

# חלק ראשון

\*\*הספר רשום בלשון זכר אך כמובן מיועד גם לנשים\*\*

- התחל את הניקוי – מבוא
- פרק 1 :  
מזונות שנעשו עם מוצרי קמח ותירס מעודנים
- פרק 2  
מזון ומשקאות המכילים סירופ תירס ועמוסים בפרוקטוז
- פרק 3  
מרגרינה, שמנים צמחיים, שומן טרנס, קריסקו
- פרק 4  
ממתקים מלאכותיים
- פרק 5  
חלב מפוסטר מסחרי
- פרק 6  
בשרים עם כימיקלים - דגים הגדלים בבריכות
- פרק 7  
סויה ו..
- פרק 8  
משקאות ספורט / אנרגיה
- פרק 9  
חטיפי אנרגיה
- פרק 10  
מזון מעובד, ארוחות הרזיה, דיאטת חטיפים וקינוחי דיאט

# חלק שני

איך ליצור מטבח ששורף – שומן

- פרק 11  
חשיבות החלבון
- פרק 12  
חלב חלב גולמי + גבינה
- פרק 13  
חמאה , שמן קוקוס , שומן
- פרק 14  
אגוזים - שקדים , אגוזי פקאן, אגוזי מלך, פיסטוקים, אגוזי ברזיל , קשיו, אגוזי מקדמיה
- פרק 15  
אבוקדו
- פרק 16  
פירות יער אורגניים
- פרק 17  
ירקות וירקות אורגניים
- פרק 18  
ממתקים בריאים: סירופ מייפל אמיתי, דבש גולמי , סטיביה
- פרק 19  
חטיפי אנרגיה אמיתיים, טעימים ובריאים
- פרק 20  
שוקולד כהה
- פרק 21  
סוגי תה בריאים ושורפי שומן

- פרק 22  
מצרכים שחייבים להיות במטבח שלך

- פרק 23  
השינוי (ה)חל!

מבוא חשוב - אנא קרא אותו קודם.

אני הולך להתחיל את הספר הזה ולומר לך משהו שאולי יפתיע אותך ...  
במיוחד בהתחשב בנושאים הסטנדרטים שיש ברוב ספרי התזונה(זה לא יהיה  
כאן) - באופן רשמי אתה לשחרר את עצמך מספירת הקלוריות.

אני יודע שזה נשמע מוזר, כי כולנו יודעים, או לפחות רובינו שאם נכניס יותר  
קלוריות ממה שהגוף שלנו צורך אנחנו נעלה במשקל, או להפך. עם זאת, לא  
רק שמחקרים מראים שרוב האנשים שמנסים לספור קלוריות, לא סופרים אותם  
כמו שצריך, ולרוב אוכלים הרבה פחות ממה שהיו באמת אמורים לאכול,, אבל  
אני גם הולך להראות לך למה ספירת קלוריות היא חסרת טעם ברגע שתהיה  
לך הבנה טיפה יותר רחבה של הנושא – נגיע לזה.

העיקרון הזה די נוגד את ההמלצות של הרבה מהדיאטניות, תזונאים, רופאים  
ואנשי בריאות מומחים אחרים, המבססים את המלצותיהם על פירמידות מזון די  
מגוחכות המון פעמים.  
זה לא פלא שכל כך הרבה אנשים מבולבלים לגבי תזונה.

למעשה, העיקרון הזה הוא אחד מהאלמנטים הכי חשובים בתחום התזונה  
שאותו אני עומד לחשוף ממש בספר הזה, ואחד החשובים ביותר שאי פעם  
תצטרך לדעת לגבי אכילה נכונה שתביא אותך  
לגוף ונפש בריאים.

ועיקרון זה הוא – הערך התזונתי של המזון שלך !

