

## קביעת טבענו התזונתי האמיתי



כיצד ניתן לקבוע מהו המזון הנכון לכל בעל חיים? הבה נניח שנתנו לכם גור של בעל חיים מסוים שלא היה לכם מושג מה הוא או מה הוא אמור לאכול. ייתכן שהייתה זו מתנה מארץ זרה. כיצד תדעו במה להאכיל אותו?

התשובה לכך פשוטה למדי. היה עליכם להציע ליצור סוגים שונים של מזונות במצבם הטבעי המלא. הוא יאכל את המזון שנועד עבורו. סביר להניח שיתעלם מכל שאר המזונות, ואף לא יחשיב אותם כראויים למאכל. ביצעתי את הניסוי הזה בהצלחה עם בעלי חיים יתומים שהצלתי.

**הכניסו ילד לחדר עם טלה ובננה. שימו לב עם מי הוא ישחק ואת מה הוא יאכל.**

ניתן להשתמש באותה השיטה עם ילדים. הכניסו את הילד לחדר עם טלה ובננה. התרחקו וצפו עם מי הוא ישחק ואת מה הוא יאכל. אנחנו יכולים להיות די בטוחים בתוצאות. נסו שוב עם שומנים מול פירות והציעו בחירה בין אגוזים, זרעים, אבוקדו או זיתים (כולם במצבם הטבעי, החי וללא מלח) מצד אחד מול פירות מתוקים טריים מצד שני. שוב, ביכולתנו לחזות בביטחון שהילד יבחר בפרי המתוק.

### אנחנו לא טורפים?

האנטומיה, הפיזיולוגיה, הביוכימיה והמבנה הרגשי שלנו מעידים שאנחנו לא טורפים. הקביעה שטורפים אוכלים בשר ציד אינה מתארת במדויק את בעלי החיים האלה. בעלי חיים הניזונים מבעלי חיים אחרים, אוכלים לרוב בשר נא, היישר מהגווייה, ועושים זאת בהנאה מרובה. טורפים אוכלים את רוב רובה של חיית הטרף, לא רק את הבשר, אלא גם את כל האיברים הפנימיים, וכן מלקקים בשקיקה את הדם ואת שאר נוזלי הגוף. הם מתענגים על הקרביים ועל תכולתם המעוכלת למחצה. הם אפילו מרסקים, מבקעים ואוכלים את העצמות הקטנות ואת מח העצם והסחוס.

כלבים, לדוגמה, זקוקים לכמות גדולה יותר של סידן מאשר בני האדם, מאחר שאכילת בשר בעלי חיים מייצרת חומציות רבה. הסידן (שהוא מינרל בסיסי) בדם ובעצמות מאזן את החומציות הרבה הנגרמת מהבשר. הם גם זקוקים לכמות גדולה יותר של חלבון מאשר בני האדם.<sup>12</sup> אם תשימו לב להתלהבותם של הכלבים בעת טריפת בעלי חיים שלמים, תוכלו להיות בטוחים שהתזונה הדרושה לטורפים מאוד ערבה לחכם.

רובנו אוהבים את בעלי החיים כשותפינו לכדור הארץ. איננו מריירים למחשבה על קטילת ארנב בידינו החשופות או בשינינו, והמחשבה על אכילת גווייה טרייה תעורר בנו גועל. בהחלט איננו נהנים ללעוס עצמות, סחוס, קרביים, פיסות שומן ובשר נא ואת השיער והטפילים המתלווים לכל אלה. איננו יכולים להעלות בדעתנו לגמוע דם חם, להתיז אותו על פנינו, ידינו וגופנו. התנהגות זו אינה עולה בקנה אחד עם הנטייה הטבעית שלנו, ולמעשה תעורר בנו בחילה.

המראות והריחות של בית המטבחיים ואפילו של האטליז הם מראות וריחות של מוות, וברובנו הם מעוררים שאט נפש. בתי מטבחיים מעוררים ברובנו חלחלה כה רבה שאיש אינו מורשה לבקר בהם. אפילו העובדים מתקשים להשלים עם התנאים בבתי המטבחיים. שיעור תחלופת העובדים בבתי המטבחיים גבוה מכל תעשייה אחרת. אכילת בשר אינה עולה בקנה אחד עם השקפת עולמנו על אדיבות וחמלה. אין כל דרך הומנית להרוג בעל חיים אחר.

אנחנו הורגים את בעלי החיים שלנו באמצעות באי-כוח, מאחר שהגוויות או הנבלות מעוררות בנו גועל. רובם המכריע של המבוגרים מסכימים עם הטענה שאם יאלצו להרוג את בעלי החיים בעצמם כדי לאכול, הם יחדלו לאכול בשר. אנחנו מסוויים את העובדה שמדובר בבשר בעלי חיים באמצעות אכילת נתחים קטנים של שריר ומעט בשר איברים פנימיים. כמו כן אנחנו מבשלים אותו ומסוויים את טעמו בתבלינים.

**בני אדם אינם נהנים לטרוף עצמות, סחוס, קרביים, שומן ובשר נא וחתכות שיער וטפילים.**

אנחנו מסוויים את המציאות של הבשר באמצעות שינוי שמות המזונות. איננו אוכלים פרה או כבש, אלא פסטרמה, נקניק, סטייק וקציצות. איננו מדברים על אכילת דם ולימפה, אך מריירים למחשבה על סטייק "עסיסי". אנחנו מוסיפים לעיוות המציאות באמצעות מתן תכונות של בעלי חיים למזונות אחרים, כמו אכילת "בשר" הפרי. רמיזות אלה לבעלי החיים מקטינות את הזוועה שבאכילת בשר אמיתי, אך אלה מבינינו שלא עברו הקהיה רגשית, עדיין מודעים לכך.

