

## לאכול ולהרגיש נהדר

רפאו את עצמכם ומנעו מחלות קטלניות עם כוח הריפוי המדהים של מזון  
מלא מבוסס צמחים

דינה מ. ברסל

אחות מוסמכת BS RN

סוציולוגיה קלינית MS

הסמכת תזונה מבוססת צמחים

deana.bressel@gmail.com

972-52-767-0217

תורגם מאנגלית ע"י ישעיה סובר

Copyright © 2023-2024 Deana M. Bressel

Version Hebrew\_2024.07.22.21:03.00\_032



# תוכן העניינים

1	<b>הקדשה</b>
3	<b>מבוא</b>
3	איך גיליתי את כוח הריפוי המופלא של תזונה מלאה מבוססת צמחים (WFPB)
5	<b>כתב ויתור</b>
7	<b>תזונה מבוססת ראיות</b>
7	הערכת טענות על תזונה . . . . .
7	גילוי התזונה הבריאה ביותר . . . . .
9	<b>גורמי תמותה מובילים</b>
11	<b>מנע ורפא את גורמי התמותה המובילים</b>
11	מזונות WFPB עוזרים למנוע ולרפא מחלות . . . . .
17	<b>השפעות של אכילת מוצרים מן החי</b>
21	<b>ההשפעות של אכילת מזונות מזוקקים</b>
21	סוכרים לבנים ודגנים מזוקקים . . . . .
22	שמן מזוקק, מזון מטוגן ומזונות מעובדים במיוחד . . . . .
23	<b>הדיאטה האידיאלית</b>
23	תזונה יומית מומלצת . . . . .
23	כל יום . . . . .
25	ויטמינים . . . . .
25	דברים שיש להימנע מהם . . . . .

<b>27</b>	<b>מושגים חשובים</b>
27	דלקת
28	מתח המצוני ונוגדי המצון
28	סיבים
28	מחלת הסרטן
29	אכילת מוצרים מן החי מדי פעם
29	מזונות ותוספי מזון מעודנים
<b>31</b>	<b>מתכונים</b>
31	מרק ירקות ועדשים
31	שייק פירות
32	חמין / תבשיל צמחוני
32	עוגת שכבות גזר וקינמון
33	ציפוי וניל
33	מטבל טחינה חריפה
34	המבורגרים
34	שמנת מתוקה קשיו
34	משקה תבלינים
35	אגוזי קשיו טחונים כתחליף קרם
35	זרעי פשתן טחונים כמסמך
35	טחינת תבלינים ואגוזים
<b>37</b>	<b>תכניות ארוחות יומיות לדוגמא</b>
37	דוגמה 1
38	דוגמה 2
38	דוגמה 3
<b>39</b>	<b>עושים את השינוי</b>
39	אל תלחצו על המשפחה שלכם
39	תרגיש טוב עם כל תוספת בריאה לתזונה שלך
39	סיפורי הצלחה
40	הפחתת תרופות
41	תמיכה
<b>43</b>	<b>ביבליוגרפיה</b>

# הקדשה

יצירה זו מוקדשת לזכר הורי זכרונם לברכה

ד"ר נורמן קופלן

נחמן שאול בן זליג ז"ל

נפרולוג וחלוץ בתחום הטיפול העצמי לחולי דיאליזה

הגברת סנדרה קופלן

שרה בת חנוך ע"ה

אחות מסורה ומודל לטיפול בחולים וסיעודם



# מבוא

אני רואה סביבי כל כך הרבה אנשים עם אתגרים בריאותיים. אני כותבת את זה כי יש דיאטה שיכולה לעזור. אם קיבלתם לאחרונה אבחנה מפחידה של מחלה קשה, זה עשוי לעזור. אם אתם פשוט לא מרגישים טוב, זה עשוי לעזור. אם אתם מרגישים בסדר, אבל אתם רוצים להיות יותר זמן, עם איכות חיים גבוהה יותר, זה עשוי לעזור.

## איך גיליתי את כוח הריפוי המופלא של תזונה מלאה מבוססת צמחים (WFPB)

כשמלאו לי חמישים חליתי בסוכרת גבולית. הלכתי במהירות על דיאטת פליאו עשירה בחלבון. חשבתי שזה עשוי לעזור. לאחר שנה, לא רק שרמות הסוכר לא השתנו לטובה אלא גם הייתה לי רמת כולסטרול LDL גבוהה מאוד.

בסיכון לסוכרת ולהתקף לב, הייתי זקוקה נואשות לרפא את הגוף שלי, אבל לא היה לי מושג איך. מישהו סיפר לי על ד"ר גרגר והספר שלו, איך לא למות. יש מאות דיאטות זמינות בשוק של היום, אבל מה ששונה ב- דר גרגר זה שהוא מגבה את כל מה שהוא אומר במאמרי מחקר אמין. הגישה שלו מבוססת על ראיות בלבד.

גרגר ועמיתיו, כולל ד"ר ט. קולין קמפבל, מחבר הספר "מחקר סין", גילו, באמצעות מחקר מקיף, שבניגוד למה שלימדו אותנו, מוצרים מהחי אינם מזון בריא לאנשים, באופן דומה, הרבה מזון מעובד הוא למעשה רעיל לגופנו. מה שטוב לנו זה משהו אחר לגמרי.

מזונות צמחיים מלאים (WFPB) כגון ירקות, פירות, דגנים, שעועית ואגוזים, פועלים בהרמוניה מושלמת עם גופנו, כדי לעזור לנו להתאושש ממחלות ולשמור על בריאותנו. זוהי דיאטה שאינה דורשת תרופות ולא תוספים יקרים, אין לה תופעות לוואי ואין לה דאגות, רק אכילה פשוטה של מזון בריא.

לאחר שלושה חודשים של אכילה לפי דיאטת WFPB, רמת הסוכר בדם שלי הפכה לתקינה וכולסטרול ה-LDL שלי ירד. הייתה לי הרבה יותר אנרגיה והרגשתי טוב יותר. זה היה

לפני כשש שנים ואני עדיין שומרת על הדיאטה. מאז הכולסטרול LDL וכמו כן רמות הסוכר תקינות ב"ה.

מאז ראיתי אנשים שנרפאים ממחלות קשות על ידי מעבר לדיאטת WFPB, חלקם בהנחייתי. למרבה הצער, כמעט אף אחד לא משנה לדיאטת WFPB עד שהיא הופכת לבלתי נמנעת. הם מגיעים אליי כמוצא אחרון, בדרך כלל לאחר אבחנה גרועה, וחבל. הרבה יותר קל למנוע התקף לב או הופעת סרטן מאשר לנסות לתקן את הנזק לאחר שהוא קורה.

בפרקים הקרובים, אני מסכמת את העיקרון של דיאטת WFPB. אני אנסה לקצר. להבנה מעמיקה יותר, עיין במקורות בביבליוגרפיה.

טענות לגבי בריאות ותזונה צריכות להיות מבוססות ראיות. תמיד יש לתמוך בהם במחקר סמכותי. אף על פי כן, בחומר זה, לקחתי את החופש לא להתייחס למחקר, כי זה כבר נעשה בעבודות מחקר אחרות שאותם אני מסכמת אפשר למצוא את עבודות המחקר האלה בביבליוגרפיה.



# כתב ויתור

חומר זה אינו ייעוץ רפואי ואינו תחליף לייעוץ רפואי.

כל אחד, במיוחד אלה עם מצב רפואי קיים ואלה הנוטלים תרופות, צריכים להתייעץ עם רופא לפני ביצוע שינויים בתזונה.



