיות מודרניות. מחקרים הוכיחו כי חומרים אלה גורמים לסרטן ולמחלות כבד, כליה ודם. בנוסף לכך, הצטברות חומרי ההדברה ברקמות הגוף מחלישה את המערכת החיסונית, מה שמאפשר לחומרים מסרטנים ומחוללי מחלות אחרים להזיק לבריאותנו.

לעומת זאת, חקלאות אורגנית פועלת בשילוב עם האדמה. מחזורי הגידול המשתנים משנה לשנה מאפשרים לאדמה לשמור על הרכיבים התזונתיים שלה. בעלי החיים מוצאים את מזונם בשטחי מרעה שונים בכל עונה, כדי לאפשר לעשב להתאושש ולגדול מחדש בין העונות. החקלאים מזינים את האדמה ברקבובית או דשן אורגני (קומפוסט) במקום להשתמש בשיטות הדישון המלאכותיות. חלק מהחקלאים אפילו מגדלים חרקים טובים שעוזרים להם להיפטר מהחרקים המזיקים, וטומנים את הזרעים באדמה על-פי מחזורי הירח. כל השיטות החקלאיות האלו יעילות בטווח הארוך ופועלות בהרמוניה עם הסביבה הטבעית במקום להוסיף לה חומרים כימיים.

תוצרת חקלאית טרייה ואורגנית מכילה כמות גדולה יותר של ויטמינים, מינרלים, אנזימים ורכיבים תזונתיים, בהשוואה לחקלאות המתועשת. לפי מחקר שפורסם בכתב העת *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, פירות וירקות אורגניים מכילים 50%-60% יותר חומרים נוגדי חמצון ונוגדי סרטן, בהשוואה לתוצרת חקלאית רגילה.¹ קליפתו של תפוח ממוצע שגודל בצורה קונבנציונאלית, מכילה 20-30 חומרים כימיים גם לאחר השטיפה. אף שמזון אורגני הוא בדרך כלל יקר יותר, תוספת המחיר שתשלמו עליו תחסוך לכם מאות – אם לא אלפי – שקלים בעתיד, אותם לא תצטרכו להוציא על רופאים ותרופות.

שאריות של חומרי הדברה בתוצרת חקלאית

דירוג התוצרת החקלאית, שפותח על-ידי אנליסטים בקבוצת העבודה לאיכות הסביבה (EWG), מבוסס על תוצאותיהן של כמעט 43,000 בדיקות לגילוי חומרי הדברה שנערכו על-ידי משרד החקלאות וה-FDA בארה"ב בין השנים 2004-2000. קבוצת העבודה לאיכות הסביבה היא ארגון שלא למטרות רווח, העוסק במחקר בתחום איכות הסביבה, ששם לו למטרה לשפר את בריאות הציבור ולהגן על הסביבה.

12 המזהמים	
הפירות והירקות שמכילים את הרמות הגבוהות ביותר של חומרי הדברה*	
(מס' 1 הוא המזהם ביותר)	
1. אפרסקים	7. דובדבנים
2. תפוחים	8. אגסים
3. פלפלים	9. ענבים
4. סלרי	10. תרד
5. נקטרינות	11. חסה
6. תותים	12. תפוחי אדמה

12 הנקיים	
הפירות והירקות שמכילים את הרמות הנמוכות ביותר של חומרי הדברה	
(מס' 1 הוא הנקי ביותר)	
1. בצלים	7. אפונה ירוקה (קפואה)
2. אבוקדו	8. קיווי
3. תירס מתוק (קפוא)	9. בננות
4. אננס	10. כרוב
5. מנגו	11. ברוקולי
6. אספרגוס	12. פפאיה

* הערת העורך המדעי - הרשימה נכונה לארה"ב. הסדר בישראל עשוי להיות שונה. כמויות חומרי הדברה שונות לרוב בין המגדלים השונים ונקודות המכירה השונות.

יש אנשים שנמנעים מלאכול ירקות ופירות אורגניים, שכן הם נראים צבעוניים פחות ויפים פחות, בהשוואה לתוצרת חקלאית שגדלה בצורה קונבנציונאלית. אולם האם אי פעם קנייתם עגבנייה גדולה, אדומה ועסיסית למראה בחנות הירקות, וכשטעמתם ממנה גיליתם שהיא חסרת טעם? האם אי פעם קטפתם ישירות מהגינה עגבנייה קטנה בעלת צורה מוזרה וגיליתם שהיא מתוקה במיוחד? היא לא בילתה שבועות במשאית הובלה ולא נחשפה לחומרים כימיים חזקים, ולכן הטעם הטבעי שלה נשמר. פירות וירקות אורגניים אינם בוהקים למראה ואינם "מושלמים" כמו הפירות והירקות הקונבנציונאליים, אך אין ספק שהם טעימים וטריים יותר. כמו כן, כל מי שקונה לראשונה תוצרת אורגנית, שם לב שהפירות נראים קטנים יותר. רובנו הורגלנו להאמין שמה שגדול יותר הוא גם טוב יותר, אך בכל הנוגע לתוצרת אורגנית, ההפך הוא הנכון. הפירות והירקות האורגניים מגיעים לגודלם הטבעי, וכתוצאה, הם עשירים יותר בטעם, ולעיתים קרובות מתוקים יותר, בהשוואה לפירות ולירקות הגדולים והקונבנציונאליים.