זה נכון ... ערך תזונתי זה אחד המרכיבים הכי חשובים בתזונה שלנו. אם כמעט  
כל המזון שאתה אוכל כל יום ביומו מורכב מערך תזונתי גבוה שכולל הרבה  
וויטמינים ומינרלים(בהמשך נבין איפה  
הם קיימים) אז הגוף שלך באופן אוטומטי מקבל את כל הערכים שהוא צריך,  
ולכן באופן אוטומטי מווסת את התיאבון ואת צריכת הקלוריות מבלי שתצטרך  
להיאבק ולהגביל את עצמך לשלוט  
בכמות הקלוריות היומית שלך.

\*\* נספח א.1 (סתם תמיד רציתי לרשום את זה – אמא רצתה שאהיה עורך דין, וזה הכי קרוב שלי למקצוע [=): במידה ואתה תקוע הרבה זמן באותו המקום, ואתה כן אוכל כמו שצריך(בהמשך אני מסביר בדיוק מה זה כמו שצריך) ו/או אתה רוצה להגיע לאחוז שומן שהגוף שלך לא רגיל אליו, במצב כזה כן יש צורך בספירת הקלוריות לפחות בשלב הראשון, אבל זה לא נוגע לרוב האנשים.

עכשיו, לפני שאתה חושב לעצמך שערך תזונתי גבוה אומר רק פירות וירקות, הממ.. תחשוב שוב! אתה תראה לאורך כל הספר הזה שערך תזונתי גבוה יכול לכלול גם הרבה מזונות שומניים, כי ייתכן שגרמו לך להאמין שהם לא בריאים, מאכלים כגון: ביצים שלמות(כן השם ישמור, גם הצהוב של הביצה!), סוגים מסוימים של בשר, אגוזים, חמאת אגוזים, שמנים מסוימים, חמאה, וכן הלאה.

תחשוב על זה לרגע - אם אתה אוכל מזון בכל יום שהוא עשיר בקלוריות אך, איך נומר..דל בערכים תזונתיים וחסר חומרים מזינים כגון – פסטה, עוגות, עוגיות, קרקרים וכו' (ערך קלורי, אך ערך תזונתי נמוך), אז הגוף שלך פשוט יתחנן למזון נוסף, למרות שמאוד יכול להיות שאכלת כבר מעל למספר הקלוריות שהגוף שלך צריך.

מצד השני, אם כל המזונות שאתה אוכל על בסיס יומי הם בעל ערך תזונתי סופר גבוה, ללא קשר לתוכן הקלורי של מזונות אלו, הגוף שלך באופן אוטומטי יהיה שבע יותר. היבט זה בעצם מאלץ את הגוף שלך להתאים את עצמו באופן אוטומטי למצב ולהביא את כל המערכות לפעול כך שהגוף שלך יהיה בטווח הקלוריות המדוייק שהוא זקוק לו, ללא התהליך של ספירת הקלוריות, הדי מייגע.

אתה תראה בספר הזה גם את כל המזון הדל תזונתי שמאוד מומלץ להיפטר ממנו, חלק מהמזונות שאין לי בכלל ספק שנמצאים אצלך כרגע במטבח פשוט איומים הן לבריאות שלך והן למראה שלך, וחברות שיווק המזון פשוט הצליחו לעבוד גם עליך בנושא הזה. בנוסף, אתה גם תגלה אין ספור אפשרויות טעימות, שאפשר לעשות גם ממזון בריא. ואני מבטיח גם שתגלה בספר הזה על שפע של מזון מדהים שיביא אותך עוד צעד אחד לעבר המטרה – והיופי הוא, שיש כל כך הרבה אפשרויות שהן טעימות!

אני רוצה לחשוף בפניך את כל האמת על הכולסטרול, שומנים רוויים, אומגה 3 ואומגה 6, סיבים תזונתיים, חלבונים, הורמונים, מזונות צמחיים לעומת מזונות מן החי, וטונות של מידע שעשוי לזעזע אותך גם בקטע טוב..וגם בקטע רע.

ודא שאתה קורא את הספר הזה מתחילתו ועד סופו ולא מדלג על פרטים חשובים – אתה באמת לא רוצה לפספס מידע חשוב.