## הראיות

בבחינת הראיות נראה שקיימים שיקולים רבים מדי בפיזיולוגיה, באנטומיה, בנטייה האסתטית ובמבנה הרגשי מכדי לשקול ברצינות את הטענה שנועדנו לאכול בשר. עד שתסיימו לקרוא את הפרק (שמתבסס במידה רבה על כתבי ט' פריי) אני חושב שתסכימו שבני האדם פשוט לא ניחנו בציד המתאים להיות טורפים.

## בני אדם מול טורפים

להלן רשימה חלקית של ההבדלים העיקריים  
בין בני אדם לבעלי חיים טורפים.

- ☞ **הליכה:** יש לנו שתי ידיים ושתי רגליים, ואנחנו פוסעים בגו זקוף. לכל הטורפים יש ארבע רגליים המשמשות להם לתנועה.
- ☞ **זנבות:** לטורפים יש זנבות.
- ☞ **לשונות:** רק לטורפים אמיתיים יש לשונות מחוספסות. לכל שאר בעלי החיים יש לשונות חלקות.
- ☞ **טפרים:** החוסר שלנו בטפרים יקשה מאוד על קריעת עור עבה ובשר. במקום זאת יש לנו ציפורניים שטוחות וחלשות יותר.
- ☞ **אגודלים נגדיים:** האגודלים הנגדיים שלנו מאפשרים לנו ללקט ארוחת פירות תוך שניות ספורות. לרוב האנשים זו פעולה כמעט נטולת מאמץ. עלינו רק לקטוף את הפרי. טופרי הטורפים מאפשרים להם לתפוס את טרפם גם תוך שניות ספורות. איננו יכולים לתפוס איילה ולקרוע את עורה ובשרה בידיים חשופות בדיוק כמו שאריה אינו יכול לקטוף מנגו או בננה.
- ☞ **לידה:** לבני האדם יש לרוב ולד אחד בכל היריון. לטורפים יש לרוב שגר.
- ☞ **צורת המעי:** המעי המפותל שלנו שונה למדי מהמעי הישר של בעלי החיים הטורפים.
- ☞ **אורך המעי:** אורך המעיים שלנו עומד על פי 12 בערך מאורך פלג גופנו העליון (כ-9 מטר). זה מאפשר לנו ספיגה איטית של הסוכרים ושל שאר הנוטריאנטים הנישאים במים מפירות. לעומת זאת, אורכו של מעי הטורף עומד על פי 3 בלבד מאורך פלג גופו העליון. זה הכרחי למניעת ריקבון הבשר בגוף החיה. הטורף תלוי בהפרשות חומציות מאוד בקיבה לשם זירוז העיכול והספיגה במעי הקצר שלו. אף על פי כן ניכרים ריקבון החלבונים והתעפשות השומנים בצואה שלהם.
- ☞ **בלוטות הנקה:** הפטמות הרבות של הטורפים שונות מאוד מזוג בלוטות ההנקה על החזה של בני האדם.
- ☞ **שינה:** בני האדם ערים לאורך שני שלישים מכל יממה. טורפים ישנים בדרך כלל 18 עד 20 שעות ביום ולפעמים יותר.
- ☞ **סבילות חיידיקית:** רוב הטורפים יכולים לעכל חיידקים שיהרגו בני אדם, כמו אלה שגורמים לבוטוליזם.
- ☞ **הזעה:** בני האדם מזיעים מבלוטות על כל עורם. טורפים מזיעים מהלשון בלבד.

המשך בעמוד הבא...

## בני אדם מול טורפים (המשך...)

להלן רשימה חלקית של ההבדלים העיקריים  
בין בני אדם לבעלי חיים טורפים.