סיבה נוספת להעדיף מזון אורגני, היא הצורך להימנע ממזונות שיוצרו בשיטות של הנדסה גנטית (Genetically Modified Organisms), המכונים גם "מזונות מהונדסים גנטית". מזון מהונדס גנטי הוא מזון שהחומר הגנטי שלו עבר שינוי שאינו טבעי. הטכנולוגיה הזו מאפשרת להעביר גנים בודדים מאורגניזם אחד לאחר. מדע זה עוסק בגידול צמחים מהונדסים גנטית, שמשמשים לגידול תוצרת חקלאית מהונדסת גנטית. המזונות שהונדסו גנטית קיבלו תכונות גנטיות שמספקות להם הגנה ממזיקים ומחלות ועמידות בפני קוטלי חרקים ואף משפרות את איכות היבול. שיטות גידול מתחום ההנדסה הגנטית נועדו בדרך כלל להעניק לתוצרת החקלאית עמידות בפני חומרים כימיים חזקים. ליבולים מהונדסים יש תכונות DNA שמקורן בחיידקים, פטריות או צמחים אחרים שיוצרים עמידות. חקלאים שמגדלים תוצרת חקלאית שהונדסה גנטית, יכולים לרסס את שדותיהם בחומרי הדברה שיהרגו את כל מה שגדל באזור, מלבד היבול עצמו. נסו לדמיין מה נהרג בגופנו כשאנחנו אוכלים את המזונות האלה.

ארה"ב היא המדינה המובילה בעולם בגידול תוצרת חקלאית שהונדסה גנטית. הגידולים הנפוצים ביותר בתחום זה הם קנולה, תירס, סויה וכותנה. סויה, תירס וקנולה שהונדסו גנטית, משמשים לייצורם של רבים מהמזונות המעובדים, אך הממשל אינו מחייב את היצרנים לציין זאת בפירוט על התווית, ומתייחס אליהם כאל מזונות בטיחותיים לשימוש. מומחים רבים מעריכים כי כ-70% מהמזונות הנמכרים ברשתות השיווק בארה"ב ובקנדה, מכילים מרכיבים שהונדסו גנטית.

במהלך העשור האחרון הצביעו מומחים בתחום בטיחות המזון על כמה בעיות אפשריות הקשורות למזונות שהונדסו גנטית, כולל שימוש ברעלנים ואלרגנים חדשים במזונות שנחשבו בעבר לבטיחותיים, והגדלת כמות הרעלנים במזון עד לרמה מסוכנת שפוגעת בערכו התזונתי. מדענים רבים מודאגים בשל ההשפעה של המזונות המהונדסים על איכות הסביבה, שכן צמחים מהונדסים נוטים להשתלט על הקרקע על חשבון צמחי הבר וצמחים רגילים, מה שעלול לפגוע במערכת האקולוגית הטבעית. כדי להימנע

ממזונות מסוג זה, הפעילו חושים בלשיים. חפשו מוצרי מזון אורגניים או מזונות שעליהם מופיע הכיתוב "GMO free" או "לא מהונדס גנטית".

לפצח את קוד התוצרת

אחת הדרכים לאתר את התוצרת האורגנית בחנויות היא לבדוק את מספר הקוד של כל מוצר. על כל פרי או ירק אורגני ניתן למצוא מדבקה ועליה מספר. הפדרייה הבינלאומית לקידוד תוצרת חקלאית קבעה שיטת מספור אחידה לכל חנות בארה"ב. לירקות ופירות שגודלו בשיטות קונבנציונאליות, יש קודים בני 4 ספרות, שבדרך כלל, מתחילים בספרה 3 או 4. לירקות ופירות אורגניים יש קודים של 5 ספרות, והם מתחילים בספרה 9. גם לירקות ופירות שהונדסו גנטית יש קודים בני 5 ספרות, אך הם מתחילים בספרה 8. לדוגמה, הקוד של בננה שגודלה בשיטות קונבנציונאליות, הוא 4011, של בננה אורגנית – 94011 ושל בננה שהונדסה גנטית – 84011.