## עיבוד המזונות

היבט נוסף גדול של המזונות שאתה צורך ואיך הם משפיעים על כמות השומן בגוף שלך ורמת הבריאות הוא עיבוד המזון. בשנים האחרונות יש המון וויכוחים גם בין התזונאים וגם בין כל אנשי הבריאות למינהם איזו דיאטה היא טובה יותר עבורנו (כשאני אומר דיאטה כמובן שהתזונה היא מרכיב מרכזי בתהליך), יש המון סוגי דיאטות טובות יותר ומפחידות יותר - דיאטות דלות פחמימות, דלות שומן, ללא פחמימות בכלל, דיאטות שכוללות רק חלבון, צמחוני, טבעוני, וכו', וכו'), דעתי היא, שכולם טועים!

זה נכון ... אם אתה לומד דפוסים תזונתיים היסטוריים, של בני האדם הקדמונים, כמעט בכל תרבות בעולם היה היבט אחד מרכזי ודומה שנתן את כל היתרונות הבריאותיים – וזה היה המזון הטבעי. המזון היה טבעי ולא מעובד. זה לא היה משנה כלל, כל עוד הדיאטה הייתה מורכבת ממזון טבעי ולא מעובד, היא הייתה עובדת.



אנו מעלים במשקל ומשמינים כאשר יותר קלוריות נאכלות על בסיס קבוע ביחס לכמות הקלוריות שהגוף שלנו מוציא בכדי לספק אנרגיה לתהליכים הבסיסיים של הגוף. כאשר אותן הקלוריות העודפות מאוחסנות כשומן, זוהי בעצם התגובה האבולוציונית של הגוף שלנו להגן עלינו, כי בעבר לא היה שפע כזה גדול כמו שיש היום (לפחות ברוב המקומות לצערי). מבחינת הגוף שלנו ככל שתאי השומן יהיו מלאים יותר, ככה יש לנו יותר אנרגיה לתקופות קשות, והסיכוי שלנו לשרוד ולהתרבות בתקופות של מחסור עולה.

בגלל התכונה האבולוציונית הזאת עדיין יש לנו דחף לאכול הרבה אוכל כאשר הוא זמין, ותאמינו לי, יש הרבה אוכל (או זבל) שזמין לנו בכל מקום שאנו פונים אליו בימים האלה! למרות היכולת לאחסן שומן בגוף ביעילות מופלאה, בני האדם הקדמונים לעיתים מאוד רחוקות היו סובלים מהשמנת יתר מהסיבה

שהם היו זזים המון במהלך היום ושורפים את כל הקלוריות שהיו אוכלים, ואף יותר.

שינויים חקלאיים וטכנולוגיים עצומים של אלפי השנים האחרונות הפכו את המזון למצרך מאוד נגיש והפער בהתפתחות האבולוציות ביחס להתפתחות הטכנולוגית שמתרחשת בקצב לא יאומן, פשוט נהיה לעצום. אנחנו כבר לא צריכים לבלות את מרבית היום שלנו בציד וחיפוש אחר מזון, יש שפע בכל מקום שאנחנו מביטים אליו, ורוב השפע הזה הוא לא משאבות אבותינו אכלנו בטבע. ( בני האדם אף פעם לא הגיע למצב, עד העשורים האחרונים, ש 70% מהקלוריות הנצרכות מגיעות מדגנים ומוצרי סויה כמו שמתרחש היום בעולם המערבי המודרני).

בעוד שהסיבות שבגללן אנחנו מעלים במשקל הן רבות, יש כמה סיבות עיקריות לעודף השומן שאנחנו סוחבים איתנו. אם תסיר את המזון שגורם לאחסון השומן מהתפריט היומי שלך, ותצליח להתמודד עם מאכלים משמינים ומעובדים יתר על המידה – אתה תצליח להפוך את הגוף שלך למכונה משומנת, רזה ואנרגטית. נספח א.2 (אין זה פשוט כיף לרשום את זה!) אני רוצה לתת דגש על נושא ה"רזה", כשאני אומר רזה אני מתכוון לבריא, למצב שבו הגוף שלך מרגיש לך הכי בריא ואנרגטי. אני ממש לא אומר שרזה זה יפה, או שאנשים צריכים להיות רזים.