# תזונה מבוססת ראיות

## הערכת טענות על תזונה

ישנן אלפי דיאטות מקודמות, רבות מהן סותרות זו את זו. איך אפשר לדעת למי להאמין? כמו בתחומי חיים אחרים, תזונה דורשת לימוד קפדני. עלינו להסכים שטענות לגבי תזונה צריכות להיות מגובות בראיות בצורת מחקר מוצק ומדעי.

למרבה הצער, רוב הטענות לגבי תזונה אינן מגובות. לספרי דיאטה בני מאות עמודים יש מעט הערות עזר, הנספרים אולי בעשרות, אולי אף לא. לדוגמא מרעננת וחריגה, עיין בספרים ובאתר האינטרנט של ד"ר גרגר.<sup>1</sup>

קטע הערות בעבודתו המכוננת של ד"ר גרגר, "איך לא למות," הוא באורך 134 עמודים, כאשר כל עמוד מכיל כ-30 הערות, מה שהופך את המספר הכולל של ההערות ליותר מ-4,000. סך הספר הוא 562 עמודים, מה שהופך את קטע ההערות לכמעט רבע מהספר!

אם אנחנו רוצים אמת תזונתית, סביר יותר למצוא אותה בספר עם התייחסות טובה כמו זה, מאשר בספרי דיאטות אפנתיות עם רמה מדעית של מדורי רכילות.

## גילוי התזונה הבריאה ביותר

נערכו מספר מחקרים אפידמיולוגיים פורצי דרך תוך שימוש באלפי משתתפים, שחקרו את השפעת התזונה על הבריאות, כדי לקבוע את התזונה הבריאה ביותר. מחקרים אלו כללו את מחקר סין, מחקר NIH מחקר האחיות של הרווארד ומחקר אפריקה. כולם הגיעו לאותה מסקנה: הדיאטות הבריאות ביותר היו אלה שהיו מבוססות מזון מלא על בסיס צמחי.

אחד המפורסמים מבין המחקרים זה מחקר סין, מחקר שנעשה בראשותו של דר קולין קמפבל פרופסור לביוכימיה באוניברסיטת קורנל. הוא חקר שלוש אוכלוסיות: אנשים מונגולים,

<sup>1</sup>ראה ביבליוגרפיה.

שתזונתם כללה בעיקר בשר ומוצרי חלב; ילידים סינים באזורים כפריים; ואנשים סינים בערים. אנשים אלה נסקרו במשך מספר שנים.

מה שהוא גילה הוא שבמונגוליה, שהתזונה הייתה בעיקר מן החי, שיעורי הסרטן ומחלות הלב היו גבוהים. בסין הכפרית, שבה תשעים וחמש אחוז מהמזון שנצרך בידי המקומיים מבוסס על מזון צמחי מלא כמעט ולא היו מחלות לב, סרטן או מחלות כרוניות אחרות. בערים, המרכזיות ככל שהדיאטות הפכו יותר מבוססות תזונה מערבית, עם בשר ומזון מעובד, היו יותר מחלות מערביות כמו מחלות לב וסרטן.

כאשר אנשים מהכפרים בסין עברו לערים וכן להפך, בתחילה בריאותם התאימה לאזורים מהם הגיעו אבל עם הזמן, כאשר התזונה שלהם החלה לשקף את הסביבה החדשה שלהם, שיעורי המחלות שלהם החלו להידמות גם לאלה של הסביבה החדשה שלהם. הסינים הכפריים שעברו לערים החלו לסבול משיעורים גבוהים יותר של בעיות לב וסרטן. אלה שגרו בערים ועברו לאזורים כפריים סבלו פחות ממחלות מערביות טיפוסיות אלו.

ממצאים אלה עזרו לד"ר קמפבל להגיע למסקנה שלמען בריאותנו, מה שאנו אוכלים חשוב הרבה יותר מכל גורם אחר, כולל הגנטיקה שלנו והתרופות שאנו נוטלים. ברור לחלוטין שהמזון הנכון לאכילה הוא מזון מלא על בסיס צמחי (WFPB). כך מוכיחים פעם אחר פעם מחקרים שחלק גדול מהם מופיע בקפידה בעבודותיו של ד"ר גרגר.

## גורמי תמותה מובילים

ספרו של דר גרגר, "איך לא למות", מכיל פרקים על חמש עשרה סיבות המוות המובילות בחברה המערבית. הוא דן כיצד אכילת מזון מלא המבוסס על צמח יכול לעזור למנוע ולרפא את כל הגורמים הללו, ללא יוצא מן הכלל.

להלן 15 גורמי התמותה המובילים<sup>2</sup>.

1. מחלות לב
2. מחלת ריאה
3. מחלת מוח
4. סרטן מערכת העיכול
5. זיהום
6. סוכרת
7. לחץ דם גבוה
8. מחלת כבד
9. סרטן הדם
10. מחלת כליות
11. סרטן השד
12. דיכאון אובדני
13. סרטן הערמונית
14. מחלת פרקינסון
15. טעויות רפואיות<sup>3</sup>

בפרקים הבאים, אני מפרטת רבות מהמחלות הללו ואחרות שד"ר גרגר אזכר בספריו ובסרטונים שלו<sup>4</sup>. הרשימה הראשונה מציגה כמה מהדרכים שמזונות WFPB יכולים לעזור לבריאות שלנו הרשימה השנייה מראה כיצד מוצרים מן החי משפיעים על מחלות והרשימה

<sup>2</sup>מלבד תאונות.

<sup>3</sup>אפילו את זה ניתן למנוע. אם אינך חולה, קיימת סכנה קטנה לטעויות רפואיות.

<sup>4</sup>סרטונים זמינים בחינם באתרו: [nutritionfacts.org](http://nutritionfacts.org)

השלישית מציגה את ההשפעות השליליות של סוכר ומזון מעובד.

# מנע ורפא את גורמי התמותה המובילים

## מזונות WFPB עוזרים למנוע ולרפא מחלות

מזונות WFPB נוצרו בצורה מושלמת כדי להתאים לצרכים של הגוף שלנו. להלן כמה מהדרכים שבהן צמחים עוזרים למנוע ולרפא מחלות.

### צפיפות עצם

- פיטאטים בורעים, שעועית, דגנים ואגוזים מגבירים את צפיפות העצם, מפחיתים את אובדן העצם ומקטינים את מספר שברי הירך.

### מוח

- מזונות WFPB מכילים נוגדי חמצון, שיכולים לעבור דרך מחסום הדם במוח, ולנטרל רדיקלים חופשיים שעלולים להזיק לתאי המוח.

### מחלת אלצהיימר

- פוליפנולים, כימיקלים המצויים רק בצמחים, מסייעים בהגנה על תאי עצב מפני יצירת סבכים ופלאקים הנראים במחלת אלצהיימר.
- סיבים מפחיתים את הסיכוי למחלת אלצהיימר על ידי הפחתת הצטברות הפלאק.
- זעפרן מפחית את תסמיני מחלת האלצהיימר.

## אוטיזם

- הכימיקל<sup>5</sup>, Sulforaphane הנמצא בברוקולי<sup>6</sup> ושאר ירקות מצליבים, יכול לדכא את כל המסלולים השונים המובילים להתנהגויות אוטיסטיות.

## דיכאון

- מזונות WFPB מפחיתים את הסיכוי לפתח דיכאון.
- תפוחים, פירות יער, ענבים, בצל, תה ירוק, ציפורן, אורגנו, קינמון ואגוז מוסקט מגבירים את רמות הסרוטונין והדופמין, ומפחיתים דיכאון.
- זרעים מעלים את רמות הסרוטונין.
- זעפרן הוכח כנוגד דיכאון רב עוצמה. אפילו רק להריח את התבלין עשויה להפחית דיכאון.
- מזונות עשירים בנוגדי חמצון, כולל פירות וירקות צהובים, כתומים ואדומים, מפחיתים דיכאון. הליקופן בעגבניות הוא החזק ביותר.
- חומצה פולית בשעועית וירוק מפחיתה דיכאון.

## מחלת פרקינסון

- פלבינואידיים בפירות וירקות מגנים על תאי העצב מפני השפעות הרס של חומרי הדברה ופסולת רעילה אחרת, ומקטינים את הסיכוי לפתח מחלת פרקינסון.
- צריכת פירות יער מפחיתה את הסיכוי לפתח מחלת פרקינסון.
- ירקות לילה, כמו עגבניות ופלפלים, מכילים ניקוטין, בכמות המגנה מפני מחלת פרקינסון.

## שבץ

- סיבים במזון צמחי מלא מפחיתים את שכיחות השבץ.
- אשלגן מעלים ירקים שעועית ובטטה מקטין את שכיחות השבץ.
- פירות הדר מגבירים את זרימת הדם במוח ובכל העורקים.

## הגנה נגד סרטן

### סרטן שלפוחית השתן

- ברוקולי נא, נבטי ברוקולי ואולי כל שאר ירקות המצליבים עוזרים לשפר את שיעורי ההישרדות מסרטן שלפוחית השתן.

<sup>5</sup> קיצוץ הברוקולי מחליש את הכימיקל הרגיש הזה, מה שהופך אותו ללא יעיל בבישול. מעניין שהמתנה של 40 דקות לפני הבישול משחזרת את הסולפורפן כך שהוא לא ייפגע בבישול. ד"ר גרגר מכנה את הדרך לעקיפת הבעיה, "פרוץ והחזק"<sup>5</sup>

<sup>6</sup> בנבטי ברוקולי יש פי 50 יותר סולפורפן מברוקולי עצמו.



### סרטן הדם

- מזונות WFPB מגנים מפני סרטן דם.
- סולפורפאן בירקות מצליבים ובפירות הדר הורג תאי לוקמיה.
- ירקות עלים הורגים תאי לימפומה.
- כורכום עוזר להאט ואף יכול לעצור את הצמיחה של מיאלומה נפוצה.

### סרטן השד

- צריכה גבוהה של ירקות קשורה לרמות גבוהות יותר של מלטונין, המספקות הגנה מפני סרטן השד.
- פירות, וירקות עשירים בסיבים, ויטמין C (ממקורות מזון) ותפוחים קשורים לירידה בסיכון לסרטן השד.
- סולפורפאן בירקות ממשפחת המצליבים, כמו ברוקולי, עשוי למנוע מתאי גזע של סרטן השד להפוך לגידולים.
- זרעי פשתן מסייעים במניעת צמיחת גידול.
- סויה מפחיתה את הסיכון להישנות.
- תה ירוק מפחית את הסיכון לסרטן השד ואם נלקח עם פטריות מבושלות, בכמות גדולה יותר.

### סרטן מערכת העיכול

- מזונות WFPB מפחיתים את שיעור סרטן העיכול.
- כורכום עוזר להפחית את מספר הפוליפים במעי הגס.
- פיטאטים בדגנים מלאים, זרעים, אגוזים ודגנים מפחיתים את שיעורי סרטן המעי הגס והחלחולת, ועלולים לשבש את אספקת הדם לגידול וע"י כך לנוון את הגידול.
- עלים (אדומים, כתומים, ירוקים כהים), פירות יער, תפוחים ופירות הדר כולם עוזרים להפחית את שיעור סרטן הוושט.

### סרטן ריאות

- ירקות ממשפחת המצליבים, כמו ברוקולי, מפחיתים את ההשפעות הסרטניות של עשן טבק.<sup>7</sup>

### סרטן הלב

- מזונות WFPB מפחיתים את שיעור סרטן הלב.
- כורכום משבש שינויים טרום סרטניים במעי הגס, הריאות והלב.

<sup>7</sup>הדבר הטוב ביותר לריאות הוא לא לעשן.

### **סרטן הערמונית**

- זרעי פשתן מאטים את הצמיחה של סרטן הערמונית ומקטינים את שיעורי ההיארעות.
- מזונות WFPB משפרים את רמות ה-PSA בגברים עם רמות גבוהות.

### **דיכוי גידול**

- מזונות רבים של WFPB הוכחו כמפחיתים את אספקת הדם לתאי הגידול הגדלים.

### **סוכרת**

- מזונות WFPB מוסתים אינסולין.
- מזונות WFPB מפחיתים נוירופתיה סוכרתית.
- שומנים בלתי רוויים, המצויים באגוזים, זיתים ואבוקדו, מגנים על התאים מפני שומנים רוויים, הגורמים לתנגודת לאינסולין.

### **מערכת עיכול**

- סיבים טבעיים תומכים בפלורת מעיים בריאה, מרחיקים את רוב הרעלים, תוך שהם מאפשרים לחומרים מזינים מרפאים להיכנס לזרם הדם.
- סיבים טבעיים מפחיתים את הסיכון לבקע היאטלי, דיברטיקוליטיס וטחורים.

### **לב**

#### **רמות כולסטרול**

- מזונות WFPB מורידים כולסטרול LDL.
- זרעים, אגוזים, דגנים מלאים, שעועית, פירות וירקות כולם עוזרים להפחית ולרפא הצטברות רובד עורקים, ומקטינים את הסיכויים להתקף לב.

#### **לחץ דם גבוה**

- מזונות WFPB מסייעים בהורדת לחץ הדם.
- מזונות WFPB דלים במלח באופן טבעי, מורידים את נפח הדם ועומס על הלב.
- פירות הדר משפרים את תפקוד העורקים.
- דגנים מלאים, זרעי פשתן, תה היביסקוס ומזונות עשירים בחנקות, כמו סלק ועלים ירוקים מורידים את לחץ הדם.

## מערכת חיסון

- פירות יער מגבירים תאי דם לבנים שהם הורגים טבעיים המסוגלים להרוס תאים נגועים בנגיף ותאים סרטניים.
- פטריות וירקות ממשפחת המצליבים, כמו ברוקולי, עוזרים להגן על הגוף מפני פלישת חיידקים.
- פירות הדר, פלפלים, קיווי, ועלים ירוקים מכילים כמויות גדולות של ויטמין C, המסייעים<sup>8</sup> לגוף להילחם בחיידקים.
- רוב הפירות והירקות הם אנטי דלקתיים ומלאים בנוגדי חמצון טבעיים.
- מזונות WFPB עשויים לשפר מצבים אוטואימוניים, כולל, טרשת נפוצה, מיאסטניה גרביס, סוכרת סוג 1 ומחלת קרוהן<sup>9</sup>.

## כליות

- מזונות WFPB נוטים להיות בסיסיים יותר, מה שמפחית את עומס החומצות על הכליות.
- חלבון צמחי, כמו שעועית ודגנים, מעובד בקלות על ידי הכליות.
- מזונות WFPB מפחיתים את השכיחות של אבנים בכליות.
- מעבר מאכילת חלבון מן החי לאכילת חלבון מן הצומח עשוי למתן את מחלת הכליות לאירוע מינימלי.

## כבד

- אנתוציאנינים, הצבע שהופך פירות וירקות לסגולים, אדומים וכחולים, מסייעים במניעת הצטברות שומן בתאי הכבד.
- דגנים מלאים וחמוציות מפחיתים את דלקת הכבד.

## ריאות

### אסתמה

- פירות וירקות מפחיתים את השכיחות והתסמינים של אסתמה.

## מחלת ריאות חסימתית כרונית (COPD)

- פירות וירקות עשויים להאט את התקדמות COPD.

---

<sup>8</sup>ויטמין C עובד הכי טוב אם נלקח כמוזון מלא.  
<sup>9</sup>אנשים עם מחלת קרוהן לא צריכים לאכול שמרים.

### ירידה במשקל

- אנשים בדיאטות WFPB נוטים להיות רזים יותר, עם פחות שומן בגוף.
- מזונות WFPB מעלים את חילוף החומרים, ובכך שורפים יותר קלוריות.
- פירות יער, פירות הדר, ושום, מפחיתים את אספקת הדם לתאי השומן, ובכך מונעים הצטברות שומן.

# השפעות של אכילת מוצרים מן החי

למרות שאולי גדלנו באמונה שאכילת מוצרים מהחי היא התזונה הבריאה ביותר, מחקר אחר מחקר הראה למעשה שאכילת מוצרים מן החי באופן קבוע עשויה להיות הגורם לרבות מהמחלות הקטלניות בעידן המודרני כולל מחלות לב, סרטן ומחלות אוטואימוניות. דיאטות רבות כיום מבוססות על אכילת מוצרים מן החי על בסיס קבוע. גם אם דיאטות אלו עשויות להועיל להפחתת משקל וסוכר בדם בטווח הקצר, הן אינן דיאטות בריאות. להלן כמה מהדרכים שבהן מוצרים מהחי משפיעים לרעה על בריאותנו.

## מוח

1. מוצרים מהחי יוצרים הצטברות פלאק במוח, מה שגורם למחלת אלצהיימר ושכיח מוחי.
2. מוצרים מהחי מכילים את הרמות הגבוהות ביותר של מתכות כבדות רעילות.
  1. הארסן הגבוה ביותר: עופות וטונה
  2. העופרת הגבוהה ביותר: בחלב
  3. הכספית הגבוהה ביותר: פירות ים
  3. חומצה ארכידונית שנמצאת בעוף ובביצים מגבירה את הסיכון לדיכאון.

## מערכת עיכול

1. מוצרים מהחי אינם מכילים סיבים, מה שמוביל לעצירות, שעלולה לגרום לבקע היאטלי ולמצבים אחרים.
2. מוצרים מהחי יוצרים פלורת מעיים מזיקה, הגורמת לתסמונת המעי הדולף, ומאפשרת לרעלים ווירוסים להיכנס לזרם הדם.
3. מוצרים מהחי מגבירים את שיעור סרטן מערכת העיכול.

**לב**

1. מוצרים מהחי מכילים כולסטרול ושומן רווי, היוצרים הצטברות פלאק, מה שמצר את כלי הדם, מה שמוביל ליתר לחץ דם, שבץ והתקף לב.
2. מוצרים מהחי מכילים רעלים, הגורמים לדלקת עורקים.

**כליות**

1. מוצרים מהחי מגבירים את חומציות הגוף, מה שמאליץ את הכליות להתאזן על ידי יצירת אמוניה, שחוזרת ופוגעת בכליות.
2. חלבון מהחי מאליץ את הכליות לעבוד יתר על המידה, מה שמוביל לאי ספיקת כליות.

**כבד**

מוצרים מהחי יוצרים הצטברות שומנית בכבד, המכונה מחלת כבד שומני.

**ריאות**

1. ביצים ומוצרי חלב עלולים לגרום לאסטמה.
2. ניטריט בבשר משומר כדוגמת פסטרמה מעלה את הסיכוי לפתח מחלת ריאות חסימתית כרונית (COPD).

**לבלב**

1. שומן רווי חוסם את יכולת התאים להשתמש באינסולין, וגורם ללבלב לעבוד יתר על המידה כדי לייצר יותר אינסולין.
2. מוצרים מהחי מגבירים את שיעור סרטן הלבלב.

**הנאה מינית**

מוצרים מן החי גורמים להצטברות פלאק בכלי דם צרים, מה שגורם לאימפוטנציה גברית והנאה מינית מופחתת. אימפוטנציה גברית היא אינדיקטור של 80% למחלות לב.

**עור**

1. שני הגורמים השכיחים ביותר לפריחה באקזמה הם מוצרי חלב וביצים.
2. אקנה נגרמת לרוב מצריכת מוצרי חלב<sup>10</sup>.

<sup>10</sup> לוקה 10 שבועות לאחר הפסקת חלב כדי לראות אם יש שיפור.

**בעיות מערכתיות**

1. מוצרים מהחי גורמים לדלקת.
2. בבישול בטמפרטורה גבוהה, מוצרים מהחי יוצרים כימיקלים הגורמים להזדקנות, נזק ל-DNA, עקה חמצונית, וסרטן.
3. מוצרים מן החי עשירים במתיונין, הגורם להזדקנות.
4. מוצרים מהחי מכילים וירוסים, חיידקים, הורמונים, אנטיביוטיקה, חנקות, ניטריטים ומתכות כבדות.





# ההשפעות של אכילת מזונות מזוקקים

## סוכרים לבנים ודגנים מזוקקים

### לבלב

מגביר את הצורך באינסולין, מה שעלול להוביל לסוכרת.

### כבד

צריכת סוכר גבוהה מובילה להצטברות שומנית בכבד, מה שמוביל למחלת כבד שומני.

### כליות

רמות גבוהות כרוניות של סוכר בדם מובילות לנזק ולכשל בכליות.

### עיניים

רמות גבוהות כרוניות של סוכר בדם עלולות להוביל לעיוורון.

### מערכת עיכול

מגדל פלורת עיכול לא בריאה, כולל שמרים, מה שמאפשר לרעלים ולפתוגנים להיכנס לזרם הדם. חוסר בסיבים, מה שמוביל למחלות רבות, כולל עצירות כרונית וסרטן.

**שמן מזוקק, מזון מטוגן ומזונות מעובדים במיוחד****מכיל כימיקלים רעילים רבים**

כימיקלים אלו עלולים להוביל ללחץ חמצוני ולדלקת, שעלולים להוביל למחלה.

# הדיאטה האידיאלית

כעת, כשאתם מבינים את החשיבות והתועלת של דיאטת WFPB, אתם עשויים לתהות מה וכמה לאכול, על מנת לקבל את כל אבות המזון שאתם צריכים.

## תזונה יומית מומלצת

להלן דיאטה מבוססת ראיות<sup>11</sup> מתוך ספרו של ד"ר מייקל גרגר "איך לא למות" ומהאתר, nutritionfacts.org ד"ר גרגר השקיע שנים בחקר הדיאטה הזו, שעזרה לשפר את חייהם של אנשים רבים, כולל החיים שלנו.

מפני שמאכלים שונים משתנים בסוגי המקרונוטריינטים<sup>12</sup> והמיקרונוטריינטים<sup>13</sup> שהם מכילים, ד"ר גרגר מציע לאכול מגוון מזונות בכל יום, על מנת לקבל את מלוא הספקטרום של התועלת.

## כל יום

1. **שלוש מנות של שעועית**<sup>14</sup> **ועדשים** (כל מנה היא ½ כוס שעועית מבושלת או עדשים, או ¼ כוס בצורת מטבל). הם מלאים בסיבים, ויטמינים ומינרלים. הם מגבירים את פלורת המעייים הידידותית, ועשויים לסייע במניעת סרטן, בהורדת לחץ הדם ובוויסות הסוכר.
2. **מנה אחת של פירות יער** (כל מנה היא ½ כוס טרי או ¼ כוס מיובשים) פירות יער מלאים בנוגדי חמצון, מחזקים את המערכת החיסונית ומסייעים בהגנה מפני סרטן

---

<sup>11</sup>The Daily Dozen

<sup>12</sup>כגון חלבון, פחמימות ושומנים.

<sup>13</sup>כגון ויטמינים, מינרלים ונוגדי חמצון.