מקור: www.plucodes.com

ההשפעות הסביבתיות של הבחירות התזונתיות שלנו

לא זו בלבד שלבחירות התזונתיות האישיות שלנו יש השפעה על גופנו, הן גם משפיעות על הסביבה שלנו. כל ארוחה מורכבת ממזון שדורש כמות משמעותית של אנרגיה ומשאבים כדי להגיע לצלחת שלנו. מסעו של המזון שלנו הוא תהליך ארוך בהרבה ממה שאנחנו מתארים לעצמנו. יש אנשים שמודדים את אורך המסע ביחידות שאותן הם מכנים "קילומטרים של מזון". זהו למעשה המרחק שעובר המזון מהשדה לצלחת שלנו. ככל שמספר הקילומטרים שהוא עובר גדול יותר, כך גדולה השפעתו על הסביבה. המזון שאנו אוכלים כיום עובר מרחקים גדולים יותר מבעבר. הסיבה לכך נובעת בחלקה מהעובדה שלרשתות השיווק הגדולות יש שיטות ריכוזיות להפצת מזון. בחלק מהמקרים, יכול של דובדבנים מועבר לקצה השני של המדינה לשם אריזה, ולאחר מכן נשלח בחזרה למכירה קרוב למקום גידולם. במקרים אחרים, החנויות מייבאות מזונות מכל העולם, כדי לוודא שתהיה להם תוצרת מגוונת וטרייה, בלי קשר לעונות השנה. מנהג זה מאפשר לנו לאכול בננות אורגניות מפרו, קיווי אורגני מניו-זילנד ואבוקדו אורגני ממקסיקו, בכל חודש מחודשי השנה. תוצרת חקלאית מקומית ועונתית אינה דורשת אנרגיה מרובה, ולכן יש לה השפעה קטנה יותר על הסביבה.

ההחלטה אם לאכול בשר או לא היא החלטה חשובה, ועשויות להיות לה השפעות משמעותיות על הסביבה. בספרו Diet for a New America, המחבר ג'ון רובינס מצביע על תחומים רבים המושפעים מצריכת בשר שמקורו בבקר שגודל בתנאים תעשייתיים. הבקר צורך כמויות עצומות של מים בכל יום. לדעתו של רובינס, אם תוותרו על חצי ק"ג בשר בקר בשנה, תחסכו כמות גדולה יותר של מים, בהשוואה לכמות שתחסכו אם תפסיקו להתקלח במשך שישה חודשים. עדרי בקר הניזונים

מתירס משפיעים אף הם על הסביבה, שכן כל 8 ליטרים של תירס מטופלים במעל לליטר חומר דישון על בסיס נפט. כל פרה צורכת כ-12 ק"ג תירס בכל יום, מה שמתורגם לכמות עצומה של אנרגיית דלק. עדרי הבקר זקוקים גם לשטחים נרחבים של אדמת מרעה. על-פי הנתונים שבספר, כ-70% מהאדמות ביערות ארה"ב משמשות למרעה, ואף שארה"ב היא היצרנית הגדולה ביותר של בשר בקר, הדרישה הכלל-עולמית לבשר זה גרמה להכחדה רחבת היקף של יערות גם באזורים אחרים של העולם. בין השנים 2006-2000 איבדה ברזיל כ-150,000 קמ"ר של יערות – יותר משטחה של כל יוון. מאז 1970 הוכחדו כ-600,000 קמ"ר של יערות הגשם באזור האמזונס.² הגורם הראשון במעלה של הכחדת היערות בברזיל הוא גידול עדרי בקר. ייצור הבקר בברזיל עלה ב-80% ורובו היה מיועד ליצוא.

עם זאת, אינכם חייבים להקפיד על תפריט טבעוני לחלוטין כדי לאכול בצורה ידידותית לסביבה. בדקו מהיכן מגיע הבשר שאתם קונים, ומצאו מקורות טובים יותר. בכל הזדמנות, קנו בשר אורגני ממרעה חופשי. נסו להפחית את כמות הבשר בתפריטכם, מה שיפחית את ההשפעה הכוללת על הסביבה.

מתי אנחנו אוכלים?

מזונות עונתיים

פעם אחת, בחג המולד, הייתי בביקור בהודו והלכתי לשוק לקנות פירות. במסצ'וסטס, שבה אני גר, מזג האוויר היה עדיין קפוא, ובמשך כמה חודשים לא הצלחתי להשיג פירות טובים וטריים. מילאתי שקיות שלמות ענבים, רימונים, מנגו וליים. הבנתי שהגזמתי בכמויות כשידיי כאבו מנשיאת השקיות בדרך הביתה. כשהגעתי לפתח הבניין הצעתי מעט פירות לשומר שבשער.

