

מוסף ספרים, הארץ

09 באפריל 2008

לאכול כמו לאונרדו דה וינצ'י

יחס הזהב הוא קבוע מתמטי המחבר בין הטבע, המדע והיצירה האמנותית והתרבותית. כעת ממליצים לנו לעשות כדה-וינצ'י וליישם אותו גם בתזונה

מאת: אלישע בר-מאיר

צופן הדיאטה

סטיבן לנזלוטה. תירגמה מאנגלית: יעל זיסקינד-קלר. הוצאת מטר, 348 עמ', 88 שקלים

סטיבן לנזלוטה הוא שף, אופה ובעל קפה-מסעדה פופולרי בפורטלנד שבמדינת מיין. במהלך ניסיונות שערך על תרכובות בצקים שהכניס לתנור האפייה הגדול שלו, הוא גילה ששימוש בנוסחה המתמטית המכונה "יחס הזהב" מוביל לשלמות מופלאה ולהיווצרות תורים ארוכים של לקוחות נלהבים בפתח בית המאפה שלו. את הנוסחה הפלאית הוא יישם גם בציורים שצייר, בנגינה בכינור ובפסנתר, ובעיקר בתזונה. בספר זה הוא מחלק איתנו את ניסיונו המוצלח ביישום העקרונות המתמטיים של יחס הזהב באורחות חייו ובתזונה הנכונה, לאחר שפיצח את צופן הדיאטה האולטימטיבי.

יחס הזהב הוא קבוע מתמטי המחבר בין הטבע, המדע והיצירה האמנותית והתרבותית. זהו מספר פלאי שמקורו בימי פיתגורס, וחסידי האמינו שהוא חושף את אצבע אלוהים ועל כן הוא נקרא גם "המספר האלוהי" המצוי בכל. המספר הלא רציונלי והייחודי הזה, 1.6180339887, מופיע באופן מסתורי במקומות משונים ומפתיעים בעולמנו: ביצירות אמנות, במבנה הספירלי של קונכיות, בסידור עלי הכותרת של ורדים, בגבישים, בפירמידות של גיזה, בגלקסיות בעלות מיליארדי כוכבים, במוסיקה, באדריכלות ועוד. יחס הזהב, שדן בראון פירט ב"צופן דה וינצ'י", והאסטרופיסיקאי מריו ליביו כתב עליו ספר מרתק ("חיתוך הזהב": קורותיו של מספר מופלא, הוצאת אריה ניר 2004), הפעים גאונים רבים במהלך ההיסטוריה, ביניהם אוקלידס, סלבדור דאלי, דביסי וברטוק.

נוסחת יחס הזהב ריתקה גם את הגאון הרב-גוני ביותר בתולדות האנושות, הצייר והפסל איש הרנסנס, לאונרדו דה וינצ'י, אבי הצוללת, האופניים, המכונית, ההליקופטר והמחשב. לאונרדו הוציא גוויות מקברים בניגוד לחוק, במטרה לגלות במדויק את יחס הזהב במבנה האנטומי של גוף האדם. יחס הזהב עומד גם בבסיס ציוריו "הסעודה האחרונה" וה"מונה ליזה". הוא הקדים את זמנו בכל תחום שבו עסק, ובכלל זה גם במזונו. לאונרדו אכל רק מזון טרי, מגוון מאוד ואורגני, שלא הכיל חומרי הדברה, לא היה מעובד והכיל רכיבים מזינים בשפע. מסופר עליו שהיה רזה וחזק במיוחד, שהיה מסוגל לכופף פרסת ברזל ביד אחת ואפילו לעצור בידיים חשופות סוס דוהר.

ארוחת הצהריים של לאונרדו כללה לחם, גבינה ומרק ירקות, והיא משקפת את נוסחת יחס הזהב: בסיס פחמימות מאוזן על ידי כמות מתונה של חלבונים, בתוספת שומנים מהצומח. תזונתם של הטוסקנים במאה ה-15 איזנה בין סוגי המזונות, ואיפשרה להם לבצע מאמצים פיסיים ושכליים עצומים. מזונותיהם היו עשירים בפחמימות כגון דגנים, קטניות, ירקות ופירות, ששולבו בחוכמה עם שומנים וחלבונים בריאים. הם ניזונו מלחם, פסטה, יין וכל סוגי הפירות והירקות, ביניהם ירקות ירוקים, עלים, בצלים, אגוזים ותאנים. תזונתו של לאונרדו היתה מאוזנת והרמונית למבנהו ותפקודו של הגוף האנושי ושל עולם הטבע שמסביבו, וסיפקה תמיכה למאמציו היצירתיים.

השימוש ביחס הזהב לא יושם עד כה בתחום התזונה, כלומר צריכת מזונות ורכיבים מזינים ביחס מתאים למבנה הטבעי של גוף האדם והיקום. פענוח הצופן מגלה שמדובר בחזרה אל ה"מזון של פעם" ובהתבססות על תזונה ים-תיכונית. את הצלחת המונחת לפנינו יש למלא בחלק אחד של פחמימות מדגנים, שני חלקים של חלבונים ושלושה חלקים של ירקות. השומנים נכללים ממילא במקורות אלה, אך בכל קבוצה חייבת להיות חלוקה שווה בין מקורות מזון מהחי ומהצומח.

לספר שלושה חלקים: בחלק הראשון מסופר על תהליך גילוי הצופן המבוסס על יחס הזהב. בשני מוסברים חמשת עקרונות הבסיס של תוכנית התזונה והדיאטה: בחרו מזונות ים-תיכוניים מהמאה ה-5; שלבו לפחות שני מזונות בכל ארוחה; הרכיבו את המנה על פי יחס הזהב; האיצו את חילוף החומרים בגוף (על ידי הצבת אתגרים לגוף ולנפש, תיבול המזון, צריכת קפאין), האטו את הקצב (דוגמת תנועת "slow food"). בחלקו האחרון של הספר מובאים בהרחבה תפריטי ארוחות ושפע מתכונים מבוססי פרופיל יחס הזהב (בין החלבונים, השומנים והפחמימות).

"צופן הדיאטה" משתלב בתהליך החזרה אל המקורות והבריחה מהעולם המתועש של ימינו. הוא פורש תוכנית תזונה והרזיה בשלושה שלבים, שמקורה בחוכמת הרנסנס. יש בו שפע של עצות לאורח חיים בריא: אכלו מזון טבעי ולא תעשייתי, הקפידו על פעילות גופנית להאצת חילוף החומרים והקדישו מחשבה לכל מה שאתם מכניסים לפה. חשוב לבחור את המזונות בצורה נכונה, לשלב אותם במידתיות ולשמור על גודל המנות עם יחס נאות ביניהן, כך שיתאימו בדיוק לצרכים הטבעיים של גוף האדם. ובעיקר, הכול חייב להיעשות בנחת, בקצב אטי וברוגע. כך שגם אם לא תרזו, מובטח לכם שתהיו בריאים יותר ותרגישו קלילים ומלאי אנרגיה. אין מה למהר, זו לא הסעודה האחרונה.

לדוגמה, ארוחת בראנץ' לשבת, סעודת אנטיפסטי המבוססת על "יחס הזהב" לפי המטבח הטוסקני מהמאה ה-15:

8-10 זיתים כבושים

30 גרם גבינת ריקוטה

2 פרוסות לחם חיטה מלאה

60 גרם סלמון מעושן

1 ביצה קשה

90 גרם (1/3 כוס) חציל חמוץ-מתוק

90 גרם (2/3 כוס) סלט עגבניות ובצל ירוק

פלחי לימון

קפה

**ד"ר אלישע בר-מאיר הוא מנהל מחלקת רדיולוגיה בבית חולים בני ציון
בחיפה**