- ראייה: חוש הראייה שלנו מגיב לכל קשת הצבעים, ומאפשר לנו להבדיל ממרחק בין פרי בוסר לפרי בשל. רוב הטורפים אינם רואים את כל קשת הצבעים.
- גודל הארוחה: גודל הפרי מתאים לדרישותינו. הוא מתאים לכף ידנו. די בכמה פירות בשביל להרכיב ארוחה, מבלי להותיר פסולת. טורפים אוכלים לרוב את כל בעל החיים לאחר קטילתו.
- שתייה: אם נצטרך לשתות מים, ביכולתנו לשאוב אותם בשפתינו, אך איננו יכולים ללקוק אותם. לשונות הטורפים משתרבות החוצה ומאפשרות להם ללקוק מים בעת הצורך.
- שליה: לנו יש שליה דמוית דיסק, בעוד שלטורפים יש שליה דמוית חגורה.
- ויטמין C: טורפים מייצרים ויטמין C בעצמם. עבור בני האדם, ויטמין C הוא רכיב תזונתי חיוני שעלינו לקבל ממזוננו.
- תנועת הלסת: היכולת שלנו לטחון את מזוננו ייחודית לאוכלי צמחים. לסתות הטורפים אינן יכולות לנוע מצד לצד.
- נוסחת שיניים: חוקרי יונקים משתמשים בשיטה המכונה "נוסחת שיניים" לתיאור סדר השיניים בכל אחד מהרבעים של פה בעל החיים. הנוסחה מציינת את מספר החותכות, הניבים והטוחנות בכל אחד מהרבעים. מהמרכז והחוצה, הנוסחה שלנו, כמו זו של רוב קופי האדם, היא 2/1/5. נוסחת השיניים של הטורפים היא 3/1/5-8.
- שיניים: לטורפים יש שיניים טוחנות מחודדות. שלנו שטוחות ומשמשות למעיכת מזון. ל"ניבים" שלנו אין כל דמיון לניבים אמיתיים, ופינו אינו מלא בהם כמו פיות הטורפים האמיתיים. אני נזכר באחת התשובות האהובות של אברהם לינקולן: "אם תספרו את זנב הכבש כרגל, כמה רגליים יהיו לו?" תשובתם של רוב האנשים תהיה, "חמש." תשובתו של לינקולן הייתה: "ארבע. ספירת הזנב כרגל לא הופכת אותו לרגל."
- סבילות לשומן: איננו יכולים להתמודד היטב עם כמויות גדולות של שומן. אוכלי בשר משגשים על תזונה עתירת שומן.
- ערך ה-pH של הרוק והשתן: לכל אוכלי הצמחים (כולל בני אדם בריאים) יש בדרך כלל רוק ושתן בסיסיים. עם זאת, לבעלי חיים אוכלי בשר יש רוק ושתן חומציים.
- ערך ה-pH של התזונה: טורפים משגשים על תזונה של מזונות יוצרי חומציות, בעוד התזונה הזו קטלנית לבני אדם, ומעודדת מגוון רחב של מחלות. כל מזונותינו המועדפים יוצרים בסיסיות.

## בני אדם מול טורפים (המשך...)

להלן רשימה חלקית של ההבדלים העיקריים  
בין בני אדם לבעלי חיים טורפים.

- ✎ **ערך ה-pH של חומצת הקיבה:** ערך ה-pH של החומצה ההידרוכלורית שבני האדם מייצרים בקיבותיהם נע לרוב בין 3 ל-4 ואף גבוה מכך, אך יכול לרדת עד 2. (0 = החומצי ביותר, 7 = ניטרלי, 14 = הבסיסי ביותר). חומצת הקיבה של חתולים ושל שאר אוכלי הבשר יכולה לרדת לטווח +1 ובדרך כלל נמצאת בסביבות 2. מאחר שסולם ערך ה-pH לוגריתמי, פירוש הדבר שחומצת הקיבה של הטורפים חזקה לפחות פי 10 מזו של בני אדם ועשויה להיות חזקה אף פי 100 או פי 1,000.
- ✎ **יוריקאז:** טורפים אמיתיים מפרישים אנזים הנקרא יוריקאז לפירוק חומצת השתן בבשר. אנחנו איננו מפרישים זאת ולכן עלינו לנטרל את החומצה החזקה הזו על-ידי מינרלים בסיסיים, בעיקר סידן. גבישי הסידן המופרשים בשתן הם רק אחת מהתוצאות השליליות של אכילת הבשר, ובמקרה זה מעלים את הסיכון או תורמים להיווצרות שיגדון (גאוט), דלקת מפרקים ניוונית, דלקת מפרקים שיגרונית ובורסיטיס (דלקת אמתחת).
- ✎ **אנזימי עיכול:** אנזימי העיכול שלנו נועדו להקל עלינו עיכול פירות. אנחנו מפיקים פטיאלין – הידוע גם כעמילאז המופרש ברוק – להתחלת עיכול הפירות. בעלי חיים אוכלי בשר אינם מפיקים פטיאלין והיחסים בין אנזימי העיכול שלהם שונים לחלוטין.
- ✎ **מטבוליזם של סוכר:** הגלוקוז והפרוקטוז בפירות מתדלקים את תאינו מבלי לאמץ את הלבלב שלנו (אלא אם כן אנחנו אוכלים תזונה עתירת שומן). הגוף של אוכלי הבשר אינו מתמודד היטב עם סוכרים. יש להם סיכוי גבוה ללקות בסוכרת בתזונה המבוססת בעיקר על פירות.
- ✎ **פלורת המעיים:** לבני אדם יש מושבות חיידקים (פלורה) שונות במעיים מאלה שנמצאות בבעלי חיים טורפים. החיידקים הקיימים הן במעי האדם והן במעי הטורפים, כמו לקטובצילוס ואי קולי, נמצאים בשיעורים שונים במעי אוכלי הצמחים בהשוואה למעי הטורפים.
- ✎ **גודל הכבד:** לטורפים יש כבד גדול באופן יחסי לגודל גופם בהשוואה לבני אדם.
- ✎ **ניקיון:** אנחנו הקפדנים מכל בעלי החיים בניקיון מזוננו. הטורפים אינם בררנים במיוחד, ויאכלו עם מזונם בוע, חרקים, זבל אורגני וחומרים נוספים.
- ✎ **תיאבון טבעי:** פיותינו מתמלאים ריר למראה ולניחוחה של תוצרת חקלאית. אלה מזונות חיים, הבסיס למחייתנו. אך ריח בעלי חיים דוחה אותנו בדרך כלל. פיות הטורפים מתמלאים ריר למראה הטרף, והם מגיבים לריח בעלי החיים כמו למזון.