"לא, תודה, אדוני," הוא אמר לי בחיוך. לא הבנתי מדוע הוא מסרב, שכן ידעתי שהוא עני ופירות נחשבים למותרות עבורו.

"אתה אוכל פירות?" שאלתי אותו בסקרנות.

"כן, אדוני, תודה אדוני, מאוד נחמד מצידך, אדוני, אבל אני לא אוכל פירות בחורף, כי מזג האוויר קר מאוד בלילה."

אף שמן הסתם הוא מעולם לא קרא ספרי תזונה, השומר בבניין שלי ידע באופן אינסטינקטיבי שפרי הוא מזון מקרר. הוא ידע שלא כדאי לו לאכול מזון שיוריד את טמפרטורת הגוף בעונה הקרה של השנה, שכן הדבר עלול לגרום לו לחלות. כשחזרתי לדירתי הבנתי שלא כדאי גם לי לאכול כל כך הרבה פירות. אמנם אכלתי מהם מעט, אך היה זה רגע של הארה עבורי. למדתי מהשומר יותר ממה שלמדתי מכל ספרי התזונה שקראתי. הוקסמתי מכך שאיש שאינו משכיל יודע על מזון יותר מכל התזונאים ה"מלומדים" בארה"ב.

המדריך למזונות עונתיים

מכיוון שניתן להשיג ירקות ופירות כל השנה, קשה לעיתים לדעת מהם הירקות והפירות העונתיים. באופן כללי, חפשו תוצרת טרייה, בשלה וזמינה בשפע. התייעצו עם הירקנים ברשתות ובשווקים המקומיים. לפניכם מדריך כללי לפירות ולירקות הפופולאריים, על-פי העונה שבה הם גדלים.

מזונות סתיו		מזונות חורף	
פטריות	דלעת מסוגים שונים	מנדרינות	ערמונים
גזר לבן	דלורית	עולש	אשכולית
אגסים	תפוחים	צנון	כרשה
רימונים	סלק	לפת	לימונים
חבוש	אנדיב	לפת צהובה	תפוזים
בטטות	כרוב ניצנים		
מנגולד	חמוציות		
	תאנים		
מזונות אביב		מזונות קיץ	
מנגו	משמשים	נקטרינות	פלפלים
עלי חרדל	ארטישוק	אפרסקים	אוכמניות
תפוחי אדמה	אספרגוס	אננס	פטל
אפונה	אבוקדו	שזיפים	ברוקולי
הובארב (ריבס)	גזר	קישוא	תירס
תרד	דובדבנים	עגבניות	מלפפונים
חסה	עולש	אבטיח	חציל
תותים	בצלצלים	זוקיני	שעועית ירוקה
אפונת שלג	עלי שן הארי		
גרגר הנחלים	שומר		

אבותינו אכלו מזונות עונתיים מכיוון שלא הייתה להם ברירה. ירקות ירוקים טריים גדלו באביב, הפירות הבשילו בעונת הקיץ, את ירקות השורש הם אכלו בסתיו, ואילו בחורף הם התקיימו ממזונות שמקורם מן החי. אולם בעקבות סלילת הכבישים המהירים והמצאת מכוניות הקירור, אנחנו יכולים לאכול הכול ובכל זמן. עם זאת, לנוחות הזו יש מחיר. כאשר אנחנו אוכלים גלידה באמצע חודש ינואר ובשר "על האש" בחופשת הקיץ, הגוף שלנו עלול להתבלבל. אכילת מזון מתוצרת מקומית ובהתאם לעונת השנה תסייע לכם לחיות בהרמוניה עם עצמכם, עם גופכם ועם הסביבה שלכם.

בעונת החורף יהיה זה אך טבעי להשתוקק למזונות מן החי, שכן הגוף שלנו זקוק בתקופה זו להרגיש יציב, חזק ומבודד מהקור. שימו לב כיצד בעלי החיים מתכוננים לחורף. גם בני האדם זקוקים לכמות גדולה יותר של שומן בחורף. הרשו לעצמכם לאכול ארוחות כבדות יותר בעונה זו של השנה. הקפידו לצרוך כמות מספקת של שמנים, חלבונים ואגוזים. אם אתם רוצים להמשיך לאכול תפריט טבעוני בחודשים הקרים, רצוי שתקלו בגריל את הירקות, כדי שיהיו חמים ומרוכזים יותר. הימנעו מאכילת ירקות חיים או סלטים. מרק סמיך, כמו מרק דלעת, אפונה או תפוחי אדמה, יסייע לכם לשמור על גוף חזק ובריא.