<sup>14</sup>יש אנשים שחוששים מאכילת שעועית. הקדמה קלה היא מרק עדשים. בנוסף, יש להקפיד לבשל את השעועית ביסודיות. מועיל גם להשרות אותם למשך הלילה מראש.

הם עוזרים להפחית דלקת במוח, בכבד, ובמערכת הלב וכלי הדם.

3. **שלוש מנות של פירות אחרים** למשל מנגו, קיווי, ופירות הדר. הם מלאים בוויטמין C ונוגדי חמצון אחרים, המסייעים בחיזוק המערכת החיסונית.
4. **מנה אחת של ירקות ממשפחת המצליבים** (כל מנה חצי כוס קצוצה). ירקות המצליבים כוללים ברוקולי, כרוב, קייל, קולרבי, חרדל וחזרת. הם מסייעים במניעת נזקי DNA, וסרטן, מגנים על הגוף מפני פתוגנים ומזהמים, מפחיתים אלרגיות, דלקות וסוכרת מסוג 2, ומכילים כימיקלים המגנים על המוח והעיניים.
5. **לפחות שתי מנות של ירקות**<sup>15</sup> (כל מנה היא 1 כוס נא או ½ כוס מבושל). הירוקים הם המזון הבריא ביותר על פני כדור הארץ והם מלאים בוויטמינים, מינרלים ונוגדי חמצון. הם עוזרים למנוע נזק ל-DNA, התקפי לב, שבץ וגידול סרטני. הם מכילים גם כימיקלים שעשויים למנוע ניוון מקולרי.
6. **לפחות שתי מנות של ירקות אחרים** (כל מנה היא 1 כוס ירקות או ½ כוס ירקות אחרים). הירקות כוללים שום, בצל ופטירות<sup>16</sup>, המסייעים בחיזוק המערכת החיסונית ובמניעת סרטן. בטטה, גזר ודלעת מכילים ויטמינים רבים, מינרלים וחומרי תזונה חיוניים אחרים.
7. **זרעי פשתן** (כף אחת טחונים) מחזקים את המערכת החיסונית ומפחיתים דלקות, כולסטרול, לחץ דם ורמות סוכר בדם. הם גם מלאים בשמני אומגה 3.
8. **אגוזים וזרעים** (כל מנה היא ¼ כוס שלמה או שתי כפות כחמאה<sup>17</sup>). אגוזים מלאים בסיבים, ויטמינים ומינרלים. הם מסייעים בהגנה מפני מחלות לב ומחלות דרכי הנשימה ומפחיתים את הסיכון לשבץ וטרשת עורקים. הם גם מגבירים את חילוף החומרים מה שעשוי לעזור לכם לרדת במשקל אגוזי מלך עשוי להיות האגוז הבריא ביותר.
9. **תבלינים** בדרך כלל עמוסים בנוגדי חמצון. כורכום, ג'ינג'ר והל עוזרים להפחית את הדלקת ולחזק את המערכת החיסונית. הם כל כך חזקים שהם עשויים לעזור להפחית תסמינים של מחלות וזיהומים דלקתיים רבים. לירוקים המשמשים כתבלינים, כגון כוסברה, אורגנו, זעתר ומנטה, יש את היתרונות של ירקות ותבלינים. קצה, הידוע גם בשם זרעים שחורים או כמון שחור, עשוי להפחית את לחץ הדם, רמות הכולסטרול LDL ורמות הגלוקוז בדם. השתמש במעט מאוד קצה, לא יותר מ-1/8 כפית ליום. טוחנים לאבקה. (לנשים בהריון מומלץ לא לצרוך קצה).

<sup>15</sup>ד"ר קלדוול ב. אשלשטין גיר, עמיתו של ד"ר ט. קולין קמפבל, ממליץ לאנשים עם מחלות לב לקחת שש מנות של ירקות וסלק מדי יום. אם אתה נוטל וורפרין, התייעץ עם הרופא שלך, שכן ויטמין K בירוקים עלול לקיים אינטראקציה עם הוורפרין.

<sup>16</sup>fungi

<sup>17</sup>כחמאה פירושו בצורה של חמאה, כמו בחמאת בוטנים.

10. **שלוש מנות של דגנים מלאים** (כל מנה בגודל של פרוסת לחם או חצי כוס דגן מבושל או 3 כוסות פופקורן) דגנים מלאים בסיבים, ויטמינים ומינרלים. הם מסייעים במניעת סרטן, מחלות לב, סוכרת מסוג 2, השמנת יתר, שבץ ודלקות.
11. **לפחות חמש כוסות מים או תה** (350 מ"ג כל אחת), במיוחד תה ירוק. תה ירוק מסייע במניעת סרטן ומגן על המוח מפני ירידה קוגניטיבית ושבץ, תוך חיזוק המערכת החיסונית.
12. **התעמלות**<sup>18</sup>.

## ויטמינים

למרות שדיאטת WFPB מונעת נטילת תוספי מזון (הן בגלל שאין בהם צורך והן בגלל שתוספי מזון אינם מזון מלא) עם זאת, ד"ר גרגר מייעץ ליטול תוספי ויטמין B12 וויטמין D לאחר בדיקת הרמות בדם. הוא ממליץ ליטול 2,000 יחידות ויטמין D ביום ו-2,000 מק"ג של B12 פעם בשבוע. התייעצו עם הרופא שלכם לגבי מה שמתאים לכם.

## דברים שיש להימנע מהם

הימנעו מעישון, מאכילת מזון מעובד ומטוגן, מלח וסוכר. הגבלו חלבונים ושומנים מהחי, כגון חלב, ביצים, דגים, עוף ובשר, המעטו את צריכתם למינימום האפשרי.

<sup>18</sup> זה לא מזון, אבל ד"ר גרגר כולל אותו בכל מקרה



# מושגים חשובים

## דלקת

דלקת היא תהליך המתרחש כאשר תאי החיסון שלנו מופעלים על ידי רעלים, וירוסים, חיידקים, פגיעה בתאים ומתחים אחרים על גופנו. תאי חיסון אלו עוזרים ליצור חלבונים וכימיקלים אחרים המסייעים לגוף לרפא. בדיקות דם, כגון IL-6 (אינטרלוקין 6) ו-C-reactive protein (CRP) יכולות למדוד את רמות הדלקת בגופנו.

כאשר מערכת החיסון מופעלת כל הזמן במשך חודשים ושנים, זה נקרא דלקת כרונית. (למרות שאקוטית בטווח הקצר הדלקת יכולה להציל חיים, רוב המחלות הכרוניות נגרמות על ידי דלקת כרונית.) לאנשים עם סרטן ומחלות לב יש בדרך כלל אינדיקטורים גבוהים של דלקת.

מזונות הם בדרך כלל או דלקתיים או אנטי דלקתיים.

מזונות כמו מוצרים מהחי, שומנים רוויים, מזון מעובד, סוכר ומזון מטוגן יכולים להגביר את רמות הסמנים הדלקתיים ולכן נקראים מזונות דלקתיים.

מזונות מלאים ממקורות צמחיים מפחיתים את רמות סימני הדלקת ולכן נקראים מזונות אנטי דלקתיים.

ארוחה של סטייק וסודה ממותקת יכולה להעלות את רמות ה-IL-6 של האדם, בעוד שארוחה של אוכלים, כורכום וברוקולי תפחית אותן.

מזונות מלאים הם אנטי דלקתיים, מכיוון שהם מלאים בנוגדי חמצון ומיקרו-נוטריינטים ומרפאים אחרים, שעוזרים להילחם בדלקת הנגרמת על ידי רעלים ומתחים אחרים. הם יכולים לרפא את הגוף שלנו. בניגוד לכך מזונות דלקתיים מכילים מגוון של רעלים, המעוררים דלקת.

אם אתם אוכלים ארוחה בשרית, הוספת תבלינים כמו כורכום, ג'ינג'ר ושום, ומזונות צמחיים, כמו ברוקולי ואוכמניות, יכולים להוריד את ההשפעות הדלקתיות של הארוחה

הבשרית. התכונות האנטי דלקתיות של המזונות הצמחיים והתבלינים עוזרות לגוף לנטרל את הרעלים שבבשר.

אכילת בשר וג'אנק פוד מדי פעם לא תוביל לדלקת כרונית אבל אכילת בשר, עוגיות וצ'יפס כל יום, ויותר מפעם אחת ביום, עלולה להוביל בקלות לדלקת כרונית.

## מתח חמצוני ונוגדי חמצון

מונח נוסף הקשור להזדקנות ומחלות הוא מתח חמצוני. תגובות כימיות מתרחשות כל הזמן בגופנו. לפעמים נוצרים רדיקלים חופשיים במהלך תגובות אלו. ריכוז גדול של רדיקלי חמצן נקרא עקה חמצונית. רדיקלי חמצן אלו עלולים לפגוע בדנ"א, דנ"א פגום עלול להוביל לסרטן ולמחלות אחרות.

נוגדי חמצון, המצויים במזון צמחי, הורסים רדיקלים חופשיים. הצבעים והטעמים המגוונים במזון צמחי הם לעתים קרובות אינדיקטורים של נוגדי חמצון. מזונות שונים מכילים נוגדי חמצון שונים, לכל אחד סגולות ריפוי ייחודיות משלו. לדוגמה, שום ובצל מכילים אליום, בעל סגולות אנטי-סרטניות. העלים הירוקים מכילים לוטאין, שיכול לעבור את מחסום הדם מוח. אוכמניות מכילות את האנתיאצין בצבע סגול, שזה סימן לחומר אנטי דלקתי שקיים בו.

המתח החמצוני עלול להיות מוחמר גם על ידי הכימיקלים הרעילים הרבים שיש בעידן המודרני. נוגדי חמצון וחומרי הזנה צמחיים אחרים פועלים באופן סינרגטי לניקוי רעלים וכימיקלים אלו.

## סיבים

סיבים מצויים רק בצמחים וחיוניים לבריאות טובה. למרות שאנחנו לא יכולים לעכל סיבים, החיידקים הידידותיים והבריאים במעי שלנו יכולים. הם אוכלים סיבים כדי לייצר חומצות שומן קצרות רשרת, וזה מה שהתאים המצפים את המעי שלנו אוכלים כדי לשמור על בריאותם. כאשר תאים בריאים מרפדים את המעי שלנו, פחות רעלים, כולל וירוסים, יכולים להיכנס למחזור הדם שלנו. אם לא נאכל מספיק סיבים, חיידקים לא בריאים יכולים לצמוח במעי שלנו, מה שעלול לפגוע בריירת המעי. ישנן תיאוריות שמחלות רבות מתרחשות בגלל תסמונת המעי הדולף, הנגרמת מחוסר בסיבים.

## מחלת הסרטן

כמו רוב האנשים, נהגתי לחשוב על סרטן כעל משחק רולטה מפחיד. מדי כמה זמן, אדם בריא, נקי מסרטן, נהיה חולה בסרטן. למעשה זה לא לגמרי מדויק, אלא לכולם יש תאים סרטניים המתרחשים בגוף כל הזמן.



בגוף בריא, מערכת החיסון הורסת את התאים הסרטניים הללו ללא הרף, לפני שהם יכולים להתבטא כמחלה. לגוף הנתון ללחץ חמצוני כרוני יש סיכוי גבוה יותר להיכנע לסרטן. כך שבאמת התרופה לסרטן תמיד הייתה קיימת: אכילת תזונה נכונה. זה מסוגל לרפא סרטן כמובן גם להרחיק אותו.

## אכילת מוצרים מן החי מדי פעם

צמחים הם המזון המושלם וכמעט אף פעם הם לא רעים לנו אבל האם נוכל לאכול מידי פעם מוצרים מהחי ועדיין להיות בריאים? נראה שהתשובה היא מוסכמת, כן.

תחשבו על זה ככה: אלוהול הוא רעל, אבל לאדם בריא, לפעמים פינוק רציונלי אינו גורם נזק. באופן דומה, אפשר כנראה לשאוף שאיפה של סיגריות פעם ביום ללא נזק. הגוף מסוגל להתגבר על איום מתון מדי פעם.

הבעיה היא שמה שהיה פעם פינוק מזדמן בחגים ובאירועים מיוחדים, הפך למספר ארוחות באופן קבוע כל יום.

לגוף יש חוסן מדהים והוא יכול למעשה לרפא את עצמו מההשפעות הרעות של רעלים רבים. לדוגמה, מוצרים מן החי גורמים לטרשת עורקים, שהוא הצטברות של רובד על דפנות העורקים, שעלול להוביל למצבים חמורים, כולל התקף לב. באופן מפתיע, ישנם תאי מקרצף מיוחדים הפועלים על דפנות העורקים כדי להסיר את הצטברות הרובד. הבעיה היא שהם לא מסוגלים לעמוד בקצב הצטברות הפלאק.

ד"ר גרגר נתן אנלוגיה למכות על השוקיים עם פטיש זה יהיה כואב מאוד ויגרום לחבלות קשות, אבל בסופו של דבר הגוף יתאושש. עם זאת, אם הפטיש היה מכה שלוש פעמים ביום, ייתכן שהגוף לא יוכל לעמוד בקצב.

כך גם עם מוצרים מן החי. כמויות קטנות מידי פעם עשויות שלא להוות בעיה.

לסיכום, הגוף שלנו מסוגל לעבד כמויות קטנות של מזון מהחי. אם אתם בריאים אכילת כמות קטנה של מוצרים מן החי מדי פעם במסיבות וחגים עלולה לא לפגוע בגוף. אכילת מוצרים מהחי כל יום עלולה להזיק.

## מזונות ותוספי מזון מעודנים

ד"ר קמפל, בספרו, "מלא (Whole)", דן בחשיבות של אכילת מזונות מלאים. כאשר חלקי מזון מוסרים באמצעות זיקוק, השאר כבר אינו מזין.

חלק מתהליכי התזונה הם סינרגיה של עשרות תגובות כימיות בו-זמניות בין מרכיבי המזון המרוכים והגוף עצמו. כאשר חלקים מוסרים, חלק מהתגובות מתבטלות, לרוב תוך פגיעה

בתזונה טובה. מכיוון שהאינטראקציות הן כל כך מורכבות ומגוונות, בדרך כלל יש מעט יכולת להבין אותן ומכאן שעדיף פשוט לאכול את האוכל כמו שהוא.

ד"ר גרגר מראה מחקר נוסף שאפילו רק לטחון כמה סוגים של מזון שלם ולאכול את הכל בצורה הזו זה פחות יעיל כי זה משנה את תהליך העיכול.

מסיבות אלו, תוספי מזון ותרופות, שמטבעם מנסים לבודד מרכיבים בודדים וחומרים פעילים עשויים להיות פחות יעילים מתזונת מזון מלא. במקום לבודד מרכיב מהמקור הצמחי שלו, פשוט אכלו את כל המקור הצמחי.

## מתכונים

עיין בביבליוגרפיה למצוא כמה ספרי בישול. להלן כמה מתכונים רק לתת דוגמא קטנה לאפשרויות.

המתכונים משוערים. שנה את הכמות לפי הטעם והנוחות.

### מרק ירקות ועדשים

- 2 בטטות גדולות חתוכות
  - 2 כוסות עדשים יבשות, (רצוי אדומות כתומות)
  - 1 בצל
  - 8 שיני שום
  - שמיר
  - פטרוזיליה
  - כורכום
  - טימין
  - פלפל
  - מלח (אם מותר לכם)
- מבשלים את כל החומרים במים כחצי שעה. מערבבים אם רוצים.

### שייק פירות

- 400 גרם אוכמניות
- 400 גרם תותים
- 10 תמרים מיובשים מגולענים
- חצי כוס קשיו רגיל (לא קלויים)
- ¼ כוס אננס

- מים לכסות

מערבבים היטב. הכי טעים אם הפירות מוקפאים קודם.

## חמין / תבשיל צמחוני

- 1 כוס שעועית לבנה/אדומה שהושרתה למשך הלילה
- 2 בטטות
- 1 תפוח אדמה
- 1 בצל
- 10 שיני שום
- תבלין קייג'ון
- תבלין קארי
- פלפל
- טימין
- מלח (אם מותר לכם)

ממלאים במים, מבשלים שעתיים, ואז מניחים על פלטה להתבשל במשך הלילה אם מדובר בחמין.

## עוגת שכבות גזר וקינמון

מרכיבים רטובים

- 2 גזרים גדולים חתוכים גס ומבושלים ב-2 כוסות מים
- 1 גזר גדול חתוך גס
- 1 תפוח טארט גדול, מגורע וחתוך גס
- 10 תמרים מיובשים ומגולענים
- 1 כף חומץ
- 1½ כפיות וניל

מרכיבים יבשים

- 3 כוסות קמח שקדים
- 1 כוס זרעי פשתן טחונים
- ½ כפית מלח
- 2 כפיות סודה לשתיה
- 2 כפיות קינמון

מתכון אחד של ציפוי וניל (ראה להלן)

אופים בתבנית אפייה מרופדת בגודל 17x23 ס"מ.

מחממים תנור ל175 מעלות צלזיוס.

מערבבים היטב את החומרים היבשים בקערת ערבוב גדולה.

מערבבים את החומרים הרטובים, כולל המים מהגזר, עד שחתיכות התפוח והגזר הופכים לפתיחים קטנים.

יוצקים את החומרים הרטובים לתוך החומרים היבשים ומערבבים היטב.

יוצקים את הכלילה לתבנית האפייה המרופדת.

אופים כשעה. בדוק מעת לעת עד שקיסם המוחדר יוצא נקי.

מניחים להתקרר לגמרי.

מניחים שכבה אחת על מגש עוגות ומזגגים את החלק העליון בשליש מהציפוי. מניחים מעל את השכבה השנייה ומגוזים את כל העוגה בשארית הציפוי.

לקרר.

## ציפוי וניל

- 2 כוסות קשיו טבעי
- 8 תמרים מיובשים ומגולענים
- $\frac{1}{2}$  כוס חלב סויה טבעי
- מיץ מחצי לימון קטן, כולל עיסת
- 1 כפית תמצית וניל

טוחנים את כל החומרים יחד בבלנדר עד לקבלת תערובת אחידה.

## מטבל טחינה חריפה

- $\frac{1}{2}$  כוס טחינה גולמית
- $\frac{1}{2}$  כוס מים
- 1 פקעת שום (בערך 12 שיניים)
- 2 כוסות עלי כוסברה טריים
- 3 פלפלים צוננים טריים
- 1 כף כמון
- מיץ מ-2 לימונים
- מלח לפי הטעם (אם מותר לכם)

מערבבים את כל החומרים יחד עד לקבלת מרקם חלק.

## המבורגרים

אפשר להשתמש כמעט בכל שילוב של דגנים מבושלים, שעועית, וירקות ליצור המבורגרים. אני מוסיפה הרבה תבלינים ואגוזי קשיו טחונים ורעי פשתן כדי להדביק אותם יחד.

נותנים להם עיצוב כמו שעושים לכל קציצה ושמים בתנור עד לקבלת פריכות מבחוץ.

ההמבורגרים האהובים עליי הם:

- המבורגרים של קינואה ועדשים שחורות
- המבורגרים משיבולת שועל ושעועית שחורה

## שמנת מתוקה קשיו

מערבבים אגוזי קשיו גולמיים, (לא קלויים) תמרים מגולענים מיובשים ומים לפי הטעם בכלנדר עד לקבלת המרקם הרצוי לשמנת חמוצה פשוט תעשו אותו הדבר רק ללא תמרים.

## משקה תבלינים

תמיד תחפשו דרכים לקבל תזונה בריאה יותר. אחת הדרכים להשיג את כל הטוב של התבלינים היא לזרוק את כולם יחד למשקה תבלינים בבוקר. רבים מהתבלינים פועלים יחד כדי להפוך לאנטי דלקתיים עוד יותר.

משקה התבלינים שלי נראה כך:

- 1 כף זרעי פשתן טחונים
- $\frac{1}{4}$  כפית ג'ינג'ר
- 1 כפית אבקת כמון
- $\frac{1}{4}$  כפית כורכום
- $\frac{1}{4}$  כפית פלפל שחור גרוס<sup>19</sup>
- 1 כף אבקת סומאק
- שמינית כפית אבקת קצח
- $\frac{1}{4}$  כפית הל<sup>20</sup>
- 1 כפית אורגנו
- $\frac{1}{4}$  כפית ציפורן

<sup>19</sup>מגביר את השפעת הכורכום.

<sup>20</sup>מגביר את השפעת הסומאק.

מערבבים את החומרים בספל. מוסיפים מים לכיסוי. מערבבים שוב.  
 כמובן שאם משקה זה לא נעים לכם נסו לצרוך תבלינים אלו בצורות אחרות.

## **אגוזי קשיו טחונים כתחליף קרם**

טחונים אגוזי קשיו ומוסיפים אותם לשייק פירות, רטבים ומנות מבושלות אחרות כתחליף שמנת.

## **זרעי פשתן טחונים כמסמיך**

טחונים זרעי פשתן ומוסיפים אותם לכל מה שצריך לעיבוי. מהווה תחליף ביצה.

## **טחינת תבלינים ואגוזים**

מטחנת קפה חשמלית יכולה לטחון תבלינים לאבקה ולטחון אגוזים כתחליף לחמאה.





# תכניות ארוחות יומיות לדוגמא

לא רשום כמויות. בחרו כמויות לפי תכנית התזונה המומלצת לעיל.  
שתו תה ומים לאורך כל היום. רצוי עשרים דקות לפני הארוחות ושעתיים אחרי הארוחות.

## דוגמה 1

### ארוחת בוקר

- סלט עם עגבניות, פלפלים, כרוב, וירקות
- גרגירי חומס מבושלים
- אורז מלא או אטריות

### חטיף

- פרי

### ארוחת צהריים

- שייק פירות עם אוכמניות, פירות אחרים וקשיו (גולמי, לא קלויים)

### ארוחת ערב

- מרק עדשים
- לחם מלא

## דוגמה 2

### ארוחת בוקר

- שיבולת שועל ואוכמניות
- 

### חטיף

- פרי

### ארוחת צהריים

- קציצות שעועית וקינואה
- סלט

### ארוחת ערב

- סלט עם טחינה וגרגירי חומוס
- אטריות דגנים מלאים ורוטב עגבניות

## דוגמה 3

### ארוחת בוקר

- שייק פירות עם אוכמניות

### חטיף

- פרי

### ארוחת צהריים

- לחם מלא
- סלט עם טחינה וגרגירי חומוס

### ארוחת ערב

- אורז שחור ועדשים

# עושים את השינוי

## אל תלחצו על המשפחה שלכם

אנשים לוקחים את האוכל שלהם ברצינות רבה ולא כולם רוצים להפחית באכילת בשר וג'אנק פוד. במקום להרצות, הוסף אפשרויות בריאות לשולחן. ככל שתוכל להראות יותר אהבה, סבלנות וקבלה, כך גדל הסיכוי שבני משפחתך אחרים יצטרפו.