אז לא לקפוץ עליו – כשאני אומר רזה, הכוונה היא חטוב, שמח שהבהרנו את הנקודה הזאת, אפשר להמשיך 😊 הגוף שלנו, מאז ימי אנשי המערות, היה בנו לתלפיות – זו התקופה שבה היינו מתקפדים ברמה הגבוהה ביותר – מבחינת היעילות. המזונות היו מלאים בערכים תזונתיים ולא מעובדים, החלבונים היו באיכות טובה, שומנים בריאים, ולכל הטוב הזה התווספו הפירות והירקות. כשנצליח(זה יקרה עד סוף הספר, מבטיח) להתקרב לתזונה ההיא, כמה שיותר, עם שינויים והתאמות נקבל את הגוף המשולם והאנרגטי.

לא רק שנראה חזקים יותר, בעלי גוף חטוב ורזה יותר, אך רבים מהמחלות המודרניות יתחילו להתפוגג: עצבנות, דיכאון, ADD, דלקות פרקים, סוכר גבוה בדם / סוכרת מסוג 2, תסמונת מעי רגיז, ועוד ועוד. כל המחלות האלה קשורות לתזונה היומיומית שלנו. המון אנשים באמת מאמינים שמזון מהיר, שמכינים אותו במקום(כזה שאנחנו שומרים במקפיא ומגיע בקופסאות) יהיה איכשהו בריא יותר, וכן יעזור לנו להגיע לגוף מפוסל יותר, המון פעמים כתוב על אותן הקופסאות שאנשים שומרים במקפיא "מזון בריאות" או "דל קלוריות".

ארוחות דיאטה, ככה אני קורא להן, מפוצצות בכימיקלים, יש בהן סירופ תירס כמויות גבוהות של פרוקטוז, קמחים מעובדים, חומרי מילוי סינטיים, חלבון סויה, והסוג הגרוע ביותר של שומן – שומן הטראנס. מזונות אלה יגרמו לדלקות, הם מגבירים את התגובה לאינסולין, מה שאומר שיותר קלוריות יאוחסנו בתור שומן. כן, רוב הסיכויים שמתזונה כזאת אתה תעלה במשקל.

יש רכיב אחד, שהוא אולי הבעייתי ביותר בתזונה המודרנית – הרכיב נקרא "תקשורת" או איך שאני מכנה אותם "תשקורת" הם מוליכים אותנו שולל וגורמים לנו להאמין שאנחנו זקוקים להמון פחמימות בתזונה שלנו – שימו לב לרוב הפירמידות מזון, הבסיס שלהן מושתת על הפחמימה כמעט תמיד. בגלל שחברות המזון ראו שאנשים חושבים שפחמימה זו אנרגיה, הם פשוט מעמיסים את רוב המאכלים המעובדים בפחמימות, שהן בעצם סוכרים. אה כן, יש עוד סיבה – פחמימה זה מצרך זול 😊

דרך אגב, אוכל שרשום עליו נטול שומן – זו עוד תרמית של התשקורת ותעשיית המזון, כשהוא נטול שומן הוא עבר תהליכי עיבוד מאוד אגרסיביים לרוב ומכיל המון כימיקלים, בהמשך אנחנו נדבר על זה. תשכח מדיאטה

שכוללת מזון מהיר להכנה, כזה שנמכר בסופר בקופסאות יפות! המזונות האלה לוקחים שנים מהחיים שלך, הם גורמים לך לצובר שומנים במקומות הכי מעצבים, מחלות לב, סרטן וסוכרת ואלה רק חלק מהתופעות האיומות של המזונות האלה. שלא נדבר על זה שהמזונות המהירים האלה פשוט הורסים את קצב חילוף הומרים של הגוף שלך ומקשים על איבוד השומן.





