

## כל התזונה על רגל אחת - אבות המזון

התזונה המקובלת במערב היא מקור לעודפים מזיקים של חלבונים, סוכרים, שומנים רוויים, קלוריות, זרחן ונתרן, ולכמויות של כימיקלים רעילים. "ועדת הרופאים לרפואה אחראית" בארה"ב ממליצה על תזונה המבוססת על ארבע קבוצות מזון: דגנים, קטניות, ירקות ופירות. תזונה זו מספקת לגוף את כל אבות המזון הדרושים לו בצורה מלאה ומאוזנת, מבלי לגרום להצטברות עודפים. מידע בסיסי זה, אם יועבר לציבור, עשוי למנוע את מרבית המחלות והמוות בטרם עת בארץ:

**חלבונים** לחלבונים תפקיד מרכזי בניית רקמות הגוף ובתפקודן. הם בנויים מ-22 חומצות אמינו, שביניהן 8 חומצות שהגוף אינו יכול לייצר בעצמו ועלינו לקבלן במזון, באמצעות **שילוב של דגנים** - אורז, חיטה (לחם, פסטה, ברגול, סולת), תירס, שעורה, דוחן, קינואה ושיבולת שועל - **וקטניות** - שעועית, סויה, פול, עדשים, אפונה וחמוס. מידת הריכוז של חומצות האמינו שונה בין הדגנים לקטניות, ולכן מומלץ לגוון את התזונה. מזון מהחי (בשר, ביצים וחלב) מכיל כמות גדולה מאוד של חלבונים, ומי שניזון ממנו צורך בממוצע פי 2-3 מהדרוש לו: עודפי החלבונים מתפרקים בגוף ויוצרים פסולת חומצית מזיקה הגורמת לאיבוד סידן (אוסטאופורוזיס) ופוגעת בכליות, בכבד ובחידקים במעי ובתהליך העיכול ועלולה לגרום לסרטן המעי. המיתוס "תאכל בשר ויהיה לך הרבה כוח" הוא שגוי: התברר שהחלבונים (ובמיוחד חלבונים מן החי) אינם מקור אנרגיה טוב לגוף. לכן, החלו רופאים להמליץ לספורטאים לקבל קלוריות ממוזנות עמילניים דלים בחלבון - ולא מבשר.

**שומנים** הגוף זקוק לחומצות שומן לא רוויות, הנמצאות בטחינה, אבוקדו, זיתים, אגוזים, שקדים, זרעים ושומנים שונים (שמן זית, קנולה, חמניות, שומשום וכו'). בשר, חלב וביצים מכילים חומצות שומן רוויות השוקעות בעורקים וחוסמות את מעבר הדם (טרשת עורקים).

**פחמימות** מקור האנרגיה של הגוף. הן נמצאות בטבע בצורת חד-סוכרים ודו-סוכרים (בפירות, למשל) או בצורת עמילן (בדגנים, בקטניות ובתפוחי-אדמה). העודפים נאגרים בגוף בצורת רקמות שומן.

**סיבים תזונתיים** הסיבים הם שרשראות ארוכות של סוכרים, שאינן ניתנות לפירוק על-ידי גוף האדם. מערכת העיכול של האדם ארוכה יחסית – 8-9 מטרים (לעומת 3-4 מטרים אצל טורפים), ולכן יש להרבות בצריכת הסיבים, המרזים את פעולת העיכול ואחראים לפינוי שאריות ופסולת עיכול: הם מפריעים לספיגה בגוף של חומרים שונים, כגון כולסטרול, סוכרים ורעלים. העושר בסיבים במזון מן מפני היווצרות גידולים סרטניים מסוגים שונים, בעיקר במעי הגס, ומאריך את תוחלת החיים. קיימים שני סוגי סיבים: סוג אחד אינו מסיס במים, והוא נמצא בעיקר בדגנים (כגון תירס, לחם חי, אורז מלא ומוצרים מחיטה מלאה), בקליפת תפוחי אדמה אפויים ובסובין. סיבים אלו משפרים את פעולת המעי ומונעים עצירות. הסוג האחר מסיס במים, והוא נמצא בכמות גדולה בפירות, בירקות ובקטניות. סיבים אלו עוזרים למניעת התקפי-לב, והם חשובים לאיזון הסוכר בדם אצל חולי סוכרת. הסיבים התזונתיים אינם נמצאים במזונות מהחי.