## אז... איזה סוג של "אוכלי" אנחנו?

חרף העיוות הגס של האינסטינקטים שלנו, הם עדיין קיימים ברוב בני האדם ויצופו לפני השטח אם נשוב לטבע. מכאן שמטרתנו כעת היא לקבוע מה נאכל בטבע.

המזונות האינסטינקטיביים שלנו, המזונות שסייעו לנו לשרוד ולהתפתח בטבע, מכילים את כל הדרוש לנו לבריאותנו. בחלק זה נבחן את המזונות השונים שבני האדם אוכלים כיום. נעריך את התאמתו של כל מזון עבורנו על-פי קיומו בטבע ללא בישול, כלים ומכלים.

**מה נאכל בטבע, ללא השימוש באש, מכלים, כלים או קירור?**

זכרו, האינסטינקטים שלכם ידחו או יאמצו כל מזון על-פי מעלותיו – כלומר, ערכותו לחושינו ולחכנו – קנה המידה היחיד שהנחה את בחירות המזון שלנו מקדמת דנא.

הנחת היסוד שלנו היא שהטבע שירת אותנו היטב מלכתחילה. ידוע לנו שהתפתחנו והשגנו את מעמדנו הרם, ומה שהתאים לנו אז מתאים לנו גם עכשיו, מאחר שמבחינה מבנית ופיזיולוגית אנחנו זהים לבני האדם שחיו בטבע. לכן הגיוני שנשאף לספק לעצמנו מזונות בעולמנו המודרני.

## האם אנחנו אוכלי עשב?

אוכלי עשב, או בעלי חיים צמחוניים, ניזונים מטבעם על צמחייה כעשב, עלים, שורשים, גבעולים וגזעים. הגדרה רחבה יותר של "צמחונים" כוללת בעלי חיים האוכלים רק מזונות מן הצומח. צמחונות עשויה לכלול העדפה לפירות ולעלים ירוקים, אך למעשה פירושה אכילת כל מזון מלבד בשר בעלי חיים.

האם ליקוט עשב ועלים מעורר את תאבונכם? האם המזונות האלה מושכים את עיניכם, מגרים את חוש הריח שלכם ומלהיבים את חוש הטעם שלכם? מובן שלא, מהסיבה הפשוטה שאינם יכולים לספק את צורכיכם. אינכם מפרישים צלולאז או אנזימים אחרים המפרקים את הצמחים האלה כמו אוכלי עשב. לכן אינכם יכולים להפיק מהם את הדרוש לכם – דהיינו, סוכרים פשוטים – המשמשים כדלק העיקרי של גופכם. תחת זאת, העיבוד והבעיות הנגרמות מעיכולם גורמים לאובדן אנרגיה.

בני אדם אוכלים צמחים ירוקי עלים כמו חסה, סלרי, תרד וכיוצא בזה, וכן ירקות מצליבים קשים יותר (צנון, ברוקולי, כרובית, כרוב, קייל ואחרים). במצבם הטבעי מלאים הירקות הקשים האלה סיבים בלתי מסיסים ולכן קשים לנו לעיכול. אף על פי שאנחנו יכולים לפתח חיבה לטעמם, אין לנו כמעט משיכה טבעית כלפיהם.

כל הירקות מספקים חלבונים, חומצות שומן חיוניות, מינרלים, ויטמינים ומעט סוכרים פשוטים. אך אם אנחנו מקבלים די והותר מאלה ממזונותינו הטבעיים, לא נדקק להם מצמחים שלא נאכל בעונג אמיתי.

מכאן שהתשובה חיובית – בני האדם מצוידים מבחינה ביולוגית להוסיף לתזונתם מגוון רחב של מזונות "צמחוניים". אף שאנחנו כוללים ירקות בתזונה שלנו, איננו

אוכלי ירקות מטבענו; והמגוון הרחב של מזונות שאנחנו מסווגים כך אינו על-פי כל אמת מידה המקור העיקרי, האידיאלי והטבעי של דלק ונוטריאנטים אחרים. מן הסתם איננו אוכלי עשב.

## האם אנחנו אוכלי עמילן?

את העמילנים ניתן לחלק לשלושה סוגים כלליים: דגנים (זרעי עשבים), שורשים ופקעות, וקטניות.

**דגנים.** ציפורים רבות בטבע ניזונות על זרעי עשבים. בין אלפי המינים של זרעי עשבים בטבע ניתן למנות חיטה, אורז, שיבולת שועל, שיפון ושעורה – שאת כולם בייתו בני האדם בעשרת אלפים השנים האחרונות.

אין כל ספק שבטבע לא נתייחס לזרעי עשבים כמזון. ראשית, הם צומחים בצורה שאיננו יכולים ללעוס או לעכל. לציפורים שאוכלות דגנים יש "זפק", שהוא כיס בגרון או בווט, שם הדגנים יכולים לנבט, וכך מתאפשר עיכולם. לא ניתן לאכול דגנים במצבם הטבעי, אך אפילו לאחר בישולם דורשות הפחמימות המורכבות שבהם מאמץ רב ממערכת העיכול כדי לפרקן.

זרעי עשבים כמו חיטה, העשירים בעמילן, יגרמו לנו להקיא אם ננסה לאכול כמות שווה ערך לכפית או שתיים (בהנחה שנצליח ללקט אותם, ובלי לשכוח שקליפתם תהיה שלמה במצבם הטבעי). זאת ועוד, גם אכילת כפית קמח לא מבושל שנטחן מזרעיו של כל דגן, תגרום לנו להקיא בשל היובש הרב שבו.

מכאן שאף על פי שרוב המין האנושי צורך דגנים ועמילנים, ניתן לדחות אותם כמזון אנושי טבעי. העובדה שזרעי עשבים אינם מושכים ומגרים אותנו במצבם הטבעי מעידה שלא היינו אוכלי דגנים בטבע בטרם גילוי האש. במקום להיות מעדן ערב לחך, אכילת המזונות בעלי הפחמימות המורכבות האלה במצבם הטבעי הפכה לעניין מייסר.

**פקעות ושורשים עמילניים.** בעלי החיים הנוברים בקרקע כדי לאכול שורשים ופקעות, בנויים מטבעם למלאכה זו: יש להם חוטם ארוך; לבני האדם אין. ללא כלים, בני האדם מתקשים לחפור. זאת ועוד, אין לנו כל מוטיבציה לחפור, מאחר שאין כל מזונות מתחת לאדמה, במצבם הטבעי, שיערבו לחכנו, ומעטים מאוד שמערכת העיכול שלנו יכולה לעכל. שורשים מסוימים, בעיקר לפת, צנון, ארטישוק ירושלמי, חזרת, סלק וגזר, ניתן לאכול במצבם הטבעי, אף שכיום מעטים מאוד נאכלים ללא בישול.

רוב בני האדם מתעבים בוץ, בררניים מאוד ומסרבים לאכול מזון מכוסה בוץ. חזירים ובעלי חיים אחרים הנוברים באדמה מעכלים בוץ רב עם מזונם.

בטבע, עם רק מעט כלים מתוצרת עצמית וללא אמצעי בישול, ניאלץ לאכול את השורשים במצבם הטבעי או לא לאכול אותם בכלל. בסביבתנו הטבעית, המשופעת במזונות המועדפים עלינו, נוכל להיות בטוחים שהשורשים שבני

האדם יכולים לאכול ללא כלים יקבלו תשומת לב מועטה כמזון. לאור השיקולים האלה, ניתן לדחות את הטענה שבני האדם אוכלים שורשים עמילניים מטבעם.

**קטניות** מעטים בעלי החיים פרט לציפורים ולחזירים שאוכלים קטניות מרצונם, היות שהקטניות הבשלות אינן אכילות ו/או רעילות לרוב היונקים. לבני אדם, קטניות בשלות במצבן הטבעי אינן רק בלתי טעימות, הן די רעילות. אין לנו כל יכולת לאכול אותן במצבן הטבעי. בעלי חיים רבים אוכלים בתאווה קטניות צעירות. יונים וציפורים אחרות אוכלות למעשה את כל צמח הקטנית, עוד בטרם ניתנה לו הזדמנות לפרוח. אף שקטניות צעירות ניתנות לאכילה ואינן רעילות, יש להטיל ספק רב בערכן התזונתי.

את הקטניות מהללים כמקור מצוין לחלבון, ואמנם תכולת החלבון שלהן גבוהה למדי בדרך כלל. עם זאת, רמות גבוהות של חלבון אינן בהכרח יתרון, בעיקר לבני אדם, המשגשגים על תזונה המכילה פחות מ-10% מהקלוריות מחלבון. כמו בבשר, מוצרי חלב וביצים, החלבון בקטניות עשיר בחומצה האמינית מתיונין, המכילה כמויות גבוהות של המינרל החומצי גופרית.

גם שיעור הפחמימות בקטניות גבוה דיו להקשות על העיכול בגלל השילוב עם כמויות החלבון הגבוהות. כשבני אדם אוכלים קטניות הם סובלים מגזים, ראייה לכך שתהליכי העיכול שלהם נפגעו. החוסר בוויטמין C, שהוא רכיב תזונתי הכרחי לבני אדם, גם מעיד שקטניות הן בחירת מזון גרועה.

**זרעי עשבים (דגנים)  
הנאכלים במצבם  
הטבעי, יגרמו לנו  
להקיא, לא יגרו אותנו.**

מנקודת המבט של טעם, הזנה, עיכול ורעילות, הקטניות אינן בחירת מזון מתאימה לבני האדם.

כדי לעכל כראוי מזונות עמילניים – דגנים, שורשים ופקעות, וקטניות – על בעלי החיים לייצר כמויות גדולות של אנזימים לעיכול עמילנים (עמילאזות). אוכלי הדגנים, השורשים והקטניות מייצרים די והותר עמילאז לעיכול כמויות גדולות של עמילן. אם תצפו בפרה לועסת חציר, העמילאז שברוק מטפטף מפיה על השדה. גוף האדם, לעומת זאת, מפיק עמילאז ברוק (המכונה גם פטיאלין) בעוצמה מוגבלת ובכמויות קטנות יחסית, הנדרשות לפירוק כמויות קטנות בלבד של עמילן, כמו זה שנמצא בפירות שטרם הבשילו לחלוטין. הגוף גם מפיק כמויות קטנות של עמילאז בלבב שמשמש לעיכול מוגבל של עמילן במעיים.

כשבני האדם יוכלו לאכול דגנים, שורשים, פקעות וקטניות עמילניים כמו חיטה, תפוחי אדמה ועדשים במצבם הטבעי עד שובע וליהנות מן החוויה, נוכל כולנו להסכים שאנחנו אוכלי עמילן.



## האם אנחנו אוכלי מזונות מותססים?

אנשים רבים אוכלים מזונות מותססים ושאר חומרים רקובים המכונים בטעות מזון. רובם מופקים מחלב. חלקם מופקים מדגנים (בעיקר משקאות חריפים), פירות (יינות וסוגים מסוימים של חומץ) וקטניות (בעיקר סויה ומוצריה). בנוסף, משווקים בשרים נרקבים.

פחמימות תוססות כשפטריות וחיידקים מפרקים אותן. פחמימות תוססות מפיקות אלכוהול, חומצה אצטית (חומץ) וחומצה לקטית, וכן מתאן ופחמן דו-חמצני.

חלבונים נרקבים בעיקר על-ידי חיידקים אנאירוביים, אך גם על-ידי פטריות (שמרים) וחיידקים אירוביים, המפיקים בתהליך זה פטומאינים (קדברין, מוסקרין, ניוורן, פטומאטרופין, פוטריצין ואחרים), אינדולים, ליוקמינים, סקטולים, תיולים, אמוניה, מתאן, מימן גופרתי ותרכובות רעילות אחרות.

שומנים מתעפשים ומבאישים כשהם מתחמצנים ומתפרקים.

**גבינה מכילה את כל רכיבי הריקבון בחבילה אחת.**

למרבה הפלא, אנחנו זורקים ענבים תוססים, אך שותים את התוצרת התוססת שלהם (יין). באופן מפליא אף יותר, אנשים רבים אוכלים בשפע מוצר שמעולם לא היה קיים בטבע – חומר רקוב ופתוגני המכונה גבינה. אנחנו מייצרים גבינה באמצעות נטילת הקזאין שבחלב והרקבתו באמצעות חיידקים שהחך שלנו התרגל לתוצר הלוואי שלהם. גבינה מכילה את כל רכיבי הריקבון בחבילה אחת: חלבונים רקובים, פחמימות תוססות ושומנים מעופשים.

עליכם רק להצטייד במילון טוב כדי לגלות כמה רעילים החומרים האלה. עם זאת, אמריקאים אוכלים מיליארדי קילוגרמים של גבינה מדי שנה. כל הרעלים האלה שנכנסים לגוף מעודדים מחלות, וזאת בלשון המעטה. גידולים וסרטן הם התוצאה השכיחה.

הואיל ובני אדם לא יכלו לאכול את המוצרים הנרקבים האלה בטבע ללא כלים ומכלים, נוכל לסווג אותם בקלות כבלתי טבעיים, ובהחלט לא כמזון שישימש להזנתנו.

## האם אנחנו יונקים מבעלי חיים?

ספק אם אי פעם ינקו בני האדם באופן ישיר מפרות, עיזים, סוסות, נאקות, כבשים ובעלי חיים אחרים. מובן שרק המחשבה על כך תעורר בנו שאט נפש.

שתיית חלב בעלי חיים כחלק עיקרי בתזונה שלנו כבוגרים היא מנהג בן כמה מאות שנים בלבד. בטרם המצאת מנוע הבערה הפנימית, היה זה בלתי אפשרי לחרוש, לזרוע ולקצור כמות רבה דיה של דגן שתאפשר למשפחה להחזיק יותר מפרה או שתיים. מתן חלב פרה לילדים במקום חלב הוא גם מנהג חדש יחסית שהחל לפני כמאתיים שנה בלבד.

כמה שבטים ערביים ואפריקאיים השתמשו בחלב בעלי חיים במשך אלף שנה, אך הכמות הייתה זעירה. אמת, שבטים מסוימים, כמו המסאי, ניזונים במידה רבה על חלב ודם, אך אין ספק שאלה לא מזונותינו הטבעיים. הם עושים זאת באין אפשרות להשיג בקלות מזונות אחרים.

אף בעל חיים בטבע לא שותה את חלבו של מין אחר; הם יודעים באופן אינסטינקטיבי שחלב אמם הוא המזון המושלם לעידוד גדילה מהירה ולמתן תערובת הנוטריאנטים המדויקת שנדרשת לגופם המתפתח. איננו מותאמים לחלב פרה באותה מידה שאיננו מותאמים לחלב חזיר או לחלב עכברוש או לחלב ג'רפה... ולהפך.

שתיית חלב מביאה למחלות. אם חלב ומוצריו ייעלמו היום, מיליוני אנשים יחדלו לסבול ממחלות ומבעיות רפואיות שונות תוך זמן קצר.<sup>13</sup> למעשה, די בהפסקת המנהג התזונתי הזה לריקון בתי החולים וחדרי ההמתנה של הרופאים.

בני האדם הם יונקים מטבעם – אך רק למשך שנות חייהם הראשונות, ורק מחלב אמם. נעשה לעצמנו טובה אדירה אם תהיה בנו הבינה לחדול משתיית חלב לאחר הגמילה, כמו שעושה כל בעל חיים יונק אחר על כדור הארץ.

## האם אנחנו אוכלי אגוזים, זרעים ושאר צמחים עתירי שומן?

אין ספק שבני האדם הקדמונים בטבע אכלו מעט אגוזים וזרעים, אף שצמחים מייצרים אותם לרבייה, לא לאכילה. למגוון הרחב של הזרעים, בעיקר אלה של דגנים, עשבים, פירות ואגוזים (כל האגוזים הם זרעים) יש מעטפת חיצונית שמרקמה סיבי עד קשה כעץ. אנחנו לא מצוידים בשיניים החדות כתער ובעוצמת הלסתות האדירה המשמשות את הסנאים לפיצוח אגוזים.