# חלק ראשון

## התחל בניקוי המטבח

הנה רשימה של מזונות שהאדם הנורמטיבי לרוב ישמור במטבח שלו:

- שייקים רזים - הם רחוקים מלהיות בריאים, הם בעצם מפוצצים לרוב בסירופ תירס וכמויות גבוהות של פרוקטוז, שמנים מוקשים, וכימיקלים אחרים שממש לא בא לך להכניס לגוף שלך.
- עוגות עם קמח מלא, הם באמת לא בריאות, יש שם כמות אפסית של סיבים תזונתיים מה שגורם לגוף שלך לפרק את הסוכר בצורה מאוד מהירה ולהכניס אותו לזרם הדם, לעלות את רמות האינסולין ולאחסן את הקלוריות בתאי השומן.
- חטיפי חלבון/חלבון איסולייט(חלבון מבודד) - מכילים שמנים מוקשים, סירופ תירס שעתיר בפרוקטוז וחומרים משמרים מלאכותיים. בעצם ממתקב חבילה שיקרית. לזרוק במהירות לפח האשפה הקרוב ביותר, תודה!
- קינוחים בעלי כמות סוכר מופחתת – במצב כזה המאכל יהיה עמוס בממתיקים מלאכותיים שגורמים למוח שלך להיות פשוט יותר רעב.
- מאכלי דיאט - אותו רעיון, מפוצצים בממתיקים מלאכותיים, שעושים יותר נזק מאשר תועלת, עם ממתיקים מלאכותיים.
- צ'יפס, קרקרים, ועוגיות עמוסות בשומנים מוקשים- עמוסים באומגה 6 שמנים מעובדים דלקתיים וקמחים מעובד. מזונות עתירי פחמימות שיגרמו לגוף שלך פשוט לאגור שומן בקצב מפחיד.
- שמנים צמחיים מזוקקים כגון שמן קנולה, שמן תירס, שמן סויה, שמן חמניות, שמן חריע, או ( חס וחלילה ! ) קריסקו, לבישול ולסלט רטבים - הם מלאים באומגה 6, מה שגורם להם להתחמץ, מה שמוביל לדלקות, מחלות לב, עלייה במשקל ועלייה בשומן באזור הבטן.

- מאכלים שמכילים סיבים, לרוב זה טריק שיווקי, שבאמת מוסיף סיבים, אך יחד איתם מפוצץ את המוצר בסוכרים - לדוגמא דגני בוקר עם סיבים תזונתיים, בדקת פעם כמה סוכר יש שם? זה פשוט מפחיד.



# פרק 1

## מזון מזוקק

האדם הקדמון לא אכל דגנים ; לפחות זה לא מתקרב לכמויות שאנו אוכלים היום. לדברי מייקל פולן מחבר הספר המדהים הביטחון של המזון , המין האנושי מבחינה הסטורית צרך כ-80,000 מינים שונים של צמחי מאכל , בעלי חיים, ופטירות, וכ-3,000 מאלה היו מזונות נפוצים בתזונת האדם .

עכשיו תתכונן בבקשה לנתון מזעזע ומחריד:

נכון לעכשיו, המבוגר הממוצע בתזונה המערבית מודרנית הטיפוסית במדינות כמ וארה"ב, קנדה, אוסטרליה וכן, גם ישראל , צורך כ 67% מכלל צריכת הקלוריות שלו מ-3 מזונות בלבד : תירס, סויה וחיטה (וכמובן הנגזות שלהם, כגון סירופ תירס , שמן תירס , שמן סויה, קמח חיטה, וכו' ).

מהי כמות בריאה של תירס, סויה וחיטה בתזונת האדם ? בהתבסס על 10 אלף שנים של ההיסטוריה האנושית , ומההתזונה הטבעית של אבותינו, זה יהיה בטווח של כ 1% עד 5% במקסימום מסך התזונה שלנו. 1-5% מסך התזונה יגיעו ממאכלים כמו תירס, סויה וחיטה, כשקיום הנתון עומד על 67%, זה מטורף!

אין זה פלא, שהדגנים הם אחראים לעלייה במשקל, לסוכר גבוה בדם , דלקות ומחלות ניווניות . ב1970, האמריקאי הממוצע אכל כמעט 40 ק"ג קמח , 38 ק"ג של ממתקים , 4 ק"ג של תפוחי אדמה מטוגנים, ו-18 ק"ג של שמן בישול. גם אז, זה לא היה המצב האידיאלי, אבל הכל יחסי. בוא נקפוץ שניה לשנות ה-90 המגניבות.

