



לכבוד תקופת החגים שאחריה מגיעות הדיאטות ולכל ימות השנה, נביא בפניכם שיטות וגישות שונות לתזונה בריאה

מאת: שחר בן-פורת



יש סיכוי גבוה מאוד שתקראו את הכתבה הזאת בין ארוחות החג הרבות, כשאתם מנסים לעכל את כל מה שאכלתם, או אחרי עונת החגים וארוחותיהם, כשאתם תוהים מה אתם עושים עם כל מה שהכנסתם לגוף בתקופה הזאת. ואולם, תזונה אינה סוגיה לתקופות החגים בלבד. מה שאנחנו מכניסים לפה וממנו לגוף הוא בעל השפעה מכרעת על כל תחומי החיים שלנו - על המראה, על הבריאות ועל האנרגיה להתמודד עם אתגרי החיים ולממש את החלומות שלנו.

אחת הבעיות בכל מה שקשור לתזונה היא איך-ספור השיטות שנמצאות אי שם בחוץ. אם חשבתם שהכתבה הזאת תיתן לכם תשובות ופתרונים, אתם טועים. איש אינו יודע באמת מה טוב לתזונה שלכם מלבדכם. זאת האחריות שלכם להכיר שיטות שונות ולבחור את מה שמתאים לכם. אנחנו כאן כדי לעזור לכם בדבר אחד - לספר לכם על שיטות שונות ולתת לכם טיפים ברוח אותן שיטות, בתקווה שהמידע הזה יאפשר לכם להחליט במה אתם רוצים להתנסות. בניגוד למה שחלק מממציאי שיטות התזונה אומרים, אין שיטה אחת הטובה לכולם.

דיאטה טבעונית

יעל רותם היא דיאטנית קלינית וספורט המתמחה בטבעונית. "בעבר היו מגיעים אליי מעט מאוד טבעוניים ולא היה הרבה מידע מעודכן ומדעי שאפשר לעבוד איתו, אבל היום יש יותר מחקרים וכלי עבודה וכמובן הרבה יותר אנשים שמגיעים לייעוץ תזונה טבעוני".

רותם, כפי שאפשר להבין, מתאימה תפריטי תזונה טבעוניים גם לספורטאים, שצורכים כידוע כמויות גדולות של חלבון.

כיצד זה מתאפשר?

"העקרונות הם אותם עקרונות, רק הדרך שונה. כמות הפחמימות הנדרשת לפי ענפי ספורט מסוימים דומה וגם כמות החלבונים אינה שונה בין טבעוני ללא טבעוני. אצל ספורטאי לא טבעוני הדרך להגיע לחלבון היא, למשל, צריכה של מוצרי חלב או טונה, ואילו ספורטאי

טבעוני יקבל חלבון דרך קטניות, טופו, מוצרי סויה וסייטן.

"כל ההבדל הוא שטבעונות מחייבת אותנו ללמוד להשתמש במוצרים אחרים. הטבעונות גם מאלצת אותנו להיות מאורגנים יותר אם אנחנו רוצים לאכול בריא - לאכול פירות,

ירקות, קטניות וכדומה. לכן אני רואה בזה יתרון".

איך טבעונים מסתדרים בבילויים?
"אם אתם אדוקים מספיק באמונה שלכם, אתם תתאמצו, בדיוק כמו בכשרות".
yaelrotem.co.il

טיפים טבעוניים

- להכיר מזונות חדשים ולדעת מה מכיל יותר חלבונים, פחמימות ושומנים.
- לדעת מה לוח הזמנים של האכילה ומה אוכלים. במיוחד ספורטאי שחייב לאכול מדי כמה שעות.
- לקחת תוסף של B12 מכיוון שאינו מגיע מהצומח בכלל.
- לעשות בדיקות דם כל חצי שנה - גם אוכלי הבשר. חשוב בעיקר לעקוב אחר משק הברזל.
- לפני שמורידים דברים מהתזונה, חשוב ללמוד מה מכניסים לתזונה.
- אם אתם חוששים שאינכם מגיעים למינונים הדרושים או שיש שינוי בתחושה במהלך האימונים, מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע ולבנות תפריט תזונה מתאים לענף הספורט הספציפי.

