

הארץ/ספרים

מה לעשות כדי לרזות? לאכול - והרבה

מאת אלישע בר-מאיר

לאכול כדי לחיות: מה שאנחנו אוכלים עלול להרוג אותנו.



סניף מקדונלד'ס בטביליסי, גרוזיה

תצלום: אי-פי

ד"ר ג'ואל פורמן. תירגמה מאנגלית: ליאת פלן-לברטובסקי. הוצאת פוקוס, 382 עמ', 84 שקלים

הגעתי אל הספר הזה לאחר שידידי האדמוני, מנתח כלי-דם דעתן, לא פסק מלהפציר בי לקרוא אותו. לא עזרו כל טיעוני ששבע ספרי דיאטות אני, שממילא 97% מהמרזים נכשלים בשמירה על רזונם בטווח של שנה, ושיישב בשקט ויאפשר לי ליהנות בלי הפרעה מקרואסון שוקולד.

כולנו הרי עתירי ניסיון ותסכול מתמשך לאחר שעלינו וירדנו ושוב עלינו, ושיננו את כל שיטות שומרי המשקל כדי לרדת בגדול: להרבות באכילת גזר, חסה ושאר ירקות, לעקוב אחרי המטבוליזם הבסיסי ואחוזי השומן בגופנו, ובעיקר, אוי העיקר, אויבים כמו שוקולד, חמאה, לחם לבן וגלידה לא יעברו את מפתן ביתנו. אם נצליח להכניע את גחמותינו ומאווינו, אם נרבה בשתיית מים ונרבה בפעילות גופנית או אז, בסופו של המסע הסיזיפי, אולי נצליח להזיז חור אחד בחגורה.

הרבה מיתוסים מתנפצים בספר מפתיע זה. ההפתעה הראשונה היא בבשורה שאפשר לצרוך יותר קלוריות ובמקביל לרזות. כי מה יותר אטרקטיבי מהאפשרות גם לאכול וגם לרזות? על פי פורמן, צריך לאכול - והרבה. השאלה היחידה היא לא "כמה", אלא "מה". ההארה מגיעה, כמובן, מהמזרח. הסינים רזים יותר מן האמריקאים, למרות שהם צורכים כל יום כמות גדולה יותר של קלוריות. האדם הסיני צורך ביום בממוצע כ-270 קלוריות יותר מהאמריקאי, ונהנה ממשקל גוף נמוך יותר, בין אם הוא עוסק בעבודה פקידותית או פעיל מבחינה גופנית.

ההסבר פשוט להפליא: הסינים צורכים יותר פחמימות ופחות חלבונים מן החי. התזונה דלת השומן האופיינית לאזורים הכפריים בסין (15% שומן בלבד, לעומת התזונה המערבית שבה 40% מהקלוריות מקורן בשומן) גורמת לשריפת קלוריות מוגברת ומקשה על הגוף לאגור שומן.

התזונה המערבית המודרנית היא מתכון לאסון. 42% מהצריכה הקלורית של האדם המערבי מורכבים ממזונות מן החי, שאינם מכילים סיבים, ו-51% אחוזים נוספים משמנים ופחמימות מזוקקים שעברו תהליכי עיבוד רבים. כמחצית מצריכת הירקות בארה"ב מבוססת על תפוחי אדמה, שערכם התזונתי נמוך. כמחצית מכמות תפוחי האדמה שהאמריקאי צורך מקורה בצ'יפס או בחטיפים מלוחים. בתפוח אדמה יש שישיית מכמות החלבון ועשירית מכמות הסיבים שיש בתרד קפוא.

ההפתעה הבאה היא חלבונית. חונכנו שחובה לצרוך מזונות מן החי, כמו בשר אדום, כדי לספק די חלבון לגופנו, אך זוהי טעות. בספרה הנפלא "שנת הבשרים שלי" (עם עובד, 2001) ניסתה רות ל. אוזקי להמאיס עלינו את אכילת בשר הפרה, אך לא הבהירה לעומק את עניין החלבון בתזונה. פורמן מגייס מחקרים שהראו שסטייק מכיל חצי מכמות החלבון שמכילים ברוקולי או חסה (!). קשה להאמין, אך במנה בת 100 קלוריות של סטייק סינטה יש 5.4 גרם חלבון, לעומת 11.6 גרם חלבון ב-100 קלוריות שמקורן בחסה (יותר מפי שניים). רוב הקלוריות בסטייק שלנו מקורן בשומן, ואילו הקלוריות שבירקות ירוקים מגיעות בעיקר מחלבון. "הפרות, למשל, לא אכלו פרות אחרות כדי לייצר את החלבון שבשרירים שלהן, שאותו אנו מכנים 'סטייק בקר'. חלבון זה לא נוצר יש מאין - הפרות אכלו עשב" (עמ' 92).

מעניינת גישתו השלילית של פורמן לאכילת דגים; אכילת דגים, לפי הספר, היא מעין חרב פיפיות, שכן מחקרים הראו כי צריכת דגים מזוהמים בכספית מגבירה את הסיכון ללקות במחלות לב, סוכרת ודלקות מפרקים, עקב החמרת התהליך המזיק של חמצון השומנים. דגים הם אחד המזונות המזוהמים ביותר שאנו אוכלים. ממצאים מדעיים שאושרו על ידי מעבדות שירותי הדיג הלאומיים בארה"ב, גילו קשר ישיר בין גידולים סרטניים בדגים לבין גורמים מזהמים שמקורם בשרשרת המזון של בעלי החיים הימיים.