## תרגיש טוב עם כל תוספת בריאה לתזונה שלך

במקום להרגיש רע על כך שאינך עושה בחירות טובות באוכל, תשמחו בהצלחות שלכם אם אתם רוצים להמשיך במסע שלכם לקראת אכילת תזונה בריאה, אתם צריכים להרגיש טוב עם עצמכם ולהבין שזה לא מסע קל, במיוחד אם המשפחה שלכם לא כל כך בקטע.

## סיפורי הצלחה

במהלך השנים האחרונות שבהן הקפדתי על דיאטת Whole Foods Plant Based המלצתי עליה לאנשים רבים, (WFPB) חלקם אמרו שהם לא יכולים לעשות שום שינוי ואחרים אמרו שהם לא מאמינים שאוכל מן החי הוא לא בריא עם זאת, יש אנשים שעושים את השינוי ובריאותם משתפרת. המחלות הכלולות של חברים ובני משפחה שעודדנו לשנות לדיאטת WFPB הם סרטן, לחץ דם גבוה, השמנת יתר, מחלת קרוהן, טרשת נפוצה וסוכרת.

סיפורים של כמה מהאנשים שאני מכירה שעברו לדיאטת WFPB:

בת משפחה שלנו, בשנות החמישים לחייה, סבלה ממחלה אוטואימונית דומה לטרשת נפוצה, הנקראת מיאסטניה גרביס, מגיל 12. היא נטלה תרופות כל הזמן, כולל טיפולי IV חודשיים במשך כ-25 שנה. התסמינים שלה כללו כמויות שונות של שיתוק, לרוב בשרירי הפנים

והזרועות, אך מדי פעם בכל הגוף. למרבה המזל היא תמיד הצליחה לנשום. היא ידעה שאם היא תשכח לקחת את התרופה שלה, זה עלול להוביל לאשפוז או גרוע מכך.

התרופה IV ייצבה את המיאסטניה שלה לרוב, תוך שילוב תרופות אחרות בעת הצורך. היא תמיד הרגישה תסמיני שפעת לאחר כל טיפול IV, שחלפו לאחר מספר ימים. כשמלאו לה 50, היא החלה להרגיש תסמיני שפעת לפרקי זמן ארוכים יותר, עד שחשה בהם כל החודש.

היא פחדה להפסיק את ה-IV שלה, בידיעה שהם מחזיקים אותה בחיים, ולא רצתה לשנות את התרופות שלה, כי אלה עבדו הכי טוב עבורה. אז היא החליטה לשנות את התזונה שלה.

עד שנות החמישים לחייה, התזונה שלה כללה את התזונה המערבית הרגילה של בשר או חלבי וביצים מדי יום. היא אכלה לחם לבן ומאפים, קצת פירות ומעט ירקות. ביום אחד היא שינתה את הדיאטה שלה לדיאטת WFPB לחלוטין. בהשגחת הרופא שלה, בתוך שלושה חודשים היא הפסיקה את כל התרופות וללא סימפטומים. היא הרגישה אנרגטית יותר וצעירה בשלושים שנה. שש שנים מאוחר יותר היא עדיין בדיאטה של WFPB ועדיין נטולת תסמינים.

בן משפחה אחר אובחן עם סוכרת מסוג 1 בגיל 30. הוא תמיד חשב שדיאטת WFPB מגוחכת, ולא רצה שום קשר לזה. עם הרבה אימון, כפשרה, הוא החליט לאכול דיאטת WFPB למשך שלושה חודשים, והתחיל בדיאטת WFPB מיד. הרופאים אמרו לו שהוא יזדקק לפחות 30 יחידות אינסולין ביום, אבל הוא המשיך להיות היפוגליקמי מכיוון שהתזונה שלו מחייבת אותו להזדקק לפחות אינסולין ממה שניתן לו.

עד שהוא חזר הביתה מבית החולים, הוא לא נטל אינסולין כלל, וזה נמשך שנה שלמה. בתום שנה, הוא החליט להפסיק את הדיאטה ולחזור לאכול בשר וג'אנק פוד כל יום.

כשהוא אכל את הדיאטה הסטנדרטית, הוא התחיל לחזור לקחת אינסולין, והסוכרים שלו כבר לא נשלטו בקלות. לאחר כחודש הוא חזר לדיאטת WFPB, וממשיך בה עד היום. כעת הוא לוקח כשבע יחידות ביום, והסוכרים שלו נשלטים היטב. הרופא שלו אומר לו שהוא דוגמה לחיקוי עבור המטופלים שלו.

העצה שלו לחולי סוכרת אחרים היא תמיד להמשיך בדיאטת WFPB, וברגע שאתה מתחיל בדיאטה, עקוב מקרוב אחר הסוכרים שלך. ככל הנראה תזדקק להרבה פחות אינסולין ותהפוך להיפוגליקמיה אם תגזים בתרופות.

## הפחתת תרופות

האם אתם נוטלים תרופות? קראתם את תופעות הלוואי על גבי הנספח באריזה? זה יכול להיות מפיח. דיאטת WFPB יכולה לעתים קרובות לעזור להפחית את הצורך בתרופות. אולי תרצו לעבוד עם הרופא שלכם כדי לשנות את התזונה שלכם כדי לראות אם אפשר להפחית את התרופות שאתם נוטלים. **לעולם לא להפסיק ליטול תרופות ללא עצת הרופא שלכם.**

אנשי מקצוע רפואיים נוספים לומדים על החשיבות של הוספת דיאטת WFPB בתוכניות הטיפול שלהם, בעוד שבעבר, החשיבות של תזונת WFPB הוזנחה כמעט לחלוטין<sup>21</sup>. אני אפילו מכירה קרדיולוג אחד שממליץ למטופליו לקרוא את הספר, "איך לא למות", ולאכול דיאטת WFPB.

## תמיכה

כל השינויים בחיים הם קשים, במיוחד שינויים תזונתיים. הרבה יותר קל לבצע שינויים אם יש לכם חברים שיעודדו אותכם במיוחד אם הם במסע דומה. אל תהססו לפנות אליי אם יש לכם שאלות כלשהן או שאתם זקוקים לתמיכה כלשהי. אם תרצו אנא הודיעו לי אם החוברת הזו עזרה לכם.

---

<sup>21</sup>על פי סקר אחד, סטודנטים לרפואה, במהלך כל לימודיהם בבית הספר לרפואה, לומדים על תזונה במשך שש שעות בסך הכל.



## ביבליוגרפיה

Campbell, T. Collin, PhD, and Thomas M. Campbell II MD. 2016. The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted. Revised and expanded edition.

Campbell, T. Collin, PhD, and Harold Jacobson PhD. 2013. Whole: Rethinking the Science of Nutrition. Revised and expanded edition.

Greger, Michael, MD, FACLM. 2019. How Not to Diet: The Groundbreaking Science of Healthy, Permanent Weight Loss.

———. n.d. “What Is the Healthiest Diet? Find Out What the Latest Science Is Saying about Your Favorite Foods to Help You Make the Healthiest Choices for You and Your Family.” <https://nutritionfacts.org>.

Greger, Michael, MD, and Gene Stone. 2015. How Not to Die: Discover the Foods Scientifically Proven to Prevent and Reverse Disease.

Greger, Michael, MD, Gene Stone, and Robin Robertson. 2017. The How Not to Die Cookbook: Over 100 Recipes to Help Prevent and Reverse Disease.

Sroufe, Del, and Isa Chandra Moskowitz. 2012. Forks over Knives – The Cookbook: Over 300 Recipes for Plant-Based Eating All Through the Year.