שיטת ההיגיינה הטבעית

שיטה זו פותחה לראשונה ב־1832 על ידי ד"ר אייזיק ג'נינגס האמריקאי והכומר הפרסביטריאני וגורו המזון **סילבסטר גראהם**. "גישה זו", מסבירה **גלית שלגי**, נטורופתית, פסיכותרפיסטית, מומחית בתיקון הרגלי אכילה ומחברת הספר "30 קינוחים בריאים שאפשר לאכול כל יום בלי ייסורי מצפון", "היא גישה מדעית טהורה להבנת התופעות הקרויות 'בריאות' ו'מחלה' ולהבנת חוקי הבריאות. העיקרון הבסיסי של ההיגיינה הטבעית הוא שהגוף שואף תמיד למצב של בריאות ומשיג זאת בכך שהוא דואג לנקות את עצמו מחומרי הפסולת המצטברים בו. הגוף בעל כושר ניקוי עצמי, כושר הבראה עצמי וכושר תחזוקה טבעי. כל כוחות הריפוי שביקום

מצויים בתוך הגוף האנושי. אם אנחנו סובלים מבעיות בריאות הרי זה אך ורק משום שאנו פועלים בסתירה לחוקי הטבע". שלגי טוענת כי "באמצעות גישה זו אפשר לטפל בכל סוגי בעיות הבריאות והמחלות הפנימיות, משפעת ועד לסרטן, בהסתמך על כוחות הניקוי והריפוי הטבעיים בלבד הטבועים בגוף האדם. בהתאם לתהליכים הפיזיולוגיים של גוף האדם ההיגיינה הטבעית מחלקת את היממה לשלושה מחזורים: זמן התנקות משעה ארבע בבוקר ועד 12 בצהריים; זמן עיכול בשעות 12:00-20:00, שבמסגרתו אוכלים את הארוחות העיקריות; וזמן ההטמעה בשעות 20:00-4:00".

- גלית שלגי: "העיקרון הבסיסי של ההיגיינה הטבעית הוא שהגוף שואף תמיד למצב של בריאות דואג לנקות את עצמו מחומרי הפסולת המצטברים בו. הגוף בעל כושר ניקוי עצמי, כושר הבראה עצמי וכושר תחזוקה טבעי"

צילום: שאטרסטוק, א.ס.א.ב. ליהאיטוב



טיפים היגייניים

- המרכיב העיקרי בתזונת האדם צריך להיות מזון עתיר נוזלים – פירות וירקות. חשוב מאוד לאכול אותם חיים, כדי לספוג בצורה יעילה את המים, המינרלים, הוויטמינים והסוכרים שהם מכילים.
- חשוב לשמור על גמישות ועל גישה חיובית, ללא רגשי אשם. תהליך העיכול מושפע גם מההיבט הרגשי, ואם הימנעות ממאכל מסוים גורמת סבל, עדיף לאכול אותו במידה ולסמוך על הגוף שידע להתמודד (זאת בתנאי ששומרים על אורח חיים בריא).
- סוגים שונים של מזון דורשים סוגים שונים של מיצי עיכול. כשאוכלים ביחד סוגי מזון המנוגדים זה לזה, מתרחשים בגוף תהליכים המשבשים את העיכול. התוצאות הן ריקבון של המזון בקיבה, עומס על מערכות הניקוי וכניסה של חומרי פסולת למחזור הדם ולאיברים השונים שעלולה לגרום למחלות ולהשמנה. לפיכך לא מומלץ לצרף חלבון עם עמילן (למשל, בשר עם תפוחי אדמה), פירות עם כל מזון אחר, חלבון מן החי עם חלבון מן הצומח (למשל, בשר עם ביצה או דג).
- בשעות הבוקר רצוי לאכול אך ורק פירות חיים ולשתות מיצי פירות טבעיים וחליטות צמחים.
- אחרי אכילת חלבונים (בשר, דג, ביצים, מוצרי חלב, חלבונים מהצומח) יש להמתין לפחות ארבע שעות עד לארוחה הבאה או לאכול פרי או לשתות מיץ פירות.

תזונת תדרים

שיטה זו שפיתחה **אילנה רוגל** אינה מוגדרת בעיניה כשיטה. "הרעיון הוא לתאם בין תדריו הרגשיים של האדם לתדרי המזון. כלומר, להבין את התדר של ירק, פרי, בשר, קטניה, דגן ולהתאים אותו לאדם כך שהאוכל לא ייצור זיוף. אם אדם מהדהד בתדרים רגשיים מסוימים ואוכל משהו שונה מהם זה מעצים את הדיסרמוניה בתוכו. "התדרים הרגשיים של המזון משפיעים על כלל המערכות בגוף. כשאדם יושב מולי עם

התדרים שלו, אני עושה התאמה למזון שהוא אוכל ומיד רואה היכן נמצא הזיוף, איזה מזון יפריע לו ואיזה יתן לו התנעה. פעמים רבות אנשים אוהבים מזון שאינו מאפשר להם לצעוד - בבריאות רגשית ומעבר לכך. לפיכך אין מדובר בשיטה ולא בקלוריות, אלא במי אני, בנטייה הרגשית שלי, ואם יש נטייה לספק, לחוסר סיפוק ולחוסר שובע, לא נגדיל אותה על ידי מזון שאינו קשור לאדם. עוד לפני שמתייחסים לפחמימות, לשומנים ולקלוריות, צריך

לבחון אילו תדרים מאפשרים חיוניות, פריצת דרכים חדשות ומיצוי הייעוד של האדם". רוגל אומרת כי "אנחנו חיים בעולם של בחירה והשאלה היא מה אנחנו בוחרים כדי לא לשים לנו רגל אלא כדי למצות יכולות, כישורים וכישרונות ברמה הכי גבוהה. המגבלה היא רק בתפיסה וזה מתחיל בזה שאנחנו בוחרים להכניס לפה מה שלא מתאים לנו". www.migdalor.info

תזונת האדם הקדמון

ההגדרה הנכונה של השיטה הזאת היא "תזונה פליאוליתית", אבל בינינו, "תזונת האדם הקדמון" נשמעת מסקרנת יותר. הנטרופת **איתן בן מיור** מסביר כי "זוהי תזונה שמבוססת על חזית המחקר המדעי. העניין של האדם הקדמון הוא יותר קטע של יחסי ציבור".

אז מה הרעיון? "התזונה שאנשים אוכלים בימינו מבוססת זה עשרת אלפים שנה, ובמונחי הסתגלות הגוף זה כלום", מסביר בן מיור. "האבולוציה עובדת לאט; אנחנו עדיין מותאמים לאכול את מה שאכלו בני האדם במשך מאות אלפי שנים או מיליוני שנים - בשר ציד עם דגש על שומן בצד שורשים וירקות, בעיקר סוגי עלים למיניהם. פירות מתוקים ושורשים כגון תפוחי אדמה הם פיתוחים של האדם ממאות השנים האחרונות, וגם דגנים וקטניות. אופן ההכנה המסורתי של דגנים וקטניות כולל הרבה שלבים כגון השריה, הנבטה והתססה שלא עושים היום. אינג'ירה הוא דוגמה טובה למזון מסורתי - סוג של לחם אתיופי שמתסיסים עם מחמצת שאור כמה ימים כדי לנטרל אותו מהרעלים. קמח לבן וסוכר לבן הם הכי רחוקים שאפשר מכל מה שהגוף שלנו מכיר וצריך, והשמנים התעשייתיים רחוקים אף יותר ממה שהגוף שלנו מכיר. בשנים האחרונות גם הפריכו את הטענה ששומן מהחי מזיק".

מה לגבי דגנים מלאים, למשל?

"ההבדל בין דגנים לדגנים מלאים הוא כמו בין סיגריה לסיגריה לייט". אם השמירה על הסביבה מטרידה אתכם, בן מיור מסביר כי המחקרים שדיברו על הקשר בין גידול בקר למאכל ובין הגזים הנפלטים לסביבה הופרכו. "הארגון השייך לאו"ם שפרסם את המחקר הזה חזר בו מכל הטענות".

www.classicnaturopathy.co.il



טיפים קדמוניים

- אם יש רשימת רכיבים למוצר כדאי להימנע ממנו.
- אוכל קונים אצל הקצב או הירקן.
- הימנעו משמני זרעים באופן כללי וספציפית משמנים מזוככים במיוחד, כגון שמן קנולה, שמן סויה וכל מה שעולה 10 שקלים לליטר.
- כולסטרול אינו אויב, אלא אחד החומרים הכי בסיסיים בגוף. אנחנו צריכים אותו, ולכן הפסיקו לפחד ממנו.
- הימנעו מצרייה של קמח מכל סוג שהוא. דגנים הם 80 אחוזים סוכר.
- חמישה גרמים קמח, למשל, הם ארבעה גרמים סוכר והיתר מים וסיבים.
- אכלו כמו האדם הקדמון - בשר וירקות עם מעט פירות ואגוזים.

טיפים תדריים

- אילנה רוגל אינה יכולה לתת טיפים של ממש, אבל נקודות המבט שלה יכולות לסייע למי שרוצה להבין את הרעיון יותר לעומק.
- אדם תלתי מאוד לא יאכל פטרייה מכיוון שכך יגדיל את התלות שלו. רשת התקשורת של הפטרייה תשתלט על רשת התקשורת שלו עם עצמו וזה יחזק את התלותיות.
 - אם אתם רגישים לחלב ורגילים לקחת תוספים, כדאי לבחון את הנושא מחדש. כשנשמה בוחרת להעניק לעצמה יכול להיות שזה לא יאפשר לאדם לצרוך חלב ממניקת אחרת, בוודאי שלא מפרה שהיא
- בסיבית יחסית לעזים, למשל. לאדם עיקש ועקשן לא מתאים בדרך כלל לאכול בשר, אבל לאדם שאין לו קרקוע כן מתאים לאכול בשר. לאדם מעופף לא יתאים עוף, אבל לאדם שאוחז ונצמד יכול להיות שכן יתאים עוף. כל מקרה לגופו. אדם כעוס עם פתיל קצר אינו יכול לאכול עגבניות, מכיוון שהן מגבירות את האש. אדם הנחבא אל הכלים שאינו מעז לעמוד על הבמה - שיאכל עגבניות על הבוקה. אדם עצוב צריך תדרים מקפיצים יותר כגון ירקות כתומים ואדומים ופירות. אדם בהיפר צריך תדרים מרגיעים כגון מלפפון.

אילנה רוגל: "פעמים רבות אנשים אוהבים מזון שאינו מאפשר להם לצעות. אין מחובר בשיטה ולא בקלוריות, אלא במי אני, בנטייה הרגשית שלי. עוד לפני שמתייחסים לפחמימות, לשומנים ולקלוריות, צריך לבחון אילו תדרים מאפשרים חיוניות, פריצת דרכים חדשות ומיצוי הייעוד של האדם"



על הלחם לבדו

דיאטת הלחם פותחה על ידי ד"ר אולגה רז על בסיס מחקר מדעי שבו הוכח כי היא מורידה במשקל ובהיקפים ומשפרת את הבריאות. היא מורידה את רמות הסוכר והאינסולין בדם וכך עוזרת במניעת סוכרת ומחלות לב, מורידה את רמות השומנים והכולסטרול בדם, מאזנת לחץ דם, משפרת את פעילות מערכת העיכול, מעלה את מצב הרוח וחיוניות, משפרת את איכות השינה, מקלה ואף מפסיקה כאבי ראש ועוד. דיאטת הלחם מעלה את רמת הסרוטונין, "סם האושר" שנותן תחושת שובע. הסרוטונין מונע כמיהה למתוק, מרגיע, משפר את מצב הרוח ואת רמת הערנות והחיות. אפשר לשמור על הדיאטה לאורך זמן והיא אינה דורשת הכנה של מזונות "דיאטטיים" מיוחדים ואף נותנת פתרונות לאכילה במסעדות ובאירועים. דיאטת הלחם מפורטת בספרים "לאכול לחם ולרזות" ו"מרזים עם אולגה רז".

מה בתפריט

- הדיאטה מבוססת על לחם ופחמימות מורכבות כגון פסטה, אורז בסמטי, דגנים, גריסים וקטניות – אוכל שאנשים אוהבים מאוד ושנאסר עליהם במרבית הדיאטות.
- אינה דורשת ספירת קלוריות או נקודות.
- מפסיקה את תחושת הרעב על ידי אכילה כל שלוש-ארבע שעות.
- מתירה אכילה בשעות מאוחרות של הערב – שעה לפני השינה. זה משרה רוגע, משפר שינה ומונע רעב בלילה.
- מורידה באופן דרמטי את הכמיהה למתוקים.
- מותירה מגוון רחב של מזונות אהובים, כולל פחמימות, חלבונים, ירקות, מוצרי חלב ועוד.
- אין צורך בבישולים מיוחדים.
- קלה לביצוע בכל מקום – בבית, בעבודה, בטוילים.
- קל ללמוד ולבצע את כללי דיאטת הלחם.

תזונת הרמב"ם

במיוחד לגדולים שבהם. לגבי אומגה 3, לדעתי יש מקורות נקיים יותר לצרוך מהם את השמן הזה. "יש לרמב"ם עצות רבות - כולל כמה לאכול, מתי וכיצד, אם לשתות תוך כדי הארוחה. הוא אינו נותן תפריט אלא עקרונות שמתאימים לכל האנשים. אחד הדברים המפתיעים, למשל, הוא היחס החשדני שלו לפירות. לתפישתו יש להמעיט בצריכתם. הוא גם שלל באופן מוחלט חרובים, דבר שהמדע לא מצא לו סיבה עד היום".

www.rambam-medicine.org.il

האנשים לתזונה עם צריכה מועטה של בשר. הוא כתב שמספיק לאכול בשר אחת לשבוע. זו גם גישת היהדות בכללותה הנמצאת בהרבה מקורות. אם הוא היה חי היום הוא היה מטיף לתזונה הקרובה לטבעונות מכיוון שהוא שלל מוצרי חלב שבושלו והיום כל מוצרי החלב עוברים פסטור. לגבי דגים, הוא הקדים את זמנו והזהיר מפני אכילתם בטענה שהם מכילים חומרים רעילים. הוא קרא לדגים 'מזון רע'. אמנם לא היו אז מפעלים שפלטו כספית לים אבל החומר הזה נפלט מהרי געש, מגיע לים ומשם לדגים,

הרמב"ם, רבי משה בן מימון, שהיה רופא מפורסם, חי לפני 800 שנה ויש המכתירים אותו כמנהיג של העם היהודי באותה התקופה. בערוב ימיו הוא כתב ספרים ופירט בהם את הידע שלו, כולל הנחיות תזונתיות מפורטות שרובן התגלו כנכונות. **ד"ר גיל יוסף שחר (MD)**, מומחה לרפואה תזונתית ומייסד המרכז לרפואת הרמב"ם, אומר כי "הרמב"ם התייחס לתזונה כאל פן אחד מתוך המכלול של בריאות האדם - שכולל תזונה, פעילות גופנית ומצב נפשי. אם אדם במצב נפשי לא טוב, הוא עלול להיות חולה גם אם הוא אוכל טוב ועושה פעילות גופנית". ד"ר שחר מציין כי "הרמב"ם כיוון את

Raw Food

שירלי בר היא שפית, תזונאית ומנחה ל-Raw Food - אוכל טבעוני נא. "זה אוכל שלא נגעו בו ולא שיחקו איתו, לא תיבלו אותו ולא בישלו אותו, ולכן הוא מכיל את כל הערכים התזונתיים כפי שהם ניתנים מהטבע. הוא מכיל שפע עצום של נוטריינטים, מינרלים, ויטמינים וכל מה שהגוף זקוק לו כדי להיות במיטבו. התפריט בשיטה הזאת כולל את כל משפחת הירקות, פירות, אגוזים ושקדים - שהם השומנים האיכותיים שאנחנו זקוקים להם, תבלינים איכותיים לפני שעברו עיבוד ושמנים איכותיים שאפשר להפיק מכל