עד שנת 1997, כל אחד מאיתנו צרך כ-55 ק"ג של קמח , 47 ק"ג של סוכר או ממתקים אחרים , 9 ק"ג של תפוחי אדמה מטוגנים, ו-22 ק"ג של שמנים לבישול ירקות. זה כמעט חצי ק"ג של מזון גרוע שנכנס לגוף שלך, ביום, ואני בכלל לא מדבר כרגע על ג'אנק פוד. סיבות רבות קיימות להשמנת היתר שנוצרה בעולם המודרני. והיום, קמחים הם יותר מעובדים מאי פעם, סיבים תזונתיים חסרים ביחד עם המון חומרים מזינים .

יש בעיה נוספת חמורה עם עודף של דגנים בתזונה שלנו. גלוטן ואנטי חומרים מזינים אשר שניהם יכולים לגרום למראה של הבטן השומנית, לדלקות כרוניות, בעיות עיכול, מחלות אוטואימוניות במקרים רעים.

הבעיה הכי גדולה של קמח לבן מעובד ( בדרך כלל מגיע בכינויים של : " קמח חיטה מועשר " או " קמח חיטה " ) היא שיש לו מחסור ב-2 מרכיבים מזינים של הזרע עצמו שגורם לתחושת השובע ומלא בוויטמינים ומינרלים : שכבת הסובין החיצונית ואת הנבט עצמו המון אנשים מבססים את התזונה שלהם על מאכלים מלאים בדגני עמילן – מצב כזה יגרום לך להרגשה של עייפות, מחסור בוויטמינים ומינרלים, עצירות, עצבנות, דיכאון ולמחלות כרוניות.



מה גם שככל שתבסס את התזונה שלך על דגנים כך רמות הסוכר בדם שלך יהיו גבוהות יותר . סוכר גבוה בדם גורם לשחרור אינסולין , אחסון השומן , רעב ותשוקה עזה לאכילת שטויות – כגון ממתקים ומלוחים.ככל שנבסס את התזונה יותר על דגנים, כך הגוף חייב לייצר יותר אינסולין על מנת לגרום לגוף לעכל מהר יותר את הפחמימות .

זה מוביל את הגוף שלנו לייצר התנגדות לאינסולין, סוכרת מסוג 2, ועלייה במשקל. הפחמימות המזוקקות יהפכו לגלוקוז מהר מאוד במערכות שלנו, מצב שמגרה את הגוף לייצר אינסולין. במצב כזה מעגל קסמים מתרחש: אינסולין מקדם את אחסון השומן, מה שהופך את הדרך לעלייה במשקל למאוד קצרה וגורם לרמות גבוהות של טריגליצרידים, דלקת וטרשת עורקת, סוכרת מסוג 2 ומחלות לב.

המונח - " מועשר בקמח בריא/מלא, " הוא מאוד מטעה, כי זהו מצב שרק ארבעה ויטמינים והמינרלים התווספו (בחזרה) למזון בדרך כלל, בהשוואה ל-15 חומרים מזינים וחלקים חיוניים של התבואה שהוסרו, ביחד עם רוב הסיבים התזונתיים וחומרים מועילים אחרים, כגון נוגדי חמצון שהוסרו מהמזון.

אכילת חיטה יכולה לגרום לאדם להרגיש מנומנם, מעורפל, מטושטש, נפוח מאוד ועצבני. זה קצת קשה לעלות על הדעת שכל התופעות האלה קשורות לחיטה, אבל זה המצב; בנוסף לזאת - עלייה במשקל, מצב רוח ריגשי, הרגשה פיזית וסימפטומים נפשיים, כולם קשורים לרגישות לגלוטן. גלוטן הוא בעצם החלק של החלבון בחיטה, שיפון ושעורה. הגלוטן כל כך נפוץ במזון של היום; מצב שמאוד מקשה עלינו לברוח מהגלוטן.