**טעמים של אגוזים חיים  
אמיתיים כלל אינו דומה  
לטעמים של האגוזים  
ה"חיים" שאנחנו  
קונים בחנויות.**

לאגוזים ולזרעים יש די והותר נוטריאנטים להחלת צמיחה מינימלית מסוימת ולתמיכה בה. כמו בכל המזונות האחרים, אנחנו מפיקים את היתרונות התזונתיים המרביים מאגוזים ומזרעים כשאנחנו אוכלים אותם במצבם הטבעי. שומנים וחלבונים מחוממים מעודדים מחלות – ואפילו קרצינוגניים. עלינו לאכול אגוזים חיים או להימנע מהם לחלוטין.

רוב האנשים בחברה המודרנית מעולם לא טעמו אגוזים וזרעים חיים. מרקמם של אגוזים חיים, העשירים במים, דומה יותר למרקמו של תפוח (כמו שקדים) או למרקמו של ממרח אגוזים (כמו מקדמיה). למעשה כל האגוזים והזרעים המשווקים לצריכה יובשו בתנור בטמפרטורות "נמוכות" (כ-70 מעלות), לעיתים קרובות כמה ימים, כדי למנוע מהם להעלות עובש וכך להאריך את חיי המדף שלהם.

לרוע המזל, יש לנו יכולת מועטת לעכל אגוזים וזרעים, בין חיים, מיובשים או מבושלים. אגוזים וזרעים, ששיעור השומן שלהם נע בין 55%-ל-90%, מוטב לאכול לעיתים רחוקות ובכמויות קטנות. גם כך, פירוקם לחומצות שומן, חומצות אמיניות וגלוקוז דורש תהליך מתיש שאורך שעות. שומנים עשויים לרבוץ במעי הדק במשך כמה שעות בטרם יפריש כיס המרה די מרה לתחלב (לפרק ולהמיס) אותם.

לעומת זאת, פירות עתירי שומן כמו אבוקדו, דוריאן, אקי, עץ הלחם וזיתים עשירים בשומנים קלים לעיכול (כשהם בשלים). שיעור השומן בפירות אלה נע מ-30% מהקלוריות (דוריאן) ל-77% (אבוקדו). בשר הקוקוס עתיר השומן (20%-80%, תלוי במידת הבשלות) קל לעיכול במצבו דמוי הג'לי, אך כמעט בלתי אפשרי לעיכול לאחר שהתבגר והתקשה.

עלים ירוקים וירקות אחרים, כשהם נאכלים חיים וטריים, מכילים כמות קטנה של חומצות שומן קלות לעיכול. אף על פי כן, כמה מהם (בעיקר מצליבים) מכילים רכיבי גופרית מזיקים. אנחנו מפיקים את השומנים הטובים ביותר לסיפוק הדרישות שלנו לחומצות שומן מפירות ומעלים צעירים.

מבחינה ביולוגית איננו מין של אוכלי שומן, ואנחנו מסתמכים עליו כמזון במידה מזערית בלבד. אף שניתן לשאוב סיפוק ותועלת תזונתית מאכילת אבוקדו או חופן אגוזים וזרעים מפעם לפעם, אנחנו בעיקר אוכלי פחמימות.

### האם אנחנו אוכלי כול – את כל המצוין לעיל?

מובן שבני האדם הם אוכלי כול באופן מעשי, בעזרת תנור המטבח, חומרי טעם וריח, תבלינים וכיוצא בזה. אך בטבע יכולנו לאכול רק את המזון העונתי, והיינו חייבים לאכול אותו חי על בסיס השפעתו על בלוטות הטעם שלנו. ללא כלים, טכנולוגיה ואריות, וחומרים מסווי טעמים, נאבד במהרה בטבע את נטייתנו לאכול הכול... ופירות מתוקים ועשירים במים ייראו טוב יותר מיום ליום.

### אנחנו אוכלי פירות!

בטבע נועד בן האדם לאכול פירות. אוכל פירות הוא בעל חיים הניזון בעיקר מפירות, עם תוספת של עלים ירוקים צעירים. (כולל הפירות הלא-מתוקים בעלי הגרעינים שאנחנו נוהגים לאכול עם ירקות, כמו עגבניות, מלפפונים, פלפלים, במיה, קישואים ודלועים אחרים, וחצילים.) ככל בעלי החיים ביכולתנו לשרוד (אם כי בהצלחה מופחתת) על מגוון רחב של מזונות. אף על פי כן, גופנו נועד לשגשג על תזונה המתבססת על פירות.

יש אנשים שמאמצים תזונה המבוססת רק על פירות, אך איני ממליץ לנהוג כך. עלים ירוקים כהים מספקים מינרלים ונוטריאנטים אחרים החיוניים לתזונה ולבריאות מיטביות.

מבחינה תזונתית אין מזון שמספק את צרכינו בצורה טובה יותר מפירות (כולל, כמובן, הצורך שלנו במזון טעים ומרומם נפש), בדיוק כמו שהבשר מספק את צורכי הטורפים. הפירות מלאים נוטריאנטים הדרושים לגופנו – בשיעור הדרוש להם. כן, כמה ירקות ומזונות אחרים עשויים להכיל "יותר" מרכיב תזונתי מסוים או מסדרת רכיבים, אך פירות מכילים בדרך כלל את הסוגים והכמויות של הנוטריאנטים הדרושים לגופנו. כמות גדולה יותר אינה בהכרח טובה יותר.

