



סטייק אנטריקוט על העצם. לצד מלח וג' (צילום: אילן לויטה)

לאכול כמו האדם הקדמון

לפני מספר כמעט בלתי נתפס של שנים, חי אדם שלא היה צריך להתייעץ עם תזונאי, או לתכנן את שעות השינה שלו, ובוודאי שלא נזקק לתכנית אימון כושר. האדם הזה היה אינסטינקטיבי, פונקציונאלי ושרד. זה היה האדם הקדמון, שניזון מתזונה פליאוליתית. לתזונה הפליאוליתית יש שמות רבים נוספים, כמו "תזונת האדם הקדמון", "תזונת אנשי המערות", "תזונת ציידים לקטים", אולם היא מוכרת בעיקר בכינוי "פליאו". גישת התזונה של הפליאו השתנתה במהלך השנים, וכיום מדובר בתזונה הכוללת הימנעות ממזון מעובד, שמנים תעשייתיים, סוכרים, דגנים וקטניות. המוטו בתזונת הפליאו הינו חזרה (כמעט) לתזונה של טרום עידן החקלאות. הטענה המרכזית של חסידי השיטה היא שהזמן שחלף מאז ראשית החקלאות (כ-10,000 שנה) לא הספיק כדי לשנות את הגנטיקה שלנו, כך שגופנו לא רגיל להתבסס על דגנים ושאר תוצרי חקלאות, וטוב לו יותר לצרוך את המזון שאכלו אבותינו במהלך 2.5 מיליוני השנים האחרונות.

התזונה הפליאוליתית שהחלה כטרנד הרזיה, הפכה לאורח חיים המנפץ מיתוסים: ביצים בלי הגבלה, בשר והרבה, בלי חשש משומן רווי. הישראלים מאמצים בתאבון. עובדה - השוק הפליאוליתי הראשון התחיל בישראל

יובל בן משה

פליאי הפליאו

הטענה המרכזית הזו הופרכה באמצע המאה שעברה, ובמקומה נפוצה טענה ששומן מהחי אינו בריא ולכן יש להפחית בצריכתו ולהרבות באכילת סיבים ודגנים מלאים.

"על הבסיס הזה הומצאה פירמידת המזון, אשר הפכה לעמודה הרשמית של ממשלת ארה"ב, ובעקבותיה גם של שאר העולם המערבי. הדבר יצר פוביה ממשית מפני שומן באופן כללי ושומן רווי בפרט", מספר איתן בן מיוה, שהתמחה בנטורופתיה קלאסית, טיפול בכאב, תפקודי מוח ואורתופדיה.

מכאן, לדבריו, נסללה הדרך לחקלאות התעשייתית, אשר הביאה לעולם שמנים





סביצ'ה מוזה, מתוך הספר "לבשל עם איש המערות"



תעשייתיים (קנולה, שמן תירס, שמן חמניות) וללא מוצרי חלב".

את רשימת ה"ללא" החליפה רשימה, שכללה בשרים מכל הסוגים, ביצים, ירקות, פירות, אגוזים ושמנים ממקורות טובים, כמו אבוקדו, קוקוס ושומן מהחי. את קמח החיטה החליפה בקמח ספיקוה, קמח קוקוס, וקמח שקדים, את הסוכר בדבש ומיפל.

מכאן נסללה הדרך למתכונים חדשים שפורסמו בקבוצה הפייסבוקית "פליאו הגרסה הלא מצונורת". אחד מחברי הקבוצה, השף קובי שבתאי, ראה כי טוב וטעים, והציע לעשות ספר. "זהו ספר בישול 100% פליאו, היחיד בשפה העברית", אומר שבתאי.

והמוח הישראלי, ממציא לנו ספרים, אבל לא רק - גם את השוק הפליאוליטי הראשון בעולם, שנפתח בשלהי הקיץ ביזמתו של אוהד רוט.

"רעיון השוק עלה בעקבות מחירם הגבוה של חומרי הגלם הנדרשים למטבח הפליאוליטי. הבנת צרכיו של הקהל הפליאוליטי בארץ הביאה מספר יצרני בוטיק, חלקם חברי קהילה, לפתח מוצרים ייחודיים, החל מרטבים מיוחדים וכלה במוצרי חלב, שמנים ובשרים מיוחדים. השוק הזה הוא הראשון בעולם על טהרת תזונת הפליאו, ומהווה גם מקום מפגש לחברי הקהילה. השוק הוא רק יריית הפתיחה למגוון אירועים מתוכננים, כמו קמפינג פליאוליטי בשטח, הרצאות וסדנאות בישול ייחודיות", מבטיח רוט.

ולמי שמפחד מחלקי פנים, יש למה לצפות.



מומלצת, גם האדם הקדמון אכל שורשים ועלים; פירות ואגוזים צריך לצרוך במתינות ובאיכות גבוהה; לא רעבים? אל תאכלו; הפחיתו סטרט בכל צורה; פעילות גופנית מומלצת, וכן שינה טובה בלילה.

תגידי לא!

ויש מי שלקחו את הטרנד הפליאוליטי, צעד אחד קדימה אל המטבח ממש. לפני כחודש, ראה אור הספר "לבשל עם איש המערות, בישול פליאוליטי למטבח המודרני". את הספר חיברו שניים: ליאור מור, מדריכת כושר וסטודנטית לתזונה, וקובי שבתאי, שף.

מור, אשר שוטטה בבלוגוספירה, קראה פוסט על התזונה הפליאוליטית ונדלקה: "החלטתי לנסות את אתגר ה-30' Whole", שלושים יום שבמהלכם אוכלים על פי עקרונות התזונה: ללא דגנים (כולל חיטה ואורז), ללא קטניות (כולל שעועית, סויה ומוצריה, ועדשים), ללא סוכר על כל צורתו, ללא שמנים

חדשים וחולים, המופקים מזרעים שונים (קנולה, תירס, סויה). לשמנים אלה הצטרפו הסוכר הלבן וסוכרים שהופקו מתירס.

"באמצע שנות ה-70 התפרסם הספר הראשון שדיבר על תזונת האדם הקדמון, מתוך כוונה לעסוק בהרזיה. עשרים שנה לאחר מכן, הופיעו מחקרים אודות החסרונות של אכילת חיטה, סוכרים ושמנים מעובדים. במקביל, הוחל בטיהור שמו של השומן הרווי, והוא קיבל בחזרה את מעמדו כחומר מועיל וחינוכי. מכאן ואילך, הפליאו הפסיק בהדרגה להיות רק טרנד הרזיה והפך בסיס לבריאות טובה, פתרון למחלות רבות ובעיקר למחלות העולם המערבי - מחלות לב, סוכרת, דמנציה, וכמובן השמנה", מדגיש בן מיור.

בעידן של רשתות חברתיות, כמו בעידן של רשתות חברתיות, עקרונות הגישה נתפסו ברשת. רבים החלו לאמץ את יסודותיה של התזונה הפליאוליטית, אשר בוודאי תפתיע אתכם: שומן רווי וכולסטרול, הינם חומרים חיוניים לבריאות; הימנעות מוחלטת ממשמנים תעשייתיים; הפנמה שפחמימה היא סוכר לכל דבר; אפשר לאכול ביצים ללא הגבלה; בשר הוא טעים, בריא ומשביע לאורך זמן; אכילת ירקות