למרבה הצער הרגישות לגלוטן נמצאת במגמת העלייה וזה יכול לגרום לשורה של בעיות מאוד קשות ולא נעימות. אני מאוד ממליץ להימנע מקמחים מעובדים, לגמרי! אספקת המזון הן האמריקנית והן הישראלית מבוססת בכמויות מאוד גבוהות על תירס. המששלות ומשרדי הבראות עוזרים לשמור על מחירים נמוכים של תירס, מצב שמאוד תורם לתוספת מאסיבית של המוצר להמון מזונות שאנו קונים – מנקודת הסתכלות מסויימת, זה מצב של win-win, גם הלקוח מרוויח שהוא קונה מוצר במחיר נמוך – וגם תעשיית המזון מצידה מרוויחה.

בניגוד לדעה הרווחת, תירס הוא דגן ולא ירק, והוא ממש לא מתאים כמצרך תזונתי מכמה סיבות – הוא אנטי תזונתי - הוא מלא באומגה 6 – אחת מהסיבות העיקריות שגורמות לדלקות בגופינו, והוא גורם לגופינו להפריש הרבה אינסולין.

כאשר תרבויות כמו המאיה והאינדיאנים שינו את התזונה שלהם לאחת כזאת המבוססת על תירס, שיעור האנמיה, דלוקת פרקים, רכנת, ואוסטאופורוזיס הרקיעו לשחקים.

הגוף שלנו לא נועד להתקיים על כמויות כה גבוהות של מזונות המבוססים על דגנים. איך אנחנו יודעים את הנתון הזה? עדות זו מופיעה ברשומות הארכיאולוגיות של אבותינו. כאשר ארכיאולוגים הסתכלו על שלדים של ילידים

אמריקאים במאזור שהיה ידוע ככזה שהתירס היה כמצרך העיקרי שלהם, חלה עלייה של 50% בתת תזונה, נראתה עלייה של פי 4 בחוסר הברזל, ומחלות זיהומיות גבוהות פי 3, בהשוואה ליתר אבות אבותינו הציידים שנהגו להתבסס דווקא על ירקות ופירות.

זכור כי אנחנו לא מדברים רק על תירס (הקלח המתוק של התירס) כאן... אנחנו גם מדברים על דגני תירס, חטיפי תירס ומזונות על בסיס קמח תירס מודרניים אחרים, אשר מקודמים על ידי חברות מזון כמאכלים בריאים. ישנן מספר סיבות שהחוקרים מצביעים על כל הבעיות שיש בדיאטה המבוססת על תירס, בעיות כגון תת התזונה, מחסור בוויטמינים ועליה במשקל.

- תירס מכיל הרבה עמילן וסוכר, מה שמעל את רמות האינסולין, גורם לך להיות רעב יותר וגורם לגופך לאחסן קלוריות כשומן. שלא תטעה, רק בגלל שתירס אינו מתוק כמו שוקולד לדוגמה, זה לא אומר שהוא אינו מלא בסוכרים. הגוף שלך הופך במהירות מוצרי תירס לסוכר. אפילו עמילנים במוצרי תירס יכולים לגרום לגופך לייצא עלייה חד ברמות הסוכר בדם, לגרום לתשוקה עזה יותר של פחמימות.

- תירס הוא גם מקור ירוד של חלבון, בדרך כלל חסרים 3-8 חומצות אמינו חיוניות: ליזין, איזולסיין, וטריפטופן. חומצות אמינו חיוניות, הן נקראות כך משום שאנו חייבים לקבל אותן מהתזונה, שכן הגוף אינו מסוגל לייצר אותן.

- תירס מכיל כמות גבוהה של פיטאטים (שהוא אחד מהרכיבים האנטי תזונתיים), כימיקל שנקשר לברזל ומעכב את ספיגתו על ידי הגוף. לכן, כתוצאה מכך, דיאטה עשירה בפיטאטים יכולים לגרום לאנשים סיכוי גבוה יותר לפתח אנמיה מחסור בברזל ועייפות. פיטאטים גם חוסמים תזונתיים – הם מעכבים את היכולת של הגוף שