

ד"ר מארק היימן (M.D.)
ממחברי הספר "בריא לתמיד"

חילוף חומרים מבצח

עריכה מדעית: ד"ר רונית קרימר • הקדמה: פרופ' משה שטרנפלד



תרגום
ליאת פלן-לברטובסקי
עריכה מדעית
ד"ר רונית קרימר
(B.Med.Sc., D.M.D.)
יעוץ תזונתי
ד"ר ורדה בירן (N.D.)
נטורופתית
ד"ר לינדה קריאף (N.D.)
נטורופתית
טל': 072-2127409
יעוץ בענייני כשרות
חיה שרה כהן
עריכה ממוחשבת
תמי טרכט
עיצוב עטיפה
סילביה לודמר-כהן
www.silvia.co.il
לוחות
פ.מ. קדם דפוס
הדפסה
טופספרינט בע"מ
כריכה
כריכיית אהרון בע"מ
הפצה לחנויות
ליאור שרף
שיווק והפצה בע"מ
טל': 09-7498555
פקס: 09-7498844

Authorized translation from the English
language edition of:
UltraMetabolism
By Mark Hyman (M.D.)
Published By Scribner, Inc.
Copyright ©2006 by Mark Hyman (M.D.)

חילוף חומרים מנצח

דאנאקוד: 239-469
מהדורה ראשונה - 2007
הדפסה: 1 2 3 4 5 6

כל הזכויות שמורות להוצאת פוקוס
©2007

אין להעתיק, לשכפל ולצלם את הספר, או קטעים
ממנו בשום צורה ובשום אמצעי אלקטרוני, אופטי
או מכני לכל מטרה שהיא, ללא אישור מראש
ובכתב מהוצאת פוקוס

הוצאת פוקוס, ת"ד 863 ר"ג, 52108
טל': 03-5746513, פקס: 1-700-700-212
אתר אינטרנט: www.focus.co.il
דואר אלקטרוני: focus@focus.co.il

מחבר הספר והוצאות הספרים Scribner ופוקוס עשו את כל המאמצים על מנת שהמידע בספר זה יהיה מדויק ככל האפשר. מטרת הספר היא ללמד ולכן העדויות הרפואיות מוצגות בו לצורך מתן מידע בלבד. אין להשתמש במידע המובא בספר זה לצורך ביצוע של אבחנה או טיפול עצמיים. כמו כן, אין לראות בו הצדקה לקבלה או לדחייה של טיפול רפואי מכל סוג שהוא, או לצורך טיפול בבעיה או מחלה כלשהי. יישום העצות שבספר זה, הוא באחריות הקורא בלבד. לאור זאת, כל אדם שסובל מבעיה בריאותית כלשהי, ילדים, נשים הרות ומניקות או מי שנוטל תרופות מרשם - חייב להיוועץ ברופאו לפני התחלת ביצוע של כל תוכנית רפואית. מחבר הספר והוצאות הספרים Scribner ופוקוס לא ישאו בכל אחריות משפטית או אחרת, לנזקים כלשהם (ישירים או עקיפים) שייגרמו (או שנטען כי נגרמו) לכל אדם או גוף, בעקבות המידע המובא בספר זה. אין אנו נושאים באחריות לטעויות, אי דיוקים או השמטות בספר. אם נפלו טעויות בספר, הן נעשו בתום לב.

מומחים ממליצים

"ד"ר היימן, מומחה ברפואה ובתהליכי ריפוי, חולק עם קוראיו את סודות מיצוי הפוטנציאל של גופנו להפחתת משקל. בעזרת קריאת הספר המרתק הזה תלמדו כיצד ליישם את תוכנית הבריאות החדשנית שלו, המבוססת על המילה האחרונה בתחום המחקר המדעי בנושא התזונה."

ד"ר מחמט אזז

ממחברי הספר "The Owner's Manual" -

מקום ראשון ברשימת רבי המכר של ה-New York Times

"הספר **חילוף חומרים מנצח** הוא אוצר! זהו ספר מדעי, מעשי וידידותי למשתמש. תוכלו למצוא בו את כל מה שאתם צריכים לדעת כדי ליהנות מגוף רזה ובריא."

ד"ר כריסטיאן נורתרופ

מחברת הספר "The Wisdom Of Menopause"

"סוף-סוף, לפנינו תוכנית תזונתית שמתייחסת להפחתת משקל כאל חלק בלתי נפרד מחיינו. הספר **חילוף חומרים מנצח** מאת ד"ר היימן, אינו מתווה לנו דיאטה כי אם דרך חיים. אם אתם רוצים לחזות ובה בעת, להפחית את החשיפה שלכם לגורמי מחלות, קנו את הספר."

סוזאן פיבר, מחברת הספר "The Hard Questions"

"כבר 20 שנה שד"ר היימן עוסק בשילוב בין מחקר מדעי, רפואה מערבית ורפואה אלטרנטיבית. בספרו **חילוף חומרים מנצח**, הוא מתמצת את ניסיונו בתחומים אלה בצורת מרשם פרובוקטיבי להפחתת משקל. אין לי ספק כי ספר זה ישנה בצורה משמעותית את חיייהם של אמריקאים רבים החפצים בבריאות מיטבית."

ד"ר דיוויד לודוויג, מנהל,

היחידה להשמנת יתר, בית החולים לילדים של בוסטון

"באמצעות השילוב בין המחקרים המדעיים העדכניים ביותר לבין ניסיונו הקליני כרופא, מארק היימן מציג בפנינו תוכנית ברורה ומותאמת אישית להפחתת משקל ולבריאות טובה. במילים פשוטות, זהו הספר הטוב ביותר שקראתי בנושא זה."

ד"ר ג'יימס ס. גורדון,

מייסד ומנהל המרכז לרפואת גוף-נפש, וושינגטון די. סי.

מחבר הספר "Manifesto for a New Medicine"

"חיכינו זמן רב לספר מעין זה - ספר ברור ומעשי שנכתב על ידי רופא ידוע בעל שם עולמי, שמציע לנו כללים תזונתיים מוצקים ומוכחים מדעית, שיכולים להוות את אבני היסוד של אורח חיים בריא. אין בו גימיקים, פתרונות פלא או צילומים מטעים של "לפני" ו"אחרי", שכן הכללים התזונתיים של ד"ר היימן מבוססים על החידושים המדעיים האחרונים בתחום הפחתת המשקל. אם אתם מתכוונים לקרוא רק ספר אחד אודות תזונה נכונה ואורח חיים בריא, זהו הספר לו אתם זקוקים!"

ד"ר קנת פלטייר

מחבר הספר "Sound Mind, Sound Body"
מרצה בביה"ס לרפואה של אוניברסיטת אריזונה

"איחולים חמים לד"ר היימן על יצירת מופת נוספת. זהו ההסבר המקיף והברור ביותר שראיתי לגורמי ההשמנה."

ג'וזף. א. פיזורנו, ד"ר לנטורופתיה

עורך כתב העת "Integrative Medicine: A Clinician's Journal"
ממחברי "Encyclopedia of Natural Medicine"

"אורח חיים בריא הוא המפתח לשמירה על בריאות טובה ככל שאנחנו מתבגרים. ד"ר היימן מציב בפנינו תמרורים ברורים, המיועדים לכל מי שמעוניין לנהל חיים בריאים ולהפחית את הסיכון למחלות לב וכלי דם ולמחלות כרוניות אחרות."

ד"ר פיטר ליבי,

מנהל המחלקה לרפואה קרדיו-וסקולרית,
בית הספר לרפואה של הרווארד

"הספר **חילוף חומרים מנצח** מבטיח ומקיים. הוא מציע לקורא תוכנית אמיתית שפותחה על ידי אחד הרופאים המובילים בארה"ב בתחום התזונה והרפואה המונעת, שיודע היטב כיצד להביע בכתב את הצלחותיו הטיפוליות. ספר זה הוא מקור לידע ולהשראה כאחד, שמדריך את הקורא כיצד לאמץ לעצמו תוכנית יעילה להמרצת חילוף החומרים ולשיפור הבריאות התפקודית. אני סמוך ובטוח שהספר יסייע לאנשים רבים להגיע לבריאות מיטבית."