הרגלי אכילה יומיומיים

שימו לב לשעות היום שבהן אתם אוכלים. רובנו אוכלים מתוך הרגל בשעות קבועות – לפני העבודה, בשעת הפסקת הצהריים ובערב. ייתכן שאתם גם שותים כמה כוסות קפה ואוכלים חטיף או ארוחה קלה כמה פעמים ביום או יוצאים לטיול לילי למקרה. מעטים מאיתנו עוצרים לרגע את האכילה כדי לשאול את עצמם האם הם באמת רעבים. אנחנו משתמשים במזון כאמצעי לבידור ונחמה כשאנחנו לבד או בחברה, כשאנחנו עסוקים או משועממים.

זמן האכילה קובע את איכות העיכול וספיגת המזון בגופנו. הפילוסופיה האיורודית ממליצה לאנשים לאכול את הארוחה הגדולה ביותר באמצע היום, שכן זהו הזמן המיטבי עבור גופנו לאכול ולעכל ארוחות כבדות. בתרבויות אירופאיות רבות המנהג הזה נפוץ ביותר. אנשים סוגרים את חנויותיהם, הולכים הביתה ואוכלים ארוחה גדולה עם בני משפחה וחברים. בארה"ב מתקשים רוב האנשים לפנות זמן באמצע היום לארוחה גדולה, אך אם תהיו יצירתיים, תצליחו לעשות זאת. אולי תגלו שזהו אכן העיתוי הטוב ביותר עבורכם לאכילת הארוחה העיקרית, אך ייתכן שתחליטו שעדיף לכם, במקום זאת, לאכול את הארוחה הגדולה של היום דווקא בבוקר או בערב. יש אנשים שאוכלים ארוחת בוקר וארוחת צהריים גדולות, ובערב אוכלים רק ארוחה קלה. אנשים אחרים מעדיפים חמש ארוחות קטנות המפוזרות לאורך היום. ערכו ניסיונות עם זמני הארוחות ועם גודלן. רק אתם תוכלו להחליט מה טוב לגופכם. כל ארוחה היא ניסוי. הקשיבו לגופכם ושימו לב למה הוא זקוק.

רבים מהרופאים, הדיאטנים והתזונאים מדגישים שאסור לאכול אחרי השעה 7 או 8 בערב. גם לדעתי רצוי להימנע מאכילה שלוש שעות לפני השינה, מכיוון שכאשר אנחנו ישנים, תהליך העיכול מואט והמזון נשאר בקיבה כל הלילה. אכילה בשעה מאוחרת בלילה עלולה לגרום לחלומות מוזרים ולשינה לא שקטה, ולפגום באנרגיה שלנו ביום שלמחרת. חלק מהמומחים טוענים שאנחנו נוטים יותר לעלות במשקל בשל אכילה בשעות הלילה. אינני בטוח אם יש בכך מן האמת, אך אני יודע שאינני ישן היטב על בטן מלאה, מה שמעיד על כך שאכילה בשעות הלילה אינה טובה לגופי. אולם אחזור ואדגיש פעם נוספת כי עליכם לגלות בעצמכם מה טוב לכם. השתמשו בגופכם בתור מעבדה.

כיצד אנחנו אוכלים?

אכילה לחוצה

אנשים אוכלים במקומות מוזרים ובדרכים מוזרות – בעמידה, בנהיגה, ברכבת, במהלך דיונים עסקיים, מול הטלוויזיה, תוך כדי קריאת ספר או תוך כדי משחק במשחקי וידאו. האכילה אינה נחשבת עוד לפעילות בפני עצמה, הראויה לזמן איכות. רבים מאיתנו אינם מודעים לכך שכאשר אנחנו אוכלים את המזון, אנחנו גם סופגים מבחינה אנרגטית את כל מה שמתרחש סביבנו. בזמן האכילה הגוף פתוח לקבלת אנרגיה, והוא סופג אליו לא רק את הוויטמינים והמינרלים שבארוחה, אלא גם את מה שמתרחש בסביבה שלנו באותו רגע. אם אנחנו אוכלים בחדר מכוער למראה, רועש ומואר באור ניאון, האנרגיה של המקום תחדור אלינו. לעומת זאת, אם נאכל בשקט בפארק יפהפה ליד הים, נספוג את התכונות החיוביות של המקום. כאשר אנחנו אוכלים עם אנשים אחרים, אנחנו סופגים את מצב הרוח שלהם, את הצחוק, את התלונות ואת המחשבות שמטרידות אותם.

אנשים רבים סובלים ממגוון רחב של הפרעות עיכול, החל בהחזר קיבתי-ושטי (רפלוקס) ועד לתסמונת המעי הרגיש ובעיות נוספות. מצבים אלה קשורים לא רק למה שאנחנו אוכלים, אלא גם לצורת האכילה שלנו. לגוף שלנו יש חיישנים שמקשרים בין המעיים שלנו למוח ולחמשת החושים. כאשר החיישנים האלה פועלים כראוי, הם גורמים להפרשת מיצי הקיבה ומסייעים לאיזון תהליכי העיכול. הם מאותתים לנו מתי אכלנו די והותר, כדי שלא נטיל על מערכת העיכול שלנו עומס רב מדי. כשאנחנו אוכלים מהר מדי, תוך כדי תנועה או בזמן לחץ, החיישנים הללו אינם מספיקים להיכנס לפעולה. הגוף אינו מסוגל להתניע את עצמו ולהתכונן כראוי לעיכול. המוח שלנו מקבל את איתותי השובע באיחור, לאחר שכבר אכלנו ארוחה עצומת ממדים והמשכנו לפעילות הבאה. כתוצאה, הגוף שלנו כמעט שאינו שם לב שאכלנו, אף שהקיבה שלנו מלאה כמות ניכרת של מזון. אני בטוח שחוויתם זאת. לדוגמה, רבים מאיתנו אוכלים בזמן הנהיגה ומתפלאים מדוע תחושת הרעב תוקפת אותם שוב שעות מעטות בלבד לאחר הארוחה. במצב כזה, רבים נגררים לאכילת-יתר, שעלולה להטיל עומס רב על הגוף, ובסופו של דבר, לגרום למחלות כרוניות.

מכיוון שגופנו מתוכנת "לנוח ולעכל", הוא מעדיף להיות רגוע ושליו בזמן העיכול. הוא אינו רוצה להיות במצב המתוח של "הילחם או ברח", שמתאפיין בחרדות מפני סכנות או אירועים לא צפויים. במצב כזה, המבט מתמקד, הלב פועם מהר יותר והדם זורם ממרכז הגוף אל הגפיים. ספיגה טובה של הרכיבים התזונתיים שבמזון חיונית לבריאות, ואם אנחנו רוצים שהיא תתרחש, אנחנו צריכים להיות רגועים יותר בזמן האכילה.

דיוקן: שלמה וולפברג, באר שבע, ישראל**"לא יכול להיות שכל כך הרבה אנשים סביבי
סובלים מבריאות כה ירודה"**

גדלתי לשני הורים עובדים, כך שבתור ילד מפתח האחריות על הכנת האוכל נפלה לרוב עליי ועל אחיי. בתחילה למדתי כיצד לחמם שניצל מוכן בתנור ולהכין אורז לבן או פירה, לפי מתכונים מדוקדקים של אמי. אך מהר מאוד גיליתי את חדוות היצירה והגילוי, התחלתי לגוון במנות, לנסות רכיבים חדשים (לא תמיד בהצלחה) והתאהבתי בבישול ובחופש שהוא מספק לי, במיוחד בימים עמוסים. אפשר לומר שבישול בשבילי הפך להיות סוג של מדיטציה, הפוגה קצרה במשך היום, לשים בצד את הטרדות והלחצים ולהתרכז במשהו אחר, מרגיע יותר. לא עבר זמן רב עד שבמקום שאני אעזור לאמי במטבח, היא החלה לעזור לי.

בתור ספורטאי כבר מגיל מאוד צעיר, נושאי הבריאות והשמירה על הכושר היו חשובים לי תמיד. התמחיתי בבישול בריא, ללא הרבה סוכר, שמן, מלח, קמח לבן, שמנת וכדומה. אך אף שתזונתי הייתה בריאה וחייתי באורח חיים ספורטיבי, משהו היה חסר, הרגשתי שהחיים אינם מזינים אותי יותר. הרגשתי כאילו אני חי בתוך המטריקס, לא הצלחתי להבין את המשמעות של חיי ושל הסובבים אותי.

מה שבעיקר הפריע לי הייתה העובדה שרוב האנשים שהיו צריכים לשמש מודל לחיקוי ולהערצה, חיו חיים לא בריאים ובעיקר לא שמחים ומאושרים. הורים, מרצים, אנשי תרבות, חברים, קולגות... כולם סבלו מבעיות בריאותיות מרובות: השמנה, עייפות, חוסר מוטיבציה, לחץ דם, כולסטרול, שומנים בדם, אלרגיות, הצטננויות תכופות, ובאופן כללי, פשוט לא נראו טוב. משהו לא הסתדר לי.

במהלך חיפושיי למתן הסבר למצב הבריאותי הירוד בקרב מספר הולך וגדל של אנשים מכל שכבות האוכלוסייה, נתקלתי לראשונה באדם שכבר ממבט ראשון נראה שונה מכולם, ובאופן חיובי. בריא, שבע רצון, מסופק, איתן בדעתו, שמח בעבודתו, ומעל לכל נראה שמח, מאושר ושלם בחייו. לאחר שיחה קצרה עימו התגלה לי שהוא יועץ לתזונה אינטגרטיבית, ואף שלא היה לי מושג מה זה אומר, ידעתי בתוכי שזה מה שחיפשתי.

נרשמתי ללימודים במכון לתזונה אינטגרטיבית, וכך הצטרפתי לקהילה של יועצים, שמטרתם היא לסייע לכמה שיותר אנשים ליצור לעצמם חיים בריאים ומאושרים. מעבר להיותו בית ספר להכשרת מאמני תזונה, המכון הוא תנועה המובילה לשינוי בתפיסות הבריאותיות ואורחות החיים המקובלים היום בעולם המערבי. זוהי תנועה שסוחפת אחריה מספר הולך וגדל של אנשים. כאשר התחברתי לחזון זה, הגדול בהרבה משאיפותיי הפרטיות בחיים, התחלתי להבין את מקומי, תפקידי ומטרתי בעולם.

הלימודים במכון אוצרים בתוכם אוצרות חבויים הרבה מעבר לתכנים הבריאותיים והעסקיים הרבים הנלמדים בתוכנית. בשבילי, אחת הדרכים שהלימודים השפיעו עליי לטובה, בצורה לא צפויה, ולכן גם מפתיעה וחזקה, הייתה שכלל שהתחלתי לאכול מזון טבעי, עונתי ומקומי, כך התפתחה בי הרגשה של חיבור לעולם שמסביבי. טיולים בטבע קיבלו נופך חדש, התחלתי להבין טוב יותר את האנשים סביבי, ומבחינה רוחנית התחברתי למסורת שהמון אנשים כבר שכחו.

מטרתי כיום היא לשתף אחרים בחוויות הרבות ובידע הרב שצברתי במהלך תקופת הלימודים, ולהאיר להם את הדרך לבריאות, ככלי להגשמת מטרתיהם ושאיפותיהם הפנימיות.

אכילה בריאה פירושה אכילה בעזרת כל החושים. אנחנו צריכים לראות את המזון שלנו, להריח אותו ולהקדיש זמן להנאה ממנו. בעבר נהגו אנשים ליהנות מהמזון באכילה של ארוחת ערב משותפת. לטקס היומי המסורתי הזה הייתה השפעה מאחדת על המשפחה כיחידה אורגנית. ואכן, יש אמרה שאומרת כי "משפחה שאוכלת ביחד נשארת ביחד". האכילה המשותפת הפכה את המשפחה למאוחדת יותר, וכתוצאה, לחלק בלתי נפרד מרקמה אנושית וחברתית רחבה יותר. גישה זו השתנתה במהירות. כיום, ילדים אוכלים ארוחות מוכנות המחוממות במיקרוגל מכיוון ששני הוריהם עובדים ואין להם זמן לבשל להם ארוחות ביתיות. אם אבא אוכל המבורגר לארוחת ערב, אימא אוכלת סלט והילדים אוכלים פיצה תוך כדי עיסוק בפעילויות אחרות, סביר להניח שיתעוררו בעיות בתקשורת ביניהם בשעות הערב המאוחרות יותר. לכל אחד מבני המשפחה יהיו מחשבות, תחושות ורמות אנרגיה שונות, בהתאם לארוחות השונות.

בין שאתם גרים לבדכם ובין שאתם חיים עם בני משפחה, נסו לאכול באווירה רגועה, שקטה ואוהבת יותר. אולי תצליחו לארגן ארוחה ביתית משותפת פעם בשבוע. שימו לב להבדל בהשפעה על האנרגיה ועל הקשר המשפחתי שלכם בין המזון הביתי למזון המוכן. כדי להפוך את זמן הארוחה למיוחד יותר, נסו לערוך טקסים קטנים. לדוגמה, השתמשו בכלים הטובים שלכם, הדליקו נר או אמרו ברכה לפני הארוחה. אם אתם נוהגים לאכול ליד שולחן העבודה שלכם, נסו לשנות את ההרגל הזה. לכו לחדר אחר כדי לאכול או מה שעדיף, אכלו בחוץ, בחיק הטבע. ייתכן שתהיה לכך השפעה שונה לחלוטין. היו יצירתיים וגלו מה אתם יכולים לעשות כדי להביא את גופכם למצב רגוע יותר בזמן הארוחות. השינוי עשוי לשפר משמעותית את בריאותכם.

