

יום ראשון, י"ז בסיוון תשע"ג, 26 במאי 2013

המגזין

מעריב



מומחים מתחום התזונה מנסים לענות על השאלה האולטימטיבית: האם כדאי לנו לאכול בשר או להימנע ממנו? 04

בטן מלאה

מזון.

בדיאות?

← מחקרים רבים בודקים מהי התזונה הנכונה לגופנו ובחננים, בין היתר, אם כדאי לאכול בשר אדום ודגים וכיצד ניתן להתמודד עם רגישות ללקטוז. גם תחקיר "כלבוטק" על משחטת "אדום-אדום", פריצות של ארגוני בעלי חיים ללולי תרנגולות וטרנד הטבעונות העלו את הנושא לסדר היום.

גייסנו ארבעה מומחים בתחום על מנת שיעשו עבורנו סדר בבלגן הקולינרי: ד"ר עדיאל תל-אורן (ד"ר לרפואה כללית וכי-רופרטיקה ומנהל מרכז לרפואה פונקציונלית), מיקי בן דור (דוקטורנט לתזונה אבן-לוציונית), ד"ר גל דובנוברו (רופא ילדים וספורט בבית החולים תל השומר) וד"ר גיל יוסף שחר (מנהל המרכז לרפואת הרמב"ם ומתמחה ברפואה תזונתית).

הארבעה, שמציגים עמדות מנוגדות בנוגע לאכילת מזון מן החי, יתעמתו בנושא במסגרת כנס "אוכלים בריא 5" שיערך השבוע (ראו מסגרת).

לא מתווכחים עם הטבע

"98 אחוז מאוכלוסיית העולם המערבי אוכלים בשר. זה נתון שאומר הכל", פותח את הפאנל ד"ר דובנוברו, תומך נלהב באכילת

אכילת מזון מן החי - זו הסוגיה שמטרידה בחודשים האחרונים ארגונים לשמירה על זכויות בעלי חיים, שמבקשים מאיתנו להפוך לצמחונים או לטבעונים. ארבעה מומחים בתחום דנים, מתחבטים, מתעמתים ולבסוף ממליצים: זה מה שכדאי לכם להכניס לפה

גיא פישקין // צילום: אלי דסה



"בין אם אתה צמחוני ובין אם לאו, תתייעץ עם אנשי מקצוע ולא עם מפחידינים". מימין: דובנוב'רו, בן דור, תל-אורן ויוסף שחר במסעדת "טנדורי" הידועה כמקום מכוש לקרניבורים ולטבעונים

לעתים רחוקות ויידע לשמור על עצמו". תל-אורן: "אומרים שהמצב הנתון לא יש" תנה בגלל ההתמכרות והפיתוי. זה ממש לא מדויק, גם לעכברים בוחרים בניסויים את החומרים הכי פחות בריאים עבורם על מנת להקל על חבדות התעשייה לפתח את תעשיית המזון. בסופו של יום, הכל מתגנן לשאלה של מודעות. הגיע הזמן שנידמה קצת יותר למדינות המתפתחות שבהן תוחלת החיים גבוהה יותר ואחוז אכילת בעלי החיים הוא אפסי. אני כבר לא מדבר על בריאות סביבתית, הימנעות מהכחדה של זני בעלי חיים וזיהום מים ואוויר. כולם מעידים על הצורך החשוב בהימנעות אכילת מזון מן החי".

דובנוב'רו: "אלו בדיוק הדברים שמצליחים לעצבן אותי. כל הקונספט של הפחדה והטפה לאנשים לא עובד עליי. ההמלצה שלי בכל הקשור לתזונה, בין אם אתה אוכל בשר ודגים, ובין אם אתה צמחוני או טבעוני, היא להתיעץ עם אנשי מקצוע ולא עם מפחידינים וטוקבקיסטים." ⊕

לדעת לאכול



ב-31.5-30 יארח תיאטרון גבעתיים את כנס "אוכ" לים בריא 5" המתקיים זו השנה החמישית ברציפות. לצד הרצאות על תזונה נכונה יכלול הכנס השנה גם סדנאות בישול ומתחם של 50 דוכני מזון בריא, קינוחים טבעיים, ספרי בישול ותוספי תזונה.