ד"ר ג'פרי ס. בלאנד

יו"ר ומייסד עמית,
המכון לרפואה תפקודית

תוכן העניינים

11 הקדמה למהדורה העברית

13 פנייה אישית מאת מחבר הספר

15 מבוא: אנחנו מתוכננים לעלות במשקל

חלק 1: 7 המיתוסים שגורמים לכם לעלות במשקל

פרק 1: מיתוס הרעב:

23 אכילה מופחתת + פעילות גופנית מוגברת = ירידה במשקל

פרק 2: מיתוס הקלוריות:

29 כל הקלוריות שוות

פרק 3: מיתוס השומן:

37 אכילת שומנים משמינה אותנו

פרק 4: מיתוס הפחמימות:

49 דיאטה דלת פחמימות או נטולת פחמימות מובילה להפחתת משקל

פרק 5: מיתוס מתאבקי הסומו:

63 דילוג על ארוחות מסייע להרזיה

פרק 6: מיתוס הפרדוקס הצרפתי:

67 הצרפתים רזים מכיוון שהם שותים יין ואוכלים חמאה

פרק 7: מיתוס השמירה וההגנה:

73 ההנחיות התזונתיות של הממסד הרפואי והתקנות המקובלות בתחום תעשיית המזון שומרות עלינו ומגנות על בריאותנו

חלק 2: 7 מסלולים להפחתת משקל -

עובדות מדעיות חדשות

פרק 8: הדרך לחילוף חומרים מנצח:

83 7 המסלולים - סקירה קצרה

פרק 9: השליטה בתיאבון:

91 גייסו את החומרים הכימיים שבמוח לטובת תהליך ההרזיה

פרק 10: הפיגו מתחים: לחץ משמין, שלוה מרזה 117

פרק 11: כבו את אש הדלקת: הבעירות הסמויות שמשמינות אותנו 135

פרק 12: מנעו עומס חמצוני או "חלודה": אל תתנו לרדיקלים החופשיים לנצח 153

פרק 13: הפכו את הקלוריות לאנרגיה: העוצמה של חילוף החומרים המטבולי 165

פרק 14: חזקו את בלוטת התריס שלכם: העצמת ההורמון העיקרי של חילוף החומרים 183

פרק 15: כבדו את הכבד שלכם: נקו את גופכם מעודפי רעילות 197

חלק 3: המרשם לחילוף חומרים מנצח 213

פרק 16: המרשם לחילוף חומרים מנצח: סקירה כללית: גישה מדעית ומעשית לאכילה המבוססת על מזונות מלאים 215

פרק 17: כיצד לעצב מטבח-על: יוצאים לדרך - משדרגים את המטבח 229

פרק 18: כיצד להתחמק ממכשולים ומבעיות נפוצות? 237

פרק 19: היפטרו מהרגלים רעים - ההכנה לתוכנית "המרשם לחילוף חומרים מנצח" 243

פרק 20: שלב 1: נטרול רעלים 247

פרק 21: שלב 2: אזנו מחדש את חילוף החומרים שלכם ושמרו על בריאותו לאורך שנים 279

סיכום: מחשבות על העבר והעתיד 315

נספח: צמחי מרפא ותוספי תזונה 317

מראי מקום 325

על המחבר 333

מטופלים מספרים 335

מפתח העניינים 337

"אנשים שמנים רבים היו רוצים להפחית ממשקלם או שהיו מפיקים מכך תועלת רבה, לו היו יכולים לעשות זאת. לא ניתן יהיה לעזור להם באמצעות הטפת מוסר קשוחה וקפדנית, המתייחסת לבעייתם כאל תוצאה של זלילה חסרת מעצורים, מה שעומד בסתירה להוכחות המדעיות שבידינו."

ד"ר ויליאם אירה בנט¹

"בניגוד לדעה הרווחת כיום, אפילו בקרב אנשי מקצוע מומחים ומשכילים ביותר, בעיית ההשמנה אינה נובעת, בדרך כלל, מזלילה, מהיעדר כוח רצון או מעצלנות, כי אם מהאטה מתמשכת בתהליכי הפקת האנרגיה של הגוף. לדאבוננו, המנגנונים הפיזיולוגיים התקינים ורבי העוצמה של גוף האדם תומכים בתהליך זה."

ד"ר פר בורנטורפ²

הקדמה למהדורה העברית

רובנו הפכנו לשבויים של מיתוסים באשר להשמנה והרזיה. במסגרת לימודי הרפואה ובמהלך כל עשרות שנות עבודתי כרופא בבית-חולים בארץ, לא פקפקתי ולו גם במעט באותם דפוסים, אשר הושרשו בנו עמוקות. פחמימה היא פחמימה ולה מספר קלוריות מוגדר. חלבון הוא חלבון ולא משנה מהו מקורו. ביחס לשומן התקיימה הסברה שחייבים להקפיד לא להעמיס שומן מן החי. כל יתר השומנים היו בחזקת עתירי קלוריות אשר חייבים להימנע מהם ככל האפשר. כאשר היינו ממליצים בפני החולים על תזונה, ההתייחסות הייתה בהתאם לאותם הדפוסים. עד כמה מאכזב היה לראות כי החולים עדיין סובלים מריבוי של שומנים בדם ו/או רמת סוכר גבוהה שאינה מתאזנת למרות דיאטה מומלצת, פעילות גופנית וטיפול מתאים. אף אחד מן הממסד לא פרץ דרך ואמר כי המלך עירום. האנשים מחפשים את הבריאות ומוכנים להקדיש לכך זמן, מרץ וממון לא מבוטל, אך מדוע הם נכשלים שוב ושוב?

המחקרים הרבים שנעשו בתחום התזונה לא הגיעו עד לפתחי הממסד הרפואי הרשמי. לא קם גוף אחד אשר ירכז את המידע הרב ויקבע מדיניות מתאימה אשר תנתן את המיתוסים הרבים של "ההרזיה הבריאה". התזונאיות בוגרות בית-הספר לתזונה עשו כמיטב יכולתן המקצועית. הרופאים הקפידו על התראות, בדיקות מנע וטיפוליים תרופתיים, וגם כאן, ברוב המקרים, לשווא. מובן מאליו שבנסיבות אלה קמו "כוונה תזונה" אשר כל אחד בדרכו הוכיח כי האנשים מאבדים ממשקלם. כך גם היה: הירידה במשקל הייתה הממצא החיובי היחיד החיובי באותן דיאטות. ברם, אנו מחפשים בריאות שלמה ולא רק ירידה במשקל. לא חכם לאבד מאסה של שרירים בשל הפחתה בכמות הקלוריות. חשוב שהפרמטרים החיוניים יתחזקו ואלו השליליים יפחתו. והנה אנו מוצאים כי יש מי שרואה את הדברים נכוחה. ישנו אדם אשר ריכז את הידע המדעי הרחב הקיים, והכניס כל זאת למסגרת אותה ניתן להנחיל בקלות לאנשים אשר מוכנים לאכול באופן מעט אחר. על כך דן הספר המרתק הזה.

דפי הספר מלאים בהסברים מדעיים ובדוגמאות מוחשיות אשר מתוות לאדם את הדרך התזונתית הנכונה לו. אנו מתחילים להכיר בכך שלא כל פחמימה דומה לחברתה, לא כל שומן משמין ולא כל חלבון מומלץ בכל מצב. בראשיתה, ירידה במשקל היא אובדן של שומן וללא ירידה מהותית במשקל. מחד, הימנעות ממזון המכיל שומן מתאים תביא להשמנה וחולשה ועד כדי התפתחותן של מחלות. מאידך, חוסר בפחמימות בתזונה גם הוא יגרום לחולשה ואף למצבים חולניים. חייבים להתאים את התזונה הנכונה לאדם ובכך לרפא אותו מחוליו. הרמב"ם, גדול הרופאים ביהדות גרס: "ורוב מחלות על שום אכילה לא טובה או מאכלים לא נכונים". ומה רובנו עושה ביומיום? אוכלים את המזונות המעובדים, את הסוכרים הלא מתאימים ואת החלבונים הקשים לעיכול אשר הופכים לשומנים. תעשיית המזון המוכן, המסעדות ודוכני המזון המהיר מהווים את המרכזים של ההשמנה והחולי. עלינו לשנות כל זאת, אך הדבר אינו פשוט;

תעשיית המזון המעובד, כולל זאת של משק החלב, שולטת באמצעות ממונה הרב על קובעי המדיניות וביכולתה לשטוף את המוח של הציבור הרחב. מי יכול להם? רק בודדים – וגם הם, בעצם, לא מצליחים להרים את ראשם. מה אנו יכולים לעשות? להתחיל לחיות כמו שחיו הסבא והסבתא שלנו. גם הורינו, בצעירותם, הצליחו לזכות במזון האורגני, הביתי והלא מעובד. רק הדור הנוכחי לוקה בתזונה לא בריאה, למרות ההיצע של מזונות אורגנים לא מעובדים.

מחברו של הספר המרתק הזה מתווה את הדרך אל ההארה בדמות התזונה הנכונה. אין פה שום מיסטיקה ולא כשפים או מעשה בדיה. כל ההמלצות מעוגנות במחקרים מדעיים ובניסיון עתיר בשנים, בעלי הצלחות מוכחות. כך גם במקרים של מחלות לא קלות, אשר המהלך הטבעי שלהן חמור ביותר. איכות החיים ואריכותם קשורה ישירות בחומר הדלק שלנו – המזון.

אני מצאתי את מקומי בתוך דפי הספר החשוב והנפלא הזה. אין לי ספק כי אנשים רבים אשר יקראו את הספר וינהגו לפיו, ישפרו את בריאותם הגופנית והנפשית. קראו, תיהנו ויישמו את ההמלצות. חבל לא ללכת בדרך אשר צפויה להעניק לנו חיים טובים וארוכים יותר.

פרופ' משה שטרנפלד

מומחה ברפואה פנימית, רפואה סינית, איור-ודעה

בעל קליניקה פרטית לטיפול בכל מגוון המחלות והבעיות הרפואיות השונות,
כולל יעוץ תזונתי

טל': 03-6996937

פנייה אישית מאת מחבר הספר

אני חש כעס ותסכול.

אנו נמצאים בעיצומה של מהפכה רפואית שהעניקה לנו, סוף-סוף, את המפתח להפחתת משקל לטווח ארוך. פריצת הדרך הדרמטית הזו יכולה לסייע בהתמודדות עם מגפת ההשמנה המאיימת כיום על מיליוני אנשים ברחבי העולם.

אולם, מכעיס אותי שאף אחד לא יודע על כך. מרגיז אותי שאף אחד לא משתמש בידע היקר מפז שהתגלה לנו כתוצאה ממהפכה רפואית זו.

אני מתוסכל מכיוון שהממסד הרפואי, ממשלת ארה"ב ותעשיית המזון מתעלמים מהמידע הזה, בכוונה או מתוך רשלנות.

אני יודע זאת, שכן, אני עצמי עשיתי שימוש בידע חדשני אך נסתר זה, במהלך עבודתי בקניון ראנץ' – אחת מחוות הבריאות הטובות ביותר בעולם – ובמראתי הפרטית, על מנת לעזור לאלפי מטופלים להפחית ממשקלם ולהישאר רזים לאורך שנים.

עבודתי בחוות הבריאות ובמרפאה אפשרה לי לבצע בדיקות מתקדמות ולחקור את פעולת המערכות הפנימיות שבגוף האדם כדי לגלות את המפתח לבריאות טובה ולהפחית משקל. במשך שנים, ניתחתי את שפע הנתונים שאספתי ואת תוצאות הבדיקות הרבות שערכתי למטופליי. עבודתי עם מטופלי העניקה לי הזדמנות נדירה לנסות שיטות טיפוליות שונות ולהעריך את יעילותן להפחתת משקל קבועה.

מזלי האיר לי פנים. הצלחתי לפתור את חידת ההשמנה בדרך ייחודית, שלעניות דעתי, לא נוסתה מעולם. בעזרת ספר זה, גם אתם תגלו את הסוד.

המהפכה הרפואית מבוססת על **נוטריגנומיקה** – על הקשר בין תזונה לגנטיקה, או במילים אחרות, על הדרך בה המזון שאנו אוכלים "מדבר" עם הגנים שלנו. הספר ילמד אתכם כיצד להאיץ את חילוף החומרים שלכם, להפחית משקל ולהישאר רזים ובריאים לאורך שנים.

אנשים רבים אינם מצליחים להפחית ממשקלם מכיוון שההמלצות שקיבלו לא הותאמו לצרכים האישיים שלהם. לא ייתכן שדיאטה אחת, תרופה אחת, תוסף תזונה אחד ותוכנית אימונים אחידה יתאימו בדיוק לכולנו. הנוטריגנומיקה היא ההבטחה הגדולה של המחקר המדעי החדשני אודות הגנים שלנו.

ספר זה ינפץ את המיתוסים המטעים והמבלבלים הגורמים לכם להשמין ולהישאר שמנים. תופתעו לגלות שחלק ניכר מהמידע שבידכם אודות דיאטות והפחתת משקל אינו רק מוטעה, כי אם משמין...

אני מעניק לכם את המפתח לשימוש נכון בידע ובמידע המהווים את לב ליבה של מהפכה רפואית זו – תוכנית פשוטה שתסייע לכם להפחית ממשקלכם 5-10 ק"ג במהלך 8 השבועות הראשונים. רבים ממטופליי נהנו מהפחתת משקל דרמטית הרבה יותר ואילו אחרים הפחיתו ממשקלם מספר מועט יותר של קילוגרמים. אולם, זוהי הירידה הממוצעת לה תוכלו לצפות.

החלק הראשון של הספר עוסק בכל המיתוסים שמטעים, מגבילים ומבלבלים אותנו במאבקנו לרזות ולהישאר בריאים.

החלק השני מציג בפניכם את המסלולים להפעלת חילוף החומרים שלכם ולהאצתו, לכיבוי הגנים האחראים על ההשמנה ולתכנות גופכם להרזיה אוטומטית.

בחלק השלישי תמצאו תוכנית מפורטת בת 8 שבועות שתסייע לכם להפחית ממשקלכם, בהתאם לצרכים הגנטיים האישיים שלכם. לכל אחד מאתנו יש גוף שונה. כל אחד מאתנו זקוק לכמות שונה של רכיבים תזונתיים.

מבוא:

אנחנו מתוכנתים לעלות במשקל

גוף האדם מתוכנת לצבור משקל ולשמור על הקילוגרמים שעליו בכל מחיר. ההישרדות שלנו תלויה בכך. אם לא נכיר באמת המדעית הזו, לא נצליח לעולם להגיע למשקל תקין ובריא ולשמור עליו. רופאים וצרכנים כאחד מאמינים שמגפת ההשמנה נגרמת כתוצאה מאכילת יתר ומזללנות. המדע מספר לנו סיפור אחר: אינכם אשמים שאתם שמנים.

כוחות גנטיים רבי עוצמה שולטים בהתנהגות ההישרדותית שלנו. במילים אחרות, לבעיות המשקל שלנו יש שורשים גנטיים. גוף האדם מתוכנת לייצר עשרות מולקולות שגורמות לנו לאכול יותר ולעלות במשקל בכל הזדמנות.

יתר על כן, תעשיית המזון והמלצות הממסד הרפואי מוסיפות שמן למדורת הזלילה. איננו יכולים לצפות מעצמנו לשנות את התגובה האינסטינקטיבית שלנו לאוכל, בדיוק כשם שלא נוכל להימנע מלהרגיש פחד בשעת סכנה.

במשך מאות דורות, המזון היה משאב יקר המציאות. המחסור במזון, האופייני לדורות הקודמים, השפיע על התפתחותם של המולקולות והגנים השולטים בהרגלי האכילה שלנו. הדנ"א שלנו תוכנת לאגור שומן בתקופות בהן נאלצנו לתור אחר מזוננו בטבע.

מנגנון בקרת המשקל של הגוף מיועד לגרום לנו לעלות במשקל ולא לרדת. גוף האדם והדנ"א האנושי נבראו כך שנוכל לשרוד גם בתקופות מחסור. אם תתעלמו מעובדה זו תגרמו נזק לבריאותכם ולגזרתכם כאחד.

גנים והשמנה: כוח הנוטריגנומיקה

ספר זה יסייע לכם להבין את האמיתות המדעיות אודות הכוחות המכוונים את הרגלי האכילה שלכם ואת משקלכם. הוא ייתן לכם את הכלים להשתמש בידע הזה כדי לעבוד יחד עם הגנים שלכם, ולא נגדם. הספר מציג בפניכם את המדע החדש של הפחתת משקל – הנוטריגנומיקה – העוסק בקשרים ההדדיים שבין תזונה לגנטיקה ובהשפעתם על בריאות ותחלואה, על הרזיה והשמנה.

אין פתרון קסם אחד לבעיית ההשמנה. לא תמצאו דיאטה מושלמת "בגודל אחיד" שתתאים תמיד לכל אחד ואחת מכם.¹ עליכם למצוא את הדיאטה שמתאימה לכם, המבוססת על הדרך המיוחדת שבה הגנים וחילוף החומרים שלכם משפיעים זה על זה. "התוכנית לחילוף חומרים מנצח" תפתח בפניכם לראשונה את הדרך לעולם החדש והמרתק של הנוטריגנומיקה, הרפואה המותאמת אישית והריפוי התזונתי.²

למרות שהאמריקאים מוציאים למעלה מ-50 מיליארד דולר בשנה על הניסיון להפחית משקל, הם לא הצליחו לגלות את הדיאטה, התרופה או תוכנית האימונים האחת והיחידה שתוביל להרזיה בטוחה. רוב הדיאטות נדונות לכישלון ורוב תושבי ארה"ב הופכים שמנים

ומתוסכלים יותר מרגע לרגע. מאז שנות ה-60 של המאה ה-20, מספר הסובלים מהשמנת יתר* גדל פי 3. למעלה מ-2/3 מהאוכלוסייה הבוגרת ו-1/3 מהילדים הם בעלי משקל עודף.

השמנת יתר תופסת את מקומו של העישון כגורם הראשון במעלה לתמותה הניתנת למניעה. היא גורמת לעלייה בשיעורי התחלואה במחלות לב, שבץ מוחי, סרטן, שטיון (דמנציה) וסוכרת.³ אם אתם בני 20 ויש לכם משקל עודף, תוחלת החיים הצפויה שלכם קטנה ב-13 שנים, בהשוואה לבני גילכם ששומרים על משקל תקין.⁴

רק 2%-6% מהניסיונות להפחית משקל נושאים פרי.⁵ בממוצע, בכל פעם שאנחנו עושים דיאטה, אנחנו, בסופו של דבר, מוסיפים למשקלנו 2.5 ק"ג! המסקנה היא, אם כך, שדיאטות אינן פועלות.

כתב העת The Journal of the American Medical Association⁶ פרסם לאחרונה מאמר שהשווה בין מספר דיאטות פופולריות (אטקינס, אורניש, שומרי משקל וה-Zone). מחברי המאמר לא מצאו הבדלים משמעותיים בין כל הדיאטות, שכן, כולן הניבו ירידה של 2-3 ק"ג בממוצע, לאחר שנה. במאמר המערכת של הגיליון, סיכם ד"ר אקל: "ההיגיון אומר שכדי לשמור על מסת גוף נמוכה, יש להתאים את הדיאטה למטופל. בסופו של דבר, רוב הסיכויים שהגישה הנוטריגנומית תניב תוצאות חיוביות".⁷ רק הדני"א שלנו יוכל לחלץ אותנו ממלכודת הדיאטות והכישלונות הבלתי נמנעים.

כמה מכם עלו וירדו במשקל שוב ושוב? כמה מכם חשו מתוסכלים ומדוכאים בשל כך? כדי להגיע למשקל תקין ולשמור עליו לאורך זמן, אנחנו חייבים לעבוד יחד עם הגנים שלנו, ולא נגדם. אסור לנו ליפול בפח ולהאמין במיתוסים שגורמים לנו להשמין ומנציחים את מעגל הקסמים האינסופי של ההרזיה וההשמנה. בעזרת החלק השני של הספר – "7 המסלולים לחילוף חומרים מנצח" – תלמדו כיצד לעורר את הדני"א האחראי על שריפת השומנים בגופכם.

מהו חילוף חומרים?

מהו חילוף חומרים ומה הקשר בינו לבין המשקל שלנו? רוב האנשים סבורים שחילוף חומרים (מטבוליזם) הוא המנגנון הביולוגי השולט במהירות שבה אנו שורפים קלוריות. אנחנו נוהגים להגיד: "יש לה חילוף חומרים איטי" או "יש לו חילוף חומרים מהיר", כאשר ברצוננו להסביר מצבים של עודף או תת-משקל.

באופן כללי, זה נכון. אולם, למעשה, המונח "חילוף חומרים" מתייחס לכלל התגובות הכימיות בגופנו, לכוריאוגרפיה המדויקת של ריקוד המולקולות הקובע את מצבנו הבריאותי. מנקודת מבטי, חילוף החומרים הוא שם כולל לכל המולקולות, ההורמונים, והחומרים הכימיים המתווכים הפועלים בתאי השומן, במערכת העיכול ובמוח ומווסתים, בין השאר, את משקלנו ואת קצב שריפת השומנים שלנו.

* משקל עודף – BMI < 25

השמנת יתר – BMI < 30

BMI – אינדקס מסת הגוף = משקל הגוף (בקיילוגרמים) מחולק בגובה בריבוע (במטרים)
 תוכלו לחשב את ה-BMI שלכם בעזרת אתר האינטרנט: www.ultrametabolism.com

הרגלי האכילה שלנו, איכות המזון שאנו אוכלים והשינויים המתרחשים בסביבה, ברמת הלחץ ובדפוסי הפעילות הגופנית שלנו משפיעים על הקצב בה חילוף החומרים שלנו מעבד את המזון, שורף קלוריות ומווסת את המשקל. החלק השני של הספר יציג בפניכם את ההיבטים השונים של חילוף החומרים, המושפעים מהסביבה, מהגנים ומההרגלים שלנו. ההתקדמות המדעית שחלה בעשורים האחרונים מאפשרת לנו לראשונה להבין כיצד פועל גופנו וכיצד משפיעה התזונה על הגנים שלנו. ידיעה זו היא המפתח להשגת חילוף חומרים בריא.

הוראות הפעלה של הגוף שלכם

ספר זה אינו עוד ספר דיאטה. זהו קובץ הוראות הפעלה של הגוף שלכם... הוא ידריך אתכם כיצד לווסת את התפקודים הבסיסיים של התיאבון ושל חילוף החומרים. הבנת מנגנון השליטה בתיאבון ובחילוף החומרים (הדרך שבה גופנו משתמש בקלוריות או שורף אותן) היא המפתח להצלחה. אם נהיה טובים לגנים שלנו, יש סיכוי שהבגדים שלנו יהיו טובים עלינו, ולתמיד!

הסיפור האישי שלי

למרות שתנודות המשקל שלי לא עלו על 5 ק"ג, התמודדתי עם קשיים בנושא האכילה והדבר השפיע עלי לרעה. המתחים והלחצים שהיו כרוכים בלימודי הרפואה, בעבודה בחדר מיון ובמחלה הכרונית שהקשתה עלי, כמעט והכריעו אותי. חוויתי תנודות קיצוניות באנרגיה ובמצב הרוח שלי. לפני כל משמרת בחדר מיון, הייתי חייב "להעמיס" אספרסו משולש, עוגיית שוקולד צ'פס ענקית (או שתיים...) וחצי חבילה של גלידת "בן אנד ג'ריס", רק כדי שאוכל לתפקד בעיניים פקוחות.

הקשיים אתם התמודדתי בנושא הבריאות, התזונה, מצב הרוח והאנרגיה שלי, כמו גם הסבל שעברתי כתוצאה מתסמונת התשישות הכרונית שתקפה אותי ושממנה הצלחתי, בסופו של דבר, להחלים, אפשרו לי לחוש חמלה רבה יותר כלפי המטופלים הסובלים ממחלת ההשמנה הכרונית וכלפי אלה המתקשים לשמור על משקל תקין.

כדי לעזור למטופלים שלי ולעצמי, קראתי אלפי מאמרים מדעיים במטרה להבין כיצד פועל הגוף. במשך שנות עבודתי כמנהל רפואי משותף של חוות הבריאות קניון ראנץ' וכיום, במרפאה הפרטית שלי, טיפלתי באלפי אנשים ועזרתי להם להפחית ממשקלם אלפי קילוגרמים.

לעיתים קרובות מגיעים אליי מטופלים לאחר מאבק ארוך ומפרך עם הקילוגרמים העודפים, שבמהלכו הם ניסו את כל הדיאטות, התרופות והניתוחים הקיימים בשוק – ונכשלו פעם אחר פעם. כדי לעזור להם, אני חייב לקבוע מהו המקור לכישלונם. לרובם יש רשימה ארוכה של בעיות בריאות, בנוסף למשקל העודף.

העובדה שהחלמתי מתסמונת התשישות הכרונית (אף היא מחלה כרונית), עליה סיפרתי בספרי "בריא לתמיד" (הוצאת "פוקוס", 2005), העמיקה את הבנתי בנושא ההתמודדות עם בעיות בריאות כרוניות. לאחר שהתשתי את עצמי כתוצאה מהעבודה בחדר מיון, מהליכי גירושין טראומטיים, מחשיפה לרמות רעילות של כספית במשך שנת שהותי בבייג'ין ובנוסף – מהרעלת מזון, חליתי מאוד.

בעקבות ההתמודדות שלי עם מחלה כרונית שנחשבת, בדרך כלל, בלתי ניתנת לריפוי (כמו השמנה) ובזכות החלמתי המלאה ממנה, הבנתי כיצד להפעיל את המערכות השונות של גופי. בנוסף, ניסיתי בעצמי תוכניות אכילה רבות ושונות: הרבה סוכר וקפה, ג'אנק-פוד צמחוני, מזון בריאות צמחוני, דיאטה עשירה בחלבונים, דלה בפחמימות, עשירה בשומנים ועוד כהנה וכהנה. גם אני – אם כי במידה פחותה מזו של אנשים בעלי נטייה גנטית להשמנה – הרגשתי כיצד המזון שאני אוכל משפיע על המשקל, האנרגיה ומצב הרוח שלי.

האוכל הוא תרופה. המזון הוא רפואה. היפוקרטס לימד אותנו זאת לפני מאות שנים. האם האוכל הוא תרופה טובה או מזיקה? התשובה לשאלה זו תלויה בדרך בה נשתמש בו.

ספר זה מסכם את הידע, החוויות והניסיון שצברתי במהלך ההתמודדות האישית שלי עם האכילה, האנרגיה הירודה והמחלה הכרונית, העבודה שלי עם מטופלי ולימודי האקדמיים. לא תמצאו בו פתרון פלא, תרופת קסם או דיאטה אופנתית וקצרת מועד. אני מציע לכם דרך חיים – הדרך לחיים בהרמוניה עם הגנים שלכם. זהו השלב הבא בהתפתחות הידע שלנו אודות הטיפול הנכון בגופנו – הגישה הראשונה שמתרגמת את ההתקדמות המדעית העכשווית לתוכנית יעילה ומעשית.

המהפכה הרפואית הסודית של המאה ה-21

“אמת מדעית חדשה אינה מנצחת באמצעות שכנוע המתנגדים לה והניסיון להראות להם את האור. היא מנצחת מכיוון שבסופו של דבר, המתנגדים לה מתים והדור החדש שבא במקומם מכיר בה.”

– מקס פלאנק (1858-1947)⁸

פיזיקאי, זוכה פרס נובל, אבי תורת הקוונטים

שורשי המהפכה הסוחפת את עולם הרפואה כיום נעוצים בדנ"א – במבנה הגנטי המיוחד לכל אחד ואחת מאתנו. רוב המטופלים וחלק מהרופאים עדיין אינם מכירים די הצורך את המהפכה הגנומית ואת הקשר בינה לבין המשקל שלנו. מהפכה זו פותחת בפנינו צוהר חדש. היא מסבירה לנו את הדרך בה פועל גופנו ומלמדת אותנו לעבוד בשיתוף פעולה עם הגנים שלנו, ולא נגדם.

מיפוי הדנ"א שלנו מאפשר לנו להבין את ההבדלים העצומים במבנה הגנטי של כל אחד ואחת מאתנו. פרויקט הגנום האנושי הצביע על 8 מיליארד האותיות המרכיבות את 30,000 הגנים שלנו. אולם, משמעות האותיות עדיין לא פוענחה במלואה. ניתן לראות בה מעין מגילה עתיקה, או הירוגליפים מלאי מסתורין.

הגנום האנושי כולל כ-3 מיליון וריאציות של אותיות, מה שהופך כל אחד ואחת מאתנו למיוחדים במינם. מיום ליום, החוקרים לומדים להכיר טוב יותר את הדרך בה הגנים וההבדלים הגנטיים שבין אדם לאדם משפיעים על חילוף החומרים. עתיד הרפואה תלוי בפיצוח הקוד הזה – הדרך בה הגנים (גנומיקה) יוצרים חלבונים (פרוטאומיקה) שבתורם, שולטים על חילוף החומרים (מטבולומיקה). הספר שבידכם מתרגם את הידע התיאורטי הזה לשיטות טיפוליות מעשיות, שמטרתן לסייע לכם לשפר את בריאותכם, להאריך את חייכם ולהפחית ממשקלכם.

אם נכיר את ההשפעה ההדדית של הגנים, התזונה והסביבה שלנו, נוכל לגלות את הסיבות לתפקוד הלקוי של גופנו ומה שחשוב מכך – להגיע לתפקוד גופני מיטבי. ההתקדמות המדעית בשנים האחרונות מספקת לנו תובנות עמוקות יותר אודות דרך הפעולה של גופנו. בפעם הראשונה בהיסטוריה, אנחנו מקבלים את "הוראות הפעלה" של גופנו.

יישום המחקר המדעי בתחום הרפואה

"למרות ההתקדמות המשמעותית בתחום הביולוגיה ב-20 השנים האחרונות, חלק גדול מהידע שבידינו עדיין אינו מיושם בתחום הרפואה".

– סטיאנאריאן ושוסקס⁹

על החוקרים והרופאים מוטלת עדיין החובה ליישם את הידע החדשני הזה על מנת לעזור למטופלים לשמור על משקל בריא. אומנם, מדי יום מגלים המדענים חלקים חדשים מהפאזל, אך עליהם למצוא את הדרך להרכיב את כולו, לראות את התמונה במלואה ולמצוא לה שימוש.

הפתרונות לרוב בעיות הבריאות המשמעותיות של המאה שלנו חבויים באינספור מאמרים מדעיים ומעבדות מחקר ברחבי העולם. ד"ר ביל פריסט, מנהיג הרוב בסנאט האמריקאי מצר על כך ש"הרופאים שלנו זקוקים ל-17 שנה כדי ליישם ממצאים מדעיים בסיסיים"¹⁰. למרבה הצער, המידע המובא בספר זה אינו מיושם על ידי הרופאים. הוא גם אינו בא לידי ביטוי בהנחיות של הממסד הרפואי לגבי ההשמנה או בספרי הדיאטה המצויים בשוק. הרפואה אינה עומדת בקצב המהיר של המחקר המדעי. המידע שבידינו לא תורגם לידע מעשי. הוא לא הוביל למציאת מרשם בדוק לבריאות טובה ולמשקל תקין. זוהי הסיבה לכך שכתבתי את הספר הזה – לאפשר לכם כבר היום ליהנות מפירות המהפכה הרפואית.

"המרשם לחילוף חומרים מנצח": התנעתם של גנים שורפי שומן

"המרשם לחילוף חומרים מנצח" יסייע לכם להפחית ממשקלכם וליהנות מבריאות טובה באמצעות הרכבתן של פיסות המידע שבידינו לכלל הסבר נהיר ומובן ושיטות טיפול מעשיות. העקרונות שפיתחתי במהלך 20 שנות עבודתי כרופא, משקפים את השילוב בין השיטות הרפואיות המסורתיות עם גישות מעשיות וחדשניות שאימצתי בעקבות עבודתי רבת השנים עם מטופליי.

ב-10 השנים הראשונות של עבודתי כרופא, כאשר רציתי לסייע למטופלים שלי להפחית משקל, לאזן את ערכי הסוכר ולחץ הדם ולהרגיש טוב יותר, הקפדתי במיוחד ליישם את השיטות הטיפוליות שלמדתי בבית הספר לרפואה. לעומת זאת, ב-10 השנים האחרונות, למדתי ישירות מהמטופלים שלי מהם הטיפולים שעזרו להם ומהן השיטות שלא הניבו כל תועלת.

הייתה לי הזכות להקשיב לאלפי סיפורים, לנתח את תוצאותיהן של אלפי בדיקות וליישם את המידע שבידי כדי לשפר את חילוף החומרים של אלפי מטופלים. המסקנות והתגליות החדשות שהגעתי אליהן היו מבוססות על השילוב בין הידע המדעי

התיאורטי שהיה לי לבין סיפורי המטופלים ותוצאות הבדיקות שלהם. במהלך עבודתי כרופא בקניון ראנץ' – אחת מחוות הבריאות הטובות ביותר בעולם – ובמרפאתי הפרטית, עזרתי לאלפי מטופלים להפחית ממשקלם אלפי קילוגרמים.

רבות מהתשובות לבעיות המשקל והבריאות שלנו מסתרות בין אלפי המאמרים המדעיים שנכתבו בעבר. לרוב הרופאים הפעילים אין זמן לנתח את הממצאים המדעיים ולגבש אותם לידי גישה טיפולית נהירה. אני, לעומת זאת, עשיתי זאת. קראתי את המאמרים האלה, עיבדתי אותם, ראיתי את התמונה בשלמותה, פענחתי את ההשפעות ההדדיות של הגנים והתזונה שלנו ועל בסיס המידע הזה, גיבשתי גישה טיפולית יעילה.

בעזרת מספר מדענים וחוקרים מבריקים, חקרתי וניתחתי את החידושים המדעיים המוצלחים ביותר של 20 השנים האחרונות. למרבה הצער, חידושים מעין אלה ממתינים, בדרך כלל, עשרות שנים עד ליישומם הרפואי, והאדם הממוצע אינו מודע להתקדמות המדעית המתרחשת סביבו. הספר "חילוף חומרים מנצח" מבוסס על מושגים חדשניים אלה המשפיעים על משקלנו ועל בריאותנו.

באמצעות בדיקות חדשות ומהפכניות ועבודה עם טובי המומחים בתחום התזונה, הפעילות הגופנית, הטיפול ההתנהגותי וההתמודדות עם לחצים, הגעתי למסקנה שהמושגים החדשניים בתחום הביולוגיה המפורטים בספר זה יכולים לשנות את חייהם של המטופלים לבלי הכר. אם לנקוט לשון ציורית, אני מציע לכם את המפתח לבית החלומות שלכם – גוף חטוב שמתפקד היטב, מצוי בכושר טוב ומרגיש נפלא!

בספרי הקודם "בריא לתמיד", אותו כתבתי יחד עם ד"ר מארק ליפוניס, הצעתי דרך חשיבה חדשה בנושא בריאות, המבוססת על הבנת הגורמים למחלות השונות. ידוע לנו היטב, לצערנו, שהרפואה הקונבנציונלית מתמקדת בתסמיני המחלה ולא בגורמים לה.

בכל הנוגע להשמנה, התרופה הטובה ביותר שיש לנו היא האורליסטאט (קסניקל), שמפחיתה במידה משמעותית את ספיגת השומן מהמזון. אכילת שומנים בעת הטיפול בתרופה גורמת לכאבי בטן איומים ולשלשולים בלתי נשלטים. כמו כן, התרופה גורמת לליקויים משמעותיים במאזן ההורמונלי והתזונתי, שמובילים להאצת תהליכי ההזדקנות. תרופה חדשה בשם רימונבנט* (אקומפליה) חוסמת את קולטני הקנבינואידים (קולטנים מיוחדים במוח שהפעלתם גורמת לתחושת רעב הדומה לזו המתלווה לעישון מריחואנה) אך עלולה לגרום גם לדיכאון, חרדה, בחילה והתקפי רעב בלתי נשלטים לאחר הפסקתה.

אין תרופת פלא. כדי שתתרופה כלשהי להפחית משקל אכן תפעל, יש לקחת אותה לנצח. טיפול תרופתי קבוע לא בהכרח יתקן את כל הבעיות המטבוליות שלכם או ישפר את בריאותכם. זוהי גישה מצערת ומוטעית להפחית משקל.

הדרך הנכונה להרזיה ולשמירה על משקל תקין היא לאתר את הגורמים הסמויים להשמנה ולמשקל העודף ולטפל בהם כראוי. הסוד שלי טמון בעובדה שאני לעולם לא מורה למטופליי להפחית ממשקלם. אני עוזר להבין את גופם ומלמד אותם לעבוד יחד עם הגוף ולא נגדו. אני מסייע להם לגלות את הגורמים המזיקים לבריאותם ולטפל בהם, ובהמשך הדרך – להבין מה דרוש לגופם כדי שיוכלו ליהנות מבריאות מיטבית. כתוצאה מכך, תהליך הירידה במשקל מתרחש בצורה אוטומטית ונטולת מאמץ. זוהי הבטחה הגדולה של ספר זה.

* נכון ל-2007, התרופה עדיין אינה משווקת בארץ.

חלק 1

7 המיתוסים שגורמים לכם לעלות במשקל

יש 7 מיתוסים נפוצים אודות השמנה והרזיה שמבלבלים אותנו, מגבילים אותנו ומה שגרוע מכך, מחבלים במאמצינו לרדת במשקל. רובנו מתפתים להאמין במיתוסים מוטעים ומטעים אלה, המכשילים אותנו בדרך להצלחה, גורמים לנו לעלות במשקל ומקשים עלינו להיפטר מהקילוגרמים העודפים. בפרקים הבאים, אני אנפץ את המיתוסים המופרכים האלה אחד לאחד.

1. מיתוס הרעב: אכילה מופחתת + פעילות גופנית מוגברת = ירידה במשקל.
2. מיתוס הקלוריות: כל הקלוריות שוות.
3. מיתוס השומן: אכילת שומנים משמינה אותנו.
4. מיתוס הפחמימות: דיאטה דלת פחמימות או נטולת פחמימות מובילה להפחתת משקל.
5. מיתוס מתאבקי הסומו: דילוג על ארוחות מסייע להרזיה.
6. מיתוס הפרדוקס הצרפתי: הצרפתים רזים מכיוון שהם שותים יין ואוכלים חמאה.
7. מיתוס השמירה וההגנה: ההנחיות התזונתיות של הממסד הרפואי והתקנות המקובלות בתחום תעשיית המזון שומרות עלינו ומגנות על בריאותנו.

המיתוסים האלה מכניסים אתכם לצרות. אם תבינו כיצד הם תורמים להשמנה, תוכלו להשתחרר מכל האמונות והדעות הקדומות המונעות מכם להגיע למשקל תקין וליהנות מבריאות מיטבית. ניפוץ המיתוסים האלה יעניק לכם את ידע וכלים חיוניים, שיאפשרו לכם לשנות את הרגלי האכילה המחבלים במאמציכם לרדת במשקל ולהיטיב את בריאותכם.

מיתוס הרעב: אכילה מופחתת + פעילות גופנית מוגברת = ירידה במשקל

"אני לא אוכל הרבה, ולמרות זאת, אני לא יורד במשקל"

ג'ואנה, מזכירת מנכ"ל בת 55 ואם ל-3 ילדים, הייתה מתוסכלת ומיואשת. את הסיפור שלה שמעתי כבר בעבר ממאות מטופלים. היא ניסתה את כל הדיאטות – דיאטות נוזלים, דיאטות דלות פחמימות, דיאטות דלות שומן, דיאטות אופנתיות שונות ומשונות, שייקים דיאטטיים, ארוחות מוכנות ומזונות לא מבושלים. בכל פעם, התוצאה הייתה זהה. לאחר הירידה הראשונית במשקל, ג'ואנה חזרה למשקלה הקודם, בתוספת "בונוס" של מספר קילוגרמים חדשים. כיום, לטענתה, היא לא אוכלת הרבה ובכל זאת, לא מצליחה לרזות.

בהשפעת לימודי הרפואה שלי, הייתי אמור להגיע למסקנה שג'ואנה משקרת לעצמה או לחילופין, מסתירה ממני את הרגלי האכילה האמיתיים שלה. אולם, לאחר שנים רבות שבהן האשמתי את המטופלים שלי בהיעדר כוח רצון, באכילת יתר ובהימנעות מפעילות גופנית מספקת, הבנתי שהסיפור מורכב יותר.

כאשר ג'ואנה הגיעה למרפאתי, הייתי מודע לטעויות שעשיתי בעבר. ביקשתי ממנה לנהל יומן אכילה ולרשום את כל מה שנכנס לפיה במשך 3 ימים. הסתבר לי שהדיאטה שלה מבוססת על מזון בעל איכות ירודה וכתוצאה מכך, גופה היה במצב של רעב כרוני.

לאחר מכן, ערכתי לה בדיקה של קצב חילוף החומרים במנוחה (RMR), המייצג את מספר הקלוריות שהגוף שורף בזמן מנוחה. כצפוי, גיליתי שחילוף החומרים שלה היה איטי. מספר הקלוריות שגופה שרף היה נמוך יותר ממה שניתן היה לצפות יחסית לגיל, למין, לגובה ולמשקל שלה. בדיקות נוספות של אחוזי השומן בגופה הראו כי מסת השריר שלה הייתה נמוכה מדי, יחסית למשקלה (בדרך כלל, תוצאה זו מלווה במצב של אחוזי שומן גבוהים מדי, אך לא תמיד).

מה גרם לכך? הדיאטות הרבות שג'ואנה עשתה היו דלות בקלוריות, כמעט עד כדי הרעבה. הן הובילו אומנם לאיבוד שומן אך בה בעת, גרמו גם לאיבוד רקמת שריר. כאשר ג'ואנה החזירה לעצמה – כמו תמיד – את הקילוגרמים העודפים שאיבדה, נוספה לה רקמת שומן בלבד, מה שהאט את חילוף החומרים שלה. כמות הקלוריות הנשרפות על ידי רקמת שומן קטנה פי 70, בהשוואה לכמות הקלוריות הנשרפות

על ידי רקמת שריר. לכן, כמות הקלוריות היומית שהייתה דרושה לה הייתה נמוכה הרבה יותר, בהשוואה לעבר. לאמתו של דבר, הנוסחה המוטעית "אכילה מופחתת = ירידה במשקל", החמירה את מצבה של ג'ואנה.

לאחר שג'ואנה למדה לאכול את המזונות הנכונים (מזונות מלאים ובלתי מעובדים) והגדילה את הצריכה הקלורית היומית מעבר ל-RMR שלה, היא החלה לרדת במשקל בצורה עקבית וקבועה ונחלצה ממעגל הקסמים של הדיאטות המסוכנות. כפי שאני נוהג עם רבים ממטופליי, יעצתי לה, באופן פרדוקסלי, לאכול יותר – ולא פחות – כדי לרדת במשקל.

אין זו אשמתכם שאתם שמנים

כולנו מכירים את ה"אמיתות" הפשוטות לכאורה, אך המוטעות לחלוטין, אודות הדרכים "הנכונות" להפחתת משקל: "אכלו פחות והתעמלו יותר", "הפסיקו לזלול", "הכול תלוי בכוח הרצון שלכם", "אנשים שמנים הם אנשים עצלנים, נהנתנים וחסרי משמעת עצמית". אם גם אתם נמנים על אלה שמנסים לרדת במשקל, אני מניח שגם אתם הפנמתם את המסרים האופייניים לתרבות המערבית המודרנית, שלפיהם **ההשמנה שלכם היא באשמתכם.**

בתחילת דרכי כרופא, האמנתי כי הנוסחה לירידה במשקל פשוטה למדי: "אכילה מופחתת + פעילות גופנית מוגברת = ירידה במשקל". סברתי כי 3 הסיבות לחוסר הצלחתם של המטופלים להפחית ממשקלם הן:

1. הם אוכלים יותר מדי
2. הם עצלנים ולא עוסקים בפעילות גופנית מספקת.
3. הם אוכלים יותר מדי וגם לא עוסקים בפעילות גופנית מספקת.

כיום, אני מודע לכך שטעיתי. במקרים רבים, אלו הם הסברים פשטניים מדי ובלתי מספקים. לאחר 20 שנות עבודה כרופא, הבנתי שהגישה המקובלת לטיפול בבעיות משקל מוטעית ביותר. לא זו בלבד שהיא אינה נתמכת על ידי הספרות המדעית, היא יוצרת אווירה של "האשימו-את-הקורבן", המשדרת בצורה מפורשת למטופלים המתמודדים עם קשיי משקל: "אם הייתם משתדלים יותר, הייתם מצליחים לרזות". יש רק בעיה אחת עם הגישה הזו: היא לא נכונה!

אף אחד לא רוצה להיות שמן

האמת היא שאף אחד לא רוצה להיות שמן. זו לא אשמתכם שיש לכם בעיות משקל. אתם לא בחרתם בהן. גם אם הייתם מצליחים להתאפק ולא לאכול בשעה שגופכם דורש זאת, קרוב לוודאי שלא הייתם יורדים במשקל. הסיבה לכך נעוצה בעובדה שהגוף שלנו מתוכנת לצבור משקל ולשמור עליו. לא תוכלו להתעלם מהאמת הבסיסית והביולוגית הזו. עם זאת, אתם עדיין יכולים לעשות משהו בקשר לכך.

סוד ההצלחה טמון בכיוון מחדש של חילוף החומרים שלכם. עליכם ללמוד כיצד להשתמש במנגנון שריפת הקלוריות הטבעי של גופכם, כדי לשפר את בריאותכם

ולהפחית ממשקלכם. אם תמשיכו להאמין ב"אמיתות" הפשטניות והמוטעות אודות המשקל, האופייניות לתרבות שלנו, לא תצליחו ליהנות ממשקל תקין ומבריאות טובה לאורך שנים. אתם חייבים להבין שגוף האדם מורכב יותר מכפי שהורגלנו להאמין.

מה שעושה אותנו רזים, שמנים או "ממוצעים" קשור, אומנם, במידה מסוימת לכמויות המזון שאנו אוכלים ולהיקף הפעילות הגופנית שלנו. אולם, כאן נכנסים לתמונה כוחות מורכבים שמפקחים על ההישרדות שלנו ושולטים במשקל ובחילוף החומרים שלנו. למעשה, לא ניתן למצוא תשובה פשוטה אחת לשאלה "מדוע יש לנו בעיות משקל?"

ב-10 השנים האחרונות, המחקר הרפואי גילה כי הירידה במשקל היא נושא מורכב ומתוחכם הרבה יותר מכפי שנהגו להאמין בעבר. החוקרים הגיעו למסקנה כי אכילה מופחתת ופעילות גופנית מוגברת אינן מובילות, בהכרח, להפחתת משקל. ממצאים מדעיים העלו כי 7 עקרונות יסוד מעורבים בחילוף החומרים שלנו ומשפיעים במידה זו או אחרת על משקלנו.

הספר "חילוף חומרים מנצח" מבוסס על 7 עקרונות יסוד אלה – ה"מסלולים" לירידה במשקל. בחלק השני של הספר תוכלו ללמוד על כל אחד מהם ולגלות דרכים מעשיות ליישום הידע המחקרי החדשני כדי ליהנות מבריאות מיטבית ומהפחתת משקל לאורך זמן. המדע החדש של חילוף חומרים מרחיב את אופקינו הרבה מעבר לאמונה הרווחת כי ירידה במשקל היא תוצאה ישירה של אכילה מופחתת ופעילות גופנית מוגברת.

הדימוי הבא יבהיר את העניין: להגיד לאדם שסובל ממשקל עודף שעליו לאכול פחות ולהתעמל יותר, זה בדיוק כמו להגיד לאדם עני שכל מה שעליו לעשות הוא להרוויח יותר ולבזבז פחות. נוסחאות "פשוטות" אלו מתעלמות ממספר רב של גורמים.

אחד הגורמים שלא נלקחו בחשבון הוא מה שאני נוהג לכנות "תסמונת הרעב". אם תתפתו להאמין שאכילה מופחתת תוביל אתכם לירידה במשקל, סביר להניח שתשכנעו את עצמכם שעליכם לצמצם את צריכת הקלוריות היומית. למעשה, רוב הדיאטות הפופולריות הקיימות בשוק אכן ממליצות לכם לעשות זאת. הבעיה היא שהפחתת הצריכה הקלורית היא כמעט תמיד חרב פיפיות, בעלת השלכות בריאותיות שליליות ביותר. אכילה מופחתת גורמת לגוף שלכם לחשוב שאתם מרעיבים אותו למוות, וכתוצאה מכך, הוא מתחיל להפעיל מנגנונים כימיים פנימיים שמכריחים אתכם לאכול יותר. כך, בעקרון, פועלת תסמונת הרעב. נבחן זאת ביתר פירוט.

תסמונת הרעב: הבעיה האמיתית של הגישה המיושנת להפחתת משקל

דיאטה בת פחות מ-2,100 קלוריות לגבר הממוצע ופחות מ-1,800 קלוריות לאישה הממוצעת, מוגדרת על ידי ארגון הבריאות העולמי (WHO) כ"דיאטת רעב". הנתונים מוכיחים כי האשה האמריקאית הממוצעת שעושה דיאטה מנסה לאכול פחות מ-1,500 קלוריות ביום. פירושו של דבר הוא שהיא נמצאת במצב תמידי של רעב. התרבות שלנו מעודדת הרעבה והפחתת משקל מוגזמת. מדי יום, אנחנו חווים את תסמונת הרעב.

כדי להגיע לדרגת הרזון המקובלת כיום, נשים רבות שוקעות בהפרעות אכילה כגון אנורקסיה או בולימיה, משתמשות בחומרים משלשלים, מעשנות, שותות משקאות דיאטטיים מוגזים בכמויות גדולות ועוסקות בפעילות גופנית מוגזמת. התנהגויות אלה מפעילות תגובת שרשרת של מולקולות בדם, שגורמת להן להפסיק את הדיאטות הקיצוניות ולהיסחף לאכילת יתר (תופעת "ריבאונד"). כתוצאה מכך, הן שוקעות עמוק יותר בהפרעות האכילה שלהן. זהו מעגל קסמים מכוער, שפועל נגד המבנה הכימי הטבעי של הגוף.

באמצעות התגובה המולקולרית הזו, הגוף שלהן מציל את עצמו מרעב. גוף האדם מתוכנת מבחינה גנטית לעשות זאת. היסודות הראשוניים ביותר של קיומנו הביולוגי נועדו להציל אותנו מהרעבה עצמית. זהו מנגנון הישרדותי בסיסי ביותר. הנשים המורעבות מקבלות מגופן פקודות שמטרתן לגרום להן לאכול יותר ולהחזיר לעצמן את הקילוגרמים שאיבדו, לטובתן ולמען בריאותן. הגוף שלהן חושב שהוא בסכנה ומאותת להן לאכול יותר כדי להציל את עצמן. התעלמות מאיתותים אלה עלולה להאיץ את תהליך ההזדקנות. זהו אינו דפוס חיובי.

ייתכן שגם אתם נפלתם למלכודת הזו. אם ניסיתם לעשות דיאטה והפחתתם את כמות הקלוריות שאתם צורכים מתחת לסף הדרוש לתפקוד התקין של גופכם, סביר להניח שהפעלתם בגופכם תגובת שרשרת מולקולרית זרה. כתוצאה מכך, הגוף שלכם שולח לכם איתותי רעב כה חזקים שאינם מאפשרים לכם להתעלם מהם.

אתם מחזירים לעצמכם את הקילוגרמים שנשרו מכם, לרוב בתוספת של מספר קילוגרמים "חדשים". התנודות החוזרות ונשנות במשקל הן תוצאה ישירה של תסמונת הרעב.

המוח הלימבי שלנו: מדוע אנחנו מתוכנתים להשמין?

נשמע מוזר, לא? מדוע אנו מתוכנתים מבחינה גנטית לעלות במשקל? מדוע נועדנו לאכול יתר על המידה ולהשמין?

הכול מתחיל בחלק המוח שלנו הנקרא "המוח הלימבי". זהו החלק המוחי ששולט על ההתנהגויות ההישרדותיות שלנו ומייצר תגובות כימיות מסוימות, שאין לנו שליטה מודעת עליהן.