הסוד הגדול של "לאכול כדי לחיות" נמצא ב"צפיפות הקלורית" של המזונות השונים. 400 קלוריות של תרד, חצילים ושעועית יעוררו את תחושת השובע יותר מהר ולמשך זמן יותר ארוך מאשר 400 קלוריות של סטייק. המזונות בעלי הצפיפות הקלורית הגבוהה עשירים בסיבים ובנפח, ממלאים את הקיבה, מעוררים תחושת

שובע ומפחיתים את הצריכה הקלורית. במלים אחרות, בדרך זו ניתן "לעבוד על הקיבה": נמלא אותה במזונות בעלי נפח גדול היוצר תחושת שובע, וכבונס גם נזכה בשיפור בבריאותנו. שכן ביחס לצריכת שומנים, הדרך מהשפתיים אל הירכיים קצרה מאוד. האדם המערבי, כאשר הוא מואיל לאכול סלט חסה, דואג להטביע אותו ברוטב שומני, כך שהסלט מכיל 18 קלוריות שמקורן בחסה, ו-400 קלוריות ריקות שמקורן ברוטב...

בהיותו רופא, מרחיב פורמן את הדין על הקשר שבין תזונה לתחלואה. הוא מצטט מחקרים רבים שהוכיחו שאנשים רזים חיים יותר שנים, עובדה שנבדקה על עכברים ואנשים, בין השאר במחקר המוכר בשם "מחקר האחיות". במחקר זה השתתפו 100 אלף נשים, ונבדק בו הקשר בין מדד מסת הגוף (BMI) לבין נתוני התמותה הכלליים. לאחר שהגבילו את ניתוח הממצאים לקבוצת הנשים הלא מעשנות, הגיעו החוקרים למסקנה שלנשים הרזות היתה תוחלת חיים ארוכה יותר (Journal New England, 1995) (of Medicine).

התמה המיוצגת בכותרת המשנה בספרו של פורמן, "מה שאנחנו אוכלים עלול להרוג אותנו", מייצגת תפיסות עולם ופילוסופיות שרווחו בעולם במשך מאות אלפי שנים ואין בה לכאורה חידוש. כבר במאה הרביעית לפני הספירה הטיף הפילוסוף היווני דיוגנס לחיי צנע והסתפקות במועט (איכלו לחם ושתי מיים), ונתן דוגמה אישית בהתגוררו בחבית. אריסטו היה זה שטבע את המשפט: "היו מזונותיך תרופותיך ותרופותיך מזונותיך". גם אחרי הנזיר פרנציסקוס מאסיזי נהו אלפי מאמינים שהאמינו בתורת ההסתפקות במועט.

אך פורמן אינו נזיר פרנציסקני, אלא רופא מומחה ברפואת המשפחה הנסמך על הידע המדעי שהצטבר במאה ה-21, שבה ההשמנה נהפכה למגיפה רחבת היקף (תרתי משמע), כדי להפוך את היוצרות: זו לא הכמות של מה שאנו צורכים, זו האיכות. כאן לא מדובר בסגפנות ובהסתפקות קיצונית במועט, כאן מדובר בהסתפקות בסיבים.

בתוך אוקיינוס ספרי הדיאטה ומדריכי ההרזיה שעל המדף, תורתו של פורמן בולטת בפשטותה. "תתפלאו לגלות באיזו קלות ומהירות ינשרו מכם הקילוגרמים העודפים אם תתמידו בתזונה המבוססת על פירות וירקות טריים, דגנים מלאים וקטניות. זוהי דיאטה שבה פחות מ-15% מהקלוריות מגיעות משומן (...). אני ממליץ למטופלי לאכול מהמזונות הבריאים כאוות נפשם, ללא הגבלת כמויות" (עמ' 164).

תוך כדי מתן הסברים והנחיות על תוכנית הבריאות וההרזיה שלו, הוא מקפיד גם לשחוט כמה פרות לא קדושות. פרק שלם הוא מקדיש לכל אחת מהדיאטות הפופולריות, שאותן הוא מכנה "מסוכנות" ו"עלבון לאינטליגנציה": דיאטת אטקינס, דיאטת ה-ZONE (דיאטה עשירה בחלבונים המבוססת על האינדקס הגליקמי) והדיאטה על פי סוג הדם. בספר 10 פרקים והוא שזור באיורים ובתיאורי מקרים המבהירים את התיאוריות המדעיות. הוא כולל תפריטים ומתכונים, תשובות לשאלות נפוצות, מילון מונחים, ביבליוגרפיה ומפתח עניינים.

אכן צדק ידידי האדמוני בהמלצה על ספר מאתגר זה, המספק מזון רב למחשבה. הרפואה העתידית היא רפואה מונעת, המבוססת על זניחת ההרגלים הפסולים של האדם המערבי המודרני. יש לקוות שמנהלי קופות החולים יחלקו את הספר הייחודי הזה למבוטחיהם, שכן אין ספק שחלקם יושפע לשנות את הרגלי החיים המסוכנים שלהם - אלה שכבר היום מהווים גורם עיקרי לתמותה מטרשת עורקים ומחלות לב. שינוי הרגלי החיים הללו עשוי להפחית באופן משמעותי גם את הוצאות הרפואה הטיפולית.

Eat To Live / Joel Fuhrman

ד"ר אלישע בר-מאיר הוא מנהל מחלקת רדילוגיה בבית החולים בני ציון בחיפה