"מטרת הכנס היא בראש ובראשונה להעלות את מודעות הציבור לחשיבותה של תזונה בריאה", מסביר מייסד הכנס, בן יקיר. "מעבר לחוויה הגסטרונומית הבריאה והמעשירה, המשתתפים יקבלו כלים מעשיים לשינוי תזונתי בדגש על הרצאה מיוחדת בנושא שינוי הרגלים, שהוא שלב הכרחי בתהליך ההבראה".

מחיר כרטיסים להרצאה/סדנת בישול: החל מ-49 שקל. הכניסה למתחם הדוכנים ללא תשלום. מספר המקומות מוגבל. ⊕

הגידול של בעלי החיים. החברה המערבית, שידועה כליברלית וכמי שתומכת במתן זכר יות, צורכת בפועל מזון מתעשייה שנוקטת דרך הפוכה לגמדי. משהו חייב לתת על כך הדעת".

דובנוב'רו: "הרגש משחק כאן תפקיד, אני לא יכול להתעלם מזה. אני האחרון שאגיד מילה רעה על מי שמבחינה מצפונית אינו מסוגל לאכול בשר ומזון מן החי, אף שבעידן המודרני חלה התקדמות אדירה בכל הקשור להתייחסות לבעלי החיים. אם בעבר שלחו אנשים לגילויטינה, היום בחלק מן המקומות נוהגים בהם בכפפות של משי. הבקשה שלי ממי שבחרו לוותר על מזון מן החי היא שיידעו לעשות זאת באופן נכון ויתייעצו עם אנשי מקצוע על מנת לקבל את כל אבות המזון הדרושים בדרכים חלופיות".

אחת הסוגיות שמעסיקות את הפאנל היא העתיד התזונתי של העולם המערבי. "המציאות חזקה יותר מכולנו", מבהיר דוב'נוב'רו. "הגירויים וכוחות השוק הוטבעו בנו כל כך עמוק עד שהם הפכו לברייה טבעית עבורנו. לא יעזור בית דין. על אוכל טעים על שלל מגרעותיו פשוט אי אפשר לגבור. הציבור מצביע ברגליים, וחברות המזון יעשו את הכל כדי למנוע פגיעה בהכנסות שלהן. מה שהיה הוא גם מה שיהיה".

אין סיכוי לשינוי?

תל-אורן: "יש כל כך הרבה דברים שכולם עושים, כך שזה ממש לא תירוץ. יש אלף ואחת דוגמאות להליכה אחר העדר, למשל העובדה שכולם שותים קוקה קולה או שעד לפני 50 שנה כל הגברים עישנו. החוכמה היא להבין מה מזיק לגוף שלנו ולפעול בהתאם. אמנם אף אחד לא יכול לצפות את העתיד, אבל אני משער שכאשר המדע יתאחד עם מה שקורה בטבע, צריכת המזון מן החי תעבור שינוי מהותי מן היסוד".

יוסף שחר: "גם אם המצב באמת לא ישתנה, הבקשה היחידה שלי ממי שבכל זאת מעוניין להמשיך לאכול מזון מן החי היא שיעשה זאת

למערכת העיכול, דבר שלא קיים בכלל במזון שנצרך מן החי. בעלים יש גם הרבה מאוד נוגי די חמצון שמסייעים לגוף שלנו להתמודד עם רעלים שמגיעים בעיקר מן המזון המעובד והמתועש בעולם שבו אנו חיים כיום".

לא מוסרי, לא בריא

עד עתה הסתפקו שני הצדדים בלהתנועע באיננוחות בכיסאותיהם לנוכח חוסר ההסכמה זה עם זה, אך כאשר שאלת המוסריות של אכילת מזון מן החי (ברגש על בשר) עולה – האווירה מתחממת.

"הגיע הזמן שאנשים יבינו שבשר זה לא רצח", מבהיר בן דור. "אין משפט יותר מסור כן מזה. זה בדיוק כמו להגיד לשמאלני שהוא בוגר. רבין נרצח על דברים כאלה. השימוש במילה 'רצח' הוא מניפולטיבי ומפחיד. איך אפשר להאשים אדם בהרג ככונה תחילה, כאשר מדובר בעצם בפעילות אנושית שמתרחשת כבר 2.5 מיליון שנה? זה אבסורד".

"עם כל הכבוד להיסטוריה הרבת השנים, השורר התחנתונה היא שלבני אדם נוח ליצור נתק בין האופן שבו מושג המזון מהטבע לבין המורצר המוגמר שמונח בפניהם על הצלחת", מגיב תל-אורן. "סביר להניח שאם כל בתי המטבחיים היו עשויים מזכוכית וניתן היה לראות כיצד מתייחסים לבעלי החיים, הרוב המכריע בעולם המערבי כבר היה הופך לצמחוני".

אתה לא מגזיף?

תל-אורן: "ממש לא. בשנים האחרונות יותר ויותר אנשים מתחילים להבין זאת ועוברים לאורח חיים צמחוני טבעוני, כשתנאי הגידול המחפירים מהווים את אחת הסיבות המרכזיות לכך. לי באופן אישי קשה להשלים עם האופן שבו מפטמים ומגדלים בעלי חיים. לא רק שזה לא מוסרי, אלא גם לא בריא בעליל. לא הגיוני בעיניי ליהנות מסבלם של אחרים".

יוסף שחר: "זו בדיוק הנקודה שמכאיבה גם לי. הבעיה המוסרית באכילת מוצרים מן החי לא קשורה לעצם האכילה עצמה, אלא לתנאי

מזון מן החי, במשפט שמצליח להלהיט את רוחם של הנוכחים. "אני לא מייצג את דעתי האישית, אלא את הקביעה של ארגון הבריאות העולמי. בהתאם לכך יש המלצות בינלאומיות שתקפות לכולנו. זה כולל המון פירות וירקות, דגנים מלאים, מוצרי חלב וחלבון מן החי והצומח: דגים, בשר, קטניות וביצים. אלו המלצות שתקפות לכל גיל, בין אם מדובר בילד קטן, באישה הרה, בזקן שברירי או באדם שמן עם סוכרת".

איך אתם משכנעים את מי שמגיע אליכם מה בראי לו לאכול?

דובנוב'רו: "אני מאמין שמזון מן החי הוא מצרך חיוני והכרחי לשמירה על בריאות תקינה. נתחיל בזה שחלבון מן החי דומה בהרכבו לחלבון גוף האדם בכך שהוא מסייע לנו למלא את מצבורי החלבון. ספיגת הסיידן ממוצרים אלו חשובה לבריאות העצם ולהימנעות ממחלת האוסטיאופורוזיס. פרט לכך, 70 אחוז מהאוכלוסייה סובלים מחוסר בברזל ובאומגה 3, שמצויים בכמויות גדולות בבשר ובדגים".

בן דור: "נבירה אחורה בהיסטוריה האנושית מגלה כי האבולוציה של האדם התבססה על ציד כבר מלפני 2.5 מיליון שנה. בקופים עשינו זאת עם צמחים, ובהמשך, כאשר התחלנו להתפתח, השיטה עברה לאכילת בשר ומזון מן החי. המסקנה היא שזהו הטבע האנושי ואינו אסור להתווכח".

תל-אורן: "צר לי, אבל הטענות הללו לא מספקים. עם כל הכבוד לאבולוציה ולממצאי העבר, אף מחקר לא הראה את כמות הצייד מבחינה כמותית, את מספר האנשים שלא אכלו או מן החי או את האנשים שעושים זאת היום בליט ברירה בשל חוסר ידע או בורות. אני מאמין כי אכילה של מזונות שאינם מן החי תספק לגוף את מרבית הנוטריאנטים (חומרי מזון) לכל קלוריה, שלא לדבר על עודף חלבון וחומרים אחרים שבכמויות גדולות הוכח כי הם מהווים זרז לסרטן".

יוסף שחר: "מזון צמחי הוא היחיד שמכיל סידן בים תזונתיים הידועים כבעלי חשיבות מרעית