**ויטמינים** פירות וירקות מהווים מקור טוב לרוב הוויטמינים. בטא-קרטיין, המצוי בירקות ובפירות כתומים, הוא צורה בלתי פעילה, שהופכת בגוף לוויטמין A בתהליך המונע היווצרות עודפים. ויטמין A שמקורו מהחי רעיל כאשר הוא נצרך בעודף. ויטמינים מקבוצה B נמצאים בדגנים ובקטניות. ויטמין B12 מיוצר ע"י חיידקי המעי (בגוף שלא נפגע ע"י אנטיביוטיקה וכימיקלים) ומוסף למוצרים שונים, כגון חלב סויה, חטיף בריאות, דגני בוקר ועוד. אצל שליש מהישראלים התגלו רמות נמוכות של B12 בדם, אך מחסור הגורם לתופעות קליניות נמצא רק לעתים נדירות: למעשה, הערכים הדרושים לגוף נמוכים מערכי ה"נורמה" (מאחר שה"נורמה" היא אכילת בשר). ויטמין C נמצא בפרי הדר ובפלפלים. ויטמין D נוצר בגוף בעזרת חשיפה לשמש, ולכן במדינות חמות כישאל אין צורך להשיגו מהמזון.

**מינרלים** במזון מהצומח יש מעט נתרן והרבה מינרלים, כגון מגנזיום ואשלגן, אשר תורמים להורדת לחץ-הדם. לבשר מוסיפים המון מלח בתהליך הכשרות, ולכן יש בו עודף נתרן, שמזיק ועלול להעלות את לחץ-הדם.

**ברזל** מקורות טובים לברזל הם קטניות, טחינה משומשום מלא, שמרי בירה, שעועית, ירקות ירוקים כהים (כגון פלפל וברוקולי), פירות יבשים, אגוזים, גרעינים ונבטי חיטה. חלב דל בברזל (ילד יצטרך לשתות כ-30 ליטר חלב ביום כדי לספק את המנה היומית המומלצת - 15 מ"ג). כמות זהה של ברזל הוא יוכל לקבל, למשל, מ-150 גרם של ממרח טחינה משומשום מלא. ויטמין C משפר את ספיגת הברזל.

**סידן** מזונות העשירים בסידן הם כרוב וירקות עלים, טחינה, אגוזים ושקדים, חמוס וסויה. שומשום מלא הוא העשיר ביותר בסידן. (במאה גרם טחינה משומשום מלא יש כמות סידן הגדולה פי 11 מזו המצויה במאה גרם חלב. תעשיית מוצרי החלב משקיעה הון על מנת לחזק את המיתוס לפיו חלב בריא ונחוץ לאספקת סידן לגוף. מוצרי חלב מכילים אמנם סידן, אולם גורמים להפרשת עוד יותר סידן באמצעות השתן, בשל תכולת החלבונים הגבוהה שבהם, וכך גורמים למעשה לאיבוד סידן.)

\* **מקורות:** דוחות ארגון התזונה האמריקאי, ועדת מומחים של FDA - מנהל המזון והתרופות האמריקאי, The American Dietetic Association, The American Heart Association, מכון הסרטן הלאומי בארה"ב, התאחדות התזונאים של ארה"ב (ADA) וקנדה (DC), ועדת הרופאים לרפואה אחראית בארה"ב. וספרו של ד"ר ספוק "הטיפול בתינוק ובלד"

# מהי הסיבה העיקרית

## למוות של בני אדם

### בישראל?

(רמז: לא פיגועים, ולא תאונות דרכים...)

כיצד ניתן למנוע בקלות 70% ממקרי המוות מטרם-עת בישראל?

מה נחשב לסכנה הגדולה ביותר להמשך קיומו של המין האנושי?

מה ידוע לך על כך? מה ידוע לציבור הרחב על כך?

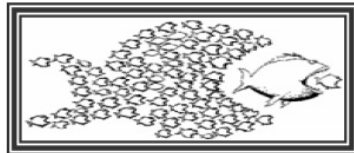
למה הרשויות לא פועלות לטובתנו?

למה העיתונות, מערכת החינוך והעמותות לא עוסקות בכך?

"תנועת חיים" – קבוצת פעילות למען זכויות אדם, מעורבות חברתית, דמוקרטיה, מלחמה בעוני, צדק חברתי, בריאות הציבור וקירוב לבבות.