3 התנהגויות הישרדותיות בסיסיות נשלטות על ידי חלקים אלו של המוח:

1. תגובת הלחץ "לחימה או בריחה"

2. הרגלי האכילה שלנו

3. הרגלי הפריון שלנו

ההתנהגות ההישרדותית הראשונה היא תגובת "לחימה או בריחה". זוהי מערכת של תגובות כימיות, גופניות ופסיכולוגיות שמאפשרת לנו להתמודד עם מצבים מסוכנים המאיימים על חיינו. בשחרר ההיסטוריה האנושית, התגובה הזו אפשרה לאדם להימלט מחיות פרא מסוכנות.

לאחרונה, חוויתי זאת על בשרי כאשר יצאתי לספארי באפריקה, בחיפוש אחר קרנפים שחורים. מכיוון שחיות אלה כמעט ונכחדו מן העולם, אסור לירות בהן גם אם הן מסתערות לכיוונכם, מה שקורה לעיתים קרובות. המדריך שלנו היה מנוסה ואיתר את הקרנפים בקלות. לפתע, אחד מהם החל לרוץ לכיווננו. ליבי החל לפעום במהירות וקצב הנשימות שלי גבר אף הוא. הרגשתי כיצד הדם מציף את עורקיי בגל של חרדה ופחד שהטעין אותי בכוחות בלתי מוכרים. הייתי חזק כאריה, מהיר כרוח סערה. רצתי כל עוד רוחי בי. המדריך שלנו צעק ונופף בזרועותיו בפראות. לשמחתי, ברגע האחרון, הקרנף הסתובב לאחור והסתלק מהמקום.

בזמן ההתרחשות, לא הייתה לי כל שליטה מודעת על התגובות הכימיות שפיקחו על תגובת "לחימה או בריחה" זו. מדוע? מכיוון שזוהי תגובה הישרדותית גנטית. הייתי בסכנה, והגוף שלי עשה את מה שהוא תוכנת לעשות – להציל את חיי.

גם האכילה שלנו נשלטת על ידי עקרון זה. המערכת המוחית המפקחת על תגובת הלחץ "לחימה או בריחה" מווסתת גם את התנהגויות האכילה שלנו. אם אתם סבורים שיש לכם שליטה מלאה על המוח שלכם, אתם טועים. האמת היא שיש לכם שליטה מועטת בלבד על הבחירות התת-הכרתיות שאתם עושים כאשר אתם נמצאים בקרבת אוכל.

המפתח לחילוף חומרים בריא טמון בהכרת תגובות אלה. עליכם ללמוד מה מפעיל את התגובות האלה וכיצד ניתן לעצור אותן. לא כדאי לכם להעמיד את עצמכם בפיתוי מול לחמנייה חמה וריחנית. דחפי האכילה שלכם ינצחו את כוח הרצון שיש לכם ואת השאיפה לרזות. עבור גופכם, זוהי שאלה של חיים או מוות. הלחמנייה תמיד תנצח.

לכן, אחד העקרונות החשובים ביותר בדרך להפחתת משקל הוא לעולם לא להרעיב את עצמכם. אתם צריכים לשאול את עצמכם האם אתם אוכלים מספיק, ולא האם אתם אוכלים יותר מדי. אתם חייבים לגלות מהי כמות הקלוריות הדרושה לגופכם כדי לא להיכנס למצב של הרעבה.

מדוע רוב הדיאטות נכשלות?

רוב הדיאטות נכשלות מכיוון שאנחנו נוטים לצמצם את הצריכה הקלורית יתר על המידה. במילים אחרות, אנו מפחיתים את מספר הקלוריות שאנו צורכים מתחת ל-RMR שלנו (חילוף החומרים במנוחה, המייצג את כמות האנרגיה או הקלוריות החיונית לגופנו כדי לקיים את חילוף החומרים שלו במשך היום).

עבור האדם הממוצע, ניתן לחשב זאת על ידי הכפלה של המשקל ב-22. לדוגמה, אם משקלכם הוא 80 ק"ג, חילוף החומרים שלכם במנוחה הוא 1,760 קלוריות. זוהי כמות הקלוריות שגופכם זקוק לה כאשר אינכם יוצאים מהמיטה או מוציאים אנרגיה בדרך כלשהי (באתר האינטרנט: www.ultrametabolism.com תוכלו למצוא הדרכה ברורה לחישוב חילוף החומרים במנוחה).

אם תצרכו קלוריות בכמות פחותה מדי, הגוף שלכם יחוש מיד בסכנה, יפעיל את מערכת האזעקה הפנימית שלו המגנה עליכם מרעב ויאט את חילוף החומרים שלכם. כתוצאה מכך, תיכנסו למצב הרעבה ותתחילו לאכול ולאכול. התוצאה הבלתי נמנעת תהיה "ריבאונד" – הפסקת הדיאטה והשמנה חוזרת.

היזכרו במה שקורה לכם כאשר אתם מדלגים על ארוחת בוקר, עובדים במשך הצהריים ולבסוף, חוזרים בערב הביתה מבלי שאכלתם כל היום. אני מתאר לעצמכם שאתם אוכלים את כל מה שנקרה בדרככם... לאחר מכן, אתם בוודאי מרגישים מלאים עד כדי בחילה ומתחרטים על כך שנכנסתם למטבח מלכתחילה.

איך זה קרה? מה הניע אתכם להפריז באכילה ולגרום לעצמכם להרגשה רעה? הרי רובנו אנשים הגיוניים שמודעים לכך שאסור לנו להגזים באכילה. עשינו זאת בעבר, התחרטנו על כך ונשבענו שלא לעשות זאת שוב. עם זאת, פעם אחר פעם, אנחנו חוזרים על אותן השגיאות. האם אנחנו חלשי אופי, חסרי כוח רצון, לא מוסריים ובעלי דחפים של הרס עצמי? האם אנחנו זקוקים לטיפול פסיכולוגי ממושך? התשובה היא "לא!".

הסיבה נעוצה בתכנות הגנטי שלנו, הטבוע עמוק בתוכנו. לא נוכל להתעלם מכך. אנחנו מתוכנתים לעלות במשקל והגוף שלנו אינו מרוצה מכך שאיננו מספקים לו את הקלוריות הדרושות לו.

מה שמחמיר את הבעיה היא העובדה שכאשר אנחנו יורדים במשקל, רק מחצית מהקילוגרמים שאנו מאבדים מורכבים משומן. שאר הקילוגרמים הם בעצם רקמת שריר רבת ערך ופעילה מבחינה מטבולית. לעומת זאת, כאשר אנחנו עולים במשקל, כמעט כל הקילוגרמים שנוספו לנו מורכבים משומן. זכרו כי תאי שריר שורפים קלוריות בכמות הגדולה פי 70, בהשוואה לרקמת שומן. לכן, עליות וירידות תכופות במשקל גורמות לכם לאבד חלק גדול מהמנוע המטבולי שלכם. אם תפעלו על פי כל שלבי "המרשם לחילוף חומרים מנצח", תוכלו לצמצם עד למינימום את איבוד רקמת השריר ולשמור על פעילות מטבולית תקינה גם במהלך הירידה במשקל.

כולנו מכירים אנשים שסובלים מהשמנת יתר וטוענים שהם לא אוכלים הרבה, ולמרות זאת, לא מצליחים לרדת במשקל. זה נכון. הם לא משקרים.

כשרוב האנשים עושים דיאטה, הם, בסופו של דבר, משמינים. כל דיאטה גורמת לאיבוד רקמת שריר. כאשר הדיאטה נכשלת ומובילה לעלייה במשקל, הקילוגרמים החדשים מורכבים משומן. אם גם אתם עשיתם דיאטות כושלות, הגוף שלכם חווה זאת פעמים רבות. בשתי מילים – דיאטות משמינות.

תשמחו לדעת שספר זה אינו עוסק בדיאטות אלא בהרגלי אכילה. פירושו של דבר הוא ש"המרשם לחילוף חומרים מנצח" לא יפיל אתכם למלכודת של הרעבה עצמית.

סיכום

- ירידה במשקל אינה תוצאה של אכילה מופחתת ופעילות גופנית מוגברת.
- אין זו אשמתכם שיש לכם בעיית משקל. התנהגויות האכילה שלכם נשלטות על ידי המוח הלימבי שלכם. זהו מנגנון הישרדות המיועד להציל אתכם מרעב.
- אתם צריכים לאכול יותר מהכמות הקלורית הדרושה לגופכם בעת מנוחה. אחרת, גופכם יחשוב שהרעב בפתח. כאשר אתם אוכלים פחות מה-RMR שלכם (חילוף החומרים במנוחה, או כמות הקלוריות הדרושות לגוף במנוחה), אתם צפויים דווקא לעלות במשקל, ולא לרזות.
- אל תעשו דיאטה. בטוח הארוך, אם תאכלו פחות מדי – תשמינו!