בני האדם אוהבים מתיקות מטבעם ונועדו לאכול פירות מתוקים. בלוטות הטעם על קצה לשונותינו מזהות טעמים מתוקים. רובנו נמשכים לפירות מתוקים חיים, בלי קשר למזונות האחרים שתרביתנו או הנסיבות כפו עלינו לאכול.

פירות בשלים משנים את מרכיבי הפחמימות שלהם לגלוקוז ופרוקטוז, שהם סוכרים פשוטים שיכולים לשמש אותנו ללא צורך בעיכול נוסף. האנזימים בפירות ממירים חלבונים לחומצות אמיניות ושומנים לחומצות שומן ולגליצרולים. מכאן שכאשר אנחנו אוכלים פירות עלינו רק ליהנות מהם ותו לא.

### פירות ועלים ירוקים צעירים?

ודאי שמתם לב שתיארת את תזונת אוכלי הפירות ככזו המתבססת על פירות עם תוספת של עלים ירוקים צעירים. היכן משתלבים בתמונה ירקות אחרים? ייתכן שתופתעו לגלות שכל הראיות מעידות שמערכת העיכול שלנו נועדה לעכל כמעט אך ורק את הסיבים הרכים המסיסים במים בפירות ובעלים ירוקים צעירים.

נכון שירקות מצליבים כמו ברוקולי, כרובית, קיל, כרוב וכרוב ניצנים מכילים כמויות גדולות של נוטריאנטים, כולל סיבים מסיסים, אך הם מכילים גם תאית וסיבים קשים לעיכול אחרים. את הירקות האלה קל יותר לעכל כשהם צעירים ועדינים. לתוצאות הטובות ביותר יש ללעוס אותם

**אכלו ירקות -  
אך עליהם להיות עלים  
ירוקים עדינים.**

היטב או לקצוץ אותם בעזרת בלנדר או מעבד מזון.

כדי לספוג את המזון באופן מושלם עלינו לעכל אותו באופן מושלם, וכל אימת שאנחנו אוכלים מזונות קשים לעיכול אנחנו פוגעים בתזונה שלנו, ועם הזמן בבריאות שלנו. אמנם אנחנו מסוגלים לבלוע ירקות המכילים תאית וסיבים קשים ובלתי מסיסים אחרים, אך מזונות אלה מעמיסים על איברי העיכול ועל סילוק הפסולת שלנו.

כשבריאותנו על הפרק, ברצוננו לשאוב את מרב היתרונות בעודנו ממזערים את הנזקים הישירים או העקיפים. ביישום הרעיון הזה בתזונה אנחנו מחפשים "די והותר" מהנוטריאנטים הדרושים לנו, לאו דווקא את המרב שביכולתנו להשיג. הסיבים הבלתי מסיסים בירקות בעלי המרקם הקשה מקשים על העיכול שלנו בהשוואה לסיבים המסיסים הרכים בפירות ובעלים ירוקים צעירים. מכאן שהם אינם המזון האידיאלי עבורנו.

## חשינו מאשרים

תארו לעצמכם לרגע שאתם עומדים לאכול פרי טעים – אולי ענב, אפרסק, מלון, בננה, תפוח, שזיף, תפוז, מנגו, תאנה או תות... בחרו אתם את המגוון. דמיינו את עצמכם מחזיקים את הפרי בידכם, מתפעלים מיופיו. אתם מקרבים אותו לאפכם ומריחים את ניחוחו המתוק והייחודי. אתם מתפתים לנגוס, אך ראשית ממשיכים להתפעל לרגע מהפרי, ומגבירים את ההנאה. בשלב זה יתמלא פיכם רוק. הפרי אינו דורש כל הכנה; הוא מוצר מוגמר, מוכן לאכילה כפי שהכינו הטבע. עבור בני האדם, הפרי מושך את העין, מגרה את חוש הריח ויש לו טעם שמימי במצבו החי, הטבעי והבשל.

כעת נסו זאת שוב, והפעם דמיינו שדה חיטה, עדר פרות או להק ציפורים במעופן. האם פיכם מתמלא רוק? כאשר נדמיין את עצמנו מלקטים מזון בטבע, אפילו אלה שמפקפקים בהשקפת העולם של האדם כאוכל פירות חייבים להודות שיעדיפו פירות. אין הכוונה שבנסיבות של ימינו עלינו לאכול אך ורק פירות, אלא שבטבע הם ירכיבו את רובן המוחלט של בחירות המזון שלנו.

תזונה עשירה בפירות מקלה את ההצלחה ב-10/10/80 יותר מכל גישה אחרת, בין במזון חי או מבושל. כדי לפתח את מערכת היחסים הבריאה והשפויה ביותר עם מזון, וכדי להיצמד לתוכנית תזונתית שתשמש אתכם בהצלחה לכל אורך חייכם, אכלו פירות בכמות הרצויה לכם לארוחת הבוקר והצהריים. אפילו ארוחות הירקות שלכם צריכות להתחיל בפירות, עד שתהיו בטוחים שלא תשתוקקו לטעם מתוק בסוף הארוחה.