טלפקס: 03-5347515 נייד: 052-8573190

meshanim@walla.com shay@meshanim.com



## מחלות לב וכלי דם – 40%-45%

הגורם העיקרי לתחלואה ותמותה בטרם עת של בני-אדם בישראל, הגורם שיש לך, הקורא/ת, הסיכוי הכי גבוה למות ממנו, הוא **מחלות כלי דם ולב, הנגרמים כתוצאה מטרשת העורקים: העורקים נסתמים ע"י הכולסטרול, שמקורו בשומן רווי מן החי - בשר, חלב וביצים.**

עד לפני כ-20 שנה, ההתנהגות הרווחת הייתה שעורקיהם של בני-אדם הולכים ונסתמים ככל שהם מזדקנים, במעין תהליך טבעי ולכאורה בלתי-נמנע. אולם אז ד"ר דין אורניש הוכיח כי **מאה אחוז** מכלל התקפי הלב הנגרמים בשל עורקים סתומים ניתנים למניעה. ד"ר קאלדוואל אסלטיין חזר והוכיח שניתן את מסקנותיו של ד"ר אורניש, כאשר לקח חולים הסובלים מעורקים סתומים והפך אותם ל"חסינים מפני התקפי לב" (ד"ר אסלטיין, גיליון אוגוסט 1999 של הירחון האמריקאי לחקר הלב) על ידי הורדת רמת הכולסטרול שלהם אל מותחת ל-150. **ראוי לציין, שמעולם לא תועד התקף-לב באדם בעל רמת כולסטרול מתחת ל-150, ושכולסטרול נמצא רק במוצרים מן החי.** רמת הכולסטרול הממוצעת של אנשים שאוכלים בשר, ביצים וחלב – 210, של אנשים שאינם אוכלים בשר – 161, ושל אנשים שלא אוכלים גם מוצרי חלב וביצים – 133. כלומר, **ניתן להפחית לפחות ב-45%-40% את התמותה בטרם עת בישראל, באמצעות הסברה מונעת – עידוד למעבר לתזונה מן הצומח.**

### מתוך כתבה ב"ידיעות אחרונות": פרופסורים בכירים בישראל מזהירים מפני מזון מן החי:

"מחלות לב וכלי דם הן הגורם העיקרי לתחלואה ולתמותה. בארצות מפותחות, כמו ישראל, מחלות הלב גורמות לכ-40% מכלל מקרי המוות...הגורם לטרשת הוא שקיעה של ה-LDL [ידוע בכינוי "הכולסטרול הרע", מקורו בשומן מן החי: בשר, ביצים וחלב] בתוך דפנות העורקים... לעומת זאת, רמות גבוהות של HDL [ידוע בכינוי "הכולסטרול הטוב", מקורו בשומן מן הצומח] מפחיתות את רמת הסיכון, שכן הן מקטינות את קצב יצירת הטרשת. שימו לב לשתי העובדות הבאות ולקשר ביניהן:

1. טרשת של עורקי הלב היא מחלה שפוגעת אך ורק בבני האדם ולא בשום בעל חיים אחר בטבע.  
2. בני האדם (בעיקר בארצות המפותחות והמתפתחות) הם היצורים היחידים בטבע שממשיכים לאכול כמויות גדולות של חלב ומוצרים, גם אחרי שנגמלו מחלב אם. אם נרצה, נוכל לגרום להתפתחות המחלה אצל בעלי חיים, או לפחות לגרום למצב של הצטברות כמויות גדולות של שומן בדפנות העורקים שלהם. אם ניקח חיה שברך כלל אוכלת רק ירקות, פירות ועשבים, ונאכיל אותה מספר חודשים במזון עם הרבה שומן – נמצא בדפנות העורקים שלה מוצרי שומן. חיה כזאת תפתח מצב שדומה מאוד לטרשת העורקים בבני אדם. משמעות הדבר היא שלאורח החיים שלנו ולמזון שאנחנו אוכלים – יש משקל חשוב מאוד בהתפתחות הטרשת. אם השמירה על רמה נמוכה של LDL ועל רמה גבוהה של HDL תימשך לאורך זמן (חודשים ושנים) – אפשר אפילו להשיג נטיגה של הטרשת וייצוב של הרבדים הטרשתיים...איננו עושים מספיק כדי למנוע את המחלה הכל כך נפוצה והכל כך קטלנית הזו...אנחנו ממשיכים לזלול מזון עתיר שומן רווי, ובחוסר אחריות מתיירים לילדינו הקטנים לאכול את סוגי המזון שמזיקים כל כך לכלי הדם שבגופנו – והכל מתוך אמונה מוטעית שמחלת הלב פוגעת רק בזקנים... רק חינוך לתזונה נכונה, החל מגיל הילדות המוקדמת, תוך מתן דוגמה אישית של הורים לילדיהם, יכול לשמור על רמות נמוכות של כולסטרול בדם, מבלי שהדבר יפגע בגדילה ובהתפתחות הילד. רק כך ניתן למנוע את אחד המאפיינים המפוקפקים ביותר של הגיל המבוגר – אוטם בשריר הלב...בעזרת ייעוץ תזונתי נכון ופשוט ניתן להוריד את כמות הכולסטרול והשומן הרוי במזון של תינוקות החל מגיל שבעה חודשים."