מיני זרעים בכבישה קרה. אפשר לאכול גם קטניות מונבטות. לגבי דגנים, רק חלק קטן אפשר לאכול, כגון כוסמת חיה או אחרי הנבטה". בר מסבירה כי "פחמימות נמצאות בכל משהו אכיל - בפירות, בירקות, בקטניות. לכן אין לכך בעיה. חלבון נמצא גם בירקות כגון ברוקולי ותרד. כמות החלבון בחופן ברוקולי, למשל, גדולה יותר מזו שבסטייק וגם זמינה לגוף. יש בינינו מי שמאמינים שחלבון או ויטמין B12 קיימים רק בבעלי חיים, אבל ויטמין B12, למשל, קיים בשפע ברואו פוד ולא צריך לאכול

בשר בשבילו. באצות ים, בשמרי בירה ובכל מה שעובר תהליך של התססה יש B12". בר מאמינה שלא חייבים לחיות לגמרי על רואו פוד ואפשר להיות גם טבעונים ולהכניס כמה שיותר אוכל חי לתפריט. **מה לגבי אוכל חם?** "גילו שכשהאוכל מתחמם בטמפרטורה של מעל 48 מעלות האנזימים הופכים ללא קיימים. לכן רצוי לחמם מזונות עד 48 מעלות. זה מוציא מהאוכל את הלחות ומייבש אותו, והוא הופך להיות קראנצ'י יותר". www.shirleybar.com

טיפים נאים

- לא לעשות שינוי חד מכיוון שמי שרגיל לדרך מסוימת והולך פתאום בקיצוניות לכיוון אחר יחזור להרגלים הקודמים.
- להתחיל את הבוקר בפירות - כשאוכלים פירות על קיבה ריקה הם מתפרקים.
- בשבוע לאחר מכן להתחיל לנסות לאכול ארוחת צהריים שרובה רואו פוד. כלומר סלט גדול מאוד שמבוסס על נבטים או על קייל עם טחינה או עם רוטב טעים, בצד משהו קטן מבושל.
- התפריט יכול לכלול גם קינוחים. אפשר להכין כדורי "שוקולד" משקדים, מתמרים ומתמצית וניל טבעית.
- חשוב להבין שטבעונות איכותית ובריאה היא הדרך. זה לא חייב להיות מאה אחוזים רואו.

שירלי בר: "מזון נא הוא אוכל שלא נגעו בו ולא שיחקו איתו, לא תיבלו אותו ולא בישלו אותו, ולכן הוא מכיל את כל הערכים התזונתיים כפי שהם ניתנים מהטבע. הוא מכיל שפע עצום של נוטריינטים, מינרלים, ויטמינים וכל מה שהגוף זקוק לו כדי להיות במיטבו"



טיפים מהרמב"ם

- הרמב"ם כתב על לחם שאסור שיהיה בו שמן. היום יודעים שמרבית השמנים מתחמצנים והופכים ללא בריאים. חשוב לוודא שאין בלחם שמן.
- לא לאכול שלוש עד ארבע שעות לפני השינה.
- להפחית בצריכה של דגים ולהימנע מאכילת דגים גדולים.
- לא לשתות תוך כדי הסעודה, רק לפני או אחריה.
- לא למלא את הבטן עד אפס מקום ותמיד להישאר אחרי הארוחה רעבים מעט.

ד"ר גיל יוסף שחר: "הרמב"ם התייחס לתזונה כאל פן אחד מתוך המכלול של בריאות האדם - שכולל תזונה, פעילות גופנית ומצב נפשי. אם אדם במצב נפשי לא טוב, הוא עלול להיות חולה גם אם הוא אוכל טוב ועושה פעילות גופנית. יש לרמב"ם עצות רבות - כולל כמה לאכול, מתי וכיצד. הוא אינו נותן תפריט אלא עקרונות שמתאימים לכל האנשים"