חשיבותה של הלעיסה

רבים מאיתנו "שואבים" את המזון שהם אוכלים אל גופם. אנחנו משתמשים במזלג בתור את חפירה, ומערים פנימה את הנגיסה הבאה לפני שסיימנו ללעוס את הקודמת. צורת האכילה הזו היא חלק מהתרבות הממהרת שלנו. מלבד העובדה שאכילה מהירה אינה מאפשרת לנו ליהנות מארוחה ממושכת ורגועה, היא גם משפיעה לרעה על בריאותנו. תהליך העיכול מתחיל בלעיסה. אם תזכרו שהקיבה שלכם עובדת קשה כדי לפרק כל נגיסה קטנה שאתם מכניסים לפה, יהיה זה הגיוני להניח שככל שתפרקו את המזון לחתיכות קטנות יותר, תהליך העיכול יהיה קל יותר. אם המזון אינו מפורק כראוי לפני שהוא נכנס לושט, הוא עלול להישאר בלתי מפורק ולגרום לצמיחת-יתר של חיידקים במעי. בנוסף, פעולת הלעיסה וייצור הרוק שמתרחש בעקבותיה שולחים מסר לקיבה, למעינים ולכל מערכת העיכול שתהליך העיכול החל. המסר מאפשר לאיברים האלה להתכונן למשימות העיכול המוטלות עליהם ולשמור על האיזון בגוף.

הלעיסה הופכת את המזון למהנה יותר. טעמים המתוק של המזונות הצמחיים משתחרר רק לאחר שלעסנו אותם היטב. פחמימות מורכבות מתחילות להתפרק בפה על-ידי אנזימים המצוי ברוק ששמו עמילאז. רק לעיסה יסודית של הפחמימות וערבובן בעמילאז מאפשרת לנו ליהנות מכל המתקנות שלהן. הטעם המתוק הזה הוא הפרס שאנחנו מקבלים עבור הלעיסה. האם אתם מבינים את החוכמה הטמונה במערכת המזון בטבע? באמצעות ניצול התשוקה הטבעית שלנו לטעם המתוק, הגוף שלנו פועל יחד עם הטבע כדי לוודא שנקבל את הרכיבים התזונתיים החיוניים לנו.

אינני נוהג להמליץ על מספר מסוים של לעיסות, אף שחלק מתלמידיי מקפידים ללעוס כל נגיסה 20-50 פעם. באופן כללי, אני מייעץ לכם להניח על השולחן את המזלג או את כלי האוכל האחרים בין נגיסה לנגיסה, כדי שתוכלו להתרכז טוב יותר במזון שבפיכם. נגסו את הנגיסה הבאה רק לאחר שתסיימו ללעוס. ייתכן שתתקשו להתרכז בלעיסה כשאתם אוכלים בחברת אנשים אחרים, ולכן אכלו כשאתם לבד והתרכזו בכל נגיסה. כבו את הטלוויזיה, עמדו בפיתוי לקרוא עיתון והתרכזו בחוויית האכילה בלבד. אם תעשו זאת, תגלו שהארוחה שלכם נמשכת זמן רב יותר ואתם מרגישים שבעים מוקדם מהצפוי. עצה שימושית נוספת שתסייע לכם להאט את קצב האכילה שלכם, היא לאכול בעזרת מקלות אכילה סיניים ("צ'ופסטיקס"). מקלות האכילה מאפשרים לנו להרים כמות מוגבלת של מזון בכל פעם, וזו עשויה להיות חוויית אכילה מהנה.

תרגילים

1. מבחן טעם לתפוח אורגני

לכו למרכול ובחרו תפוח מהזן האהוב עליכם. נסו למצוא תפוח שגודל בצורה קונבנציונאלית ותפוח אורגני ולשים לב להבדלים במראה, במרקם ובריח בין שני התפוחים. קחו אותם הביתה וטעמו את שניהם.

2. בקרו בשוק האיכרים המקומי

מצאו שוק איכרים באזור מגוריכם. הסתובבו בין הדוכנים ושימו לב למגוון הירקות הטריים המוצעים למכירה. שוחחו עם האיכרים אודות מקום מגוריהם ובררו מהי הדרך שעשו הירקות שלהם כדי להגיע לשוק. אם הירקות מקומיים ואורגניים, סביר להניח שהם גם עונתיים. אם תקנו שפע של תוצרת מקומית, תוכלו ליהנות ממזון עונתי במיטבו. חלקו עם חבריכם ובני המשפחה שלכם את מה שקניתם.

3. לעסו את האוכל

בארוחה הבאה שלכם ספרו כמה פעמים אתם לועסים כל נגיסה. נסו ללעוס כל נגיסה 50 או 100 פעמים. היו מודעים יותר לכל נגיסה והתאמנו בלעיסה איטית ומכוונת. שימו לב להרגשתכם בסוף הארוחה. ספרו לחבריכם ולבני המשפחה שלכם על המסקנות שאליהן הגעתם, ועודדו גם אותם ללעוס לאט.