**מתוך: "ידיעות אחרונות", מוסף "רק בריאות", 8.2.2004, עמ' 4-5, כתב וערך: פרופ' שמואל בנאי – מנהל יחידת הצנתורים וסגן מנהל מחלקת הלב ע"ש היידן, בית החולים ביקור חולים, ופרופ' לרפואה בבית הספר לרפואה של האוני' העברית, ירושלים. השתתפו בכתיבה: ד"ר אהרון מדינה – מנהל היחידה האלקטרו-פיזיולוגית, מחלקת הלב ע"ש היידן, בית החולים ביקור חולים, ירושלים, פרופ' דוד חסדאי – מנהל יחידת טיפול נמרץ לב, מרכז רבין – קמפוס בילינסון, הפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר, אוני' ת"א, פרופ' ישעיהו בנחורין – סגן מנהל מחלקת הלב ע"ש היידן, בית החולים ביקור חולים ובית הספר לרפואה של האוני' העברית, י-ם)**

מזון מן החי מלא בחומרים אנטיביוטיים, רעלים שונים וגורמי מחלות כגון E.Coli, סלמונלה, קמפילובקטר, כספית (בדגים) ועוד. מיליוני בני-אדם לוקים במחלות מדי שנה עקב אכילת בשר, בייחוד עופות ודגים, ואלפים מתים כתוצאה מכך. צריכת היתר של אנטיביוטיקה, שמקורה בעיקר ממזון מן החי (ניתנת לחיות במשקים לשם החזקתן בחיים בתנאי זיהום, צפיפות ומחלות) מוכרת כיום ע"י מומחים רבים כסכנה הגדולה ביותר להמשך קיומו של המין האנושי, עקב התפתחות חיידקים עמידים ופגיעה במערכת החיסון.



אחוזי תמותה מגורמים שונים בישראל

## סרטן – 30%-40%

סרטן הוא הסיבה לתחלואה ותמותה בטרם עת של כ-40%-30% מהציבור בישראל ובעולם המערבי בכלל. כמו מחלות הלב, גם הסרטן הוא מחלה שניתן למנוע לחלוטין. הסיבה למגפת הסרטן היא הכנסה של חומרים שאינם מתאימים לגוף האדם: חלבון ושומן מן החי (האדם הוא חיה צמחונית) וכימיקלים שנפלטים מתעשיות שונות, המגיעים לרוב דרך האוויר, המים והצמחים שגדלים באדמה. הכימיקלים המסרטנים ביותר (כמו דיקוטינים ופורנים) הם ליפופילים - מתמוססים ו**מצטברים** בשומן בעלי החיים במשקים, ומגיעים לבשר, לביצים ולחלב המופקים מאותם בעלי-חיים. **נמצא כי במזון מן החי ריכוז החומרים המסרטנים מגיע לפי 100,000** מבמזון, המים והאוויר שבסביבת החיות שבמשקים ובני האדם שאוכלים אותו. ע"פ ארגון הבריאות העולמי, **כ-95% מהכימיקלים המסרטנים שמגיעים לגוף האדם מקורם במזון מן החי ו-5% בגורמים סביבתיים** – החשיפה לרעלים במזון צמחי היא אפסית... ע"פ ממצאי הסוכנות האמריקאית להגנת הסביבה, אלו מאתנו האוכלים מזון מן החי מכניסים לגופם רעלים במינון הגבוה פי 22 מזה המוגדר כ"סביר". **מחקרים גילו כי הגורם המסרטן התזונתי החשוב ביותר הוא צריכה גבוהה של שומן וחלבון מן החי** - בקרב מי שאינם צורכים אותם נמצא שיעור נמוך ב-60-40 אחוזים של מקרי מוות מגידולים סרטניים, כגון סרטן השד, סרטן המעי הגס, סרטן הערמונית וגידולים ברחם ובשחלות. ישנה הסכמה מוחלטת בקרב הקהילה המדעית: אחוז מקרי הסרטן הנגרם ע"י תזונה לקויה שווה לפחות לזה הנגרם על ידי עישון. מחקרים רבים אף הראו כי למזון מן החי השפעה שלילית גדולה יותר מסיגריות. למשל, נמצא כי סינים, שמעשנים פי 10 מהאמריקאים אך אוכלים מעט, אם בכלל, מזון מן החי, חולים בסרטן פי 3 פחות מהאמריקאים, ואילו סינים שאוכלים מזון מן החי באופן קבוע, חולים באותם אחוזים של האמריקאים. ד"ר ויליאם קאסטלי, ראש מחלקת התזונה בבית הספר לרפואה הרווארד, והחוקר אשר ערך את הניסוי הקליני המתמשך הארוך ביותר בהיסטוריה בנושא, קבע כי **"תזונה דלת שומן, על בסיס צמחי... תפחית את מקרי הסרטן בכ-60 אחוזים."** ד"ר קולין קאמבל הוא אחד מבכירי המדענים האפידמולוגיים בעולם ומנהלו של "המחקר המקיף והמעמיק ביותר שבוצע אי-פעם אודות הקשר שבין תזונה ובין רמת הסיכון של מחלות שונות" (כפי שהגדיר זאת עיתון הניו יורק טיימס), קבע כי **"ניתן למנוע את רובם המוחץ של מקרי הסרטן, מחלות מחזור הדם, ומחלות ניווניות אחרות, פשוט על ידי אימוץ תזונה צמחית...** מחקרים בבני-אדם מאשרים אף הם את השפעתו המסרטנת של חלבון מן החי, גם ברמות צריכה ממוצעות... **אין גורם כימי מסרטן משמעותי יותר בגרימת סרטן בבני-אדם מאשר החלבון מן החי."** הקרן העולמית לחקר הסרטן, האגודה האמריקאית למלחמה בסרטן והאגודה הממלכתית של בריטניה למלחמה בסרטן - כל הארגונים העוסקים בנושא מסכימים על כך שתזונה היא מרכיב עיקרי בחשיבותו בגרימת סרטן, ובפי כל הארגונים הללו שתי המלצות עיקריות: **אכלו יותר מזון צמחי, ואכלו פחות מזון מן החי. כלומר, ניתן לבחור את מגפת הסרטן ע"י אכיפת איסור על תעשיות להפיץ חומרים מסרטנים ועידוד תזונה מן הצומח במקום מזון מן החי המכיל חלבון מסרטן ובו גם מצטברים עיקר החומרים המסרטנים.**

"דבר לא יועיל יותר לבריאות האנושית ויגביר את סיכויי ההישרדות של החיים על פני כדור הארץ מאשר המעבר האבולוציוני לתזונה מן הצומח." (אלברט איינשטיין)

### קל לשנות את התזונה, ולמנוע את רוב המחלות ומקרי המוות בטרם-עת. אז למה לעזאזל לא מדברים על כך ולא מטפלים בכך?

**רשויות השלטון:** המפלגות ממומנות על ידי החברות הגדולות, בין השאר על ידי חברות המזון והתרופות, ולחקלאים (רפתנים, לולנים) יש הרבה כוח והשפעה, ואפילו שר ומשרד ממשלתי.

**הממסד הרפואי:** הממסד הרפואי נשלט ע"י השלטון (באמצעות משרד הבריאות). לחברות התרופות השפעה רבה על השלטון והממסד הרפואי, ויש להן אינטרס שלא יושם דגש על מניעת מחלות אלא על מתן תרופות למחלות שכבר נגרמו - תרופות שמתמקדות בסימפטומים ולא בגורמי המחלה, וגורמות לתופעות לוואי. רופא מקבל בממוצע שעות לימודי תזונה מונעת במהלך שבע שנות הכשרתו. פעמים רבות ממליץ רופא למטופל להפסיק/לצמצם את צריכת המוצרים מן החי רק בעקבות גילוי של מחלה לב או מחלה אחרת, כשלמעשה ניתן היה למנוע אילו ניתנה ההמלצה מוקדם יותר.

**מערכת החינוך:** מי שממונה על פרויקט "תפור עליי" של לימוד תזונה בבתי הספר, היא חברת "פרולוג", שלקוחותיה הם חברות מזון ותרופות כמו "שטראוס" ו"טבע".

**כלי התקשורת:** בעלי כלי התקשורת הם גם בעלים של רשתות שיווק מזון. חברות המזון נותנות גם הרבה כסף לכלי התקשורת (פרסומות), לכן לכלי התקשורת יש אינטרס לשמור על האינטרסים שלהן.

**העמותות:** "הפורום למניעת מחלות לב וכלי דם" הוקם וממומן על ידי "שטראוס-עלית". "האגודה למלחמה בסרטן" נשלטת וממומנת בעיקר על ידי חברות חברות תרופות ורשתות המזון הגדולות.

**אין פלא שלמרות ה"מלחמה" בסרטן, שיעור חולי הסרטן עולה כל שנה: מחלת הסרטן היא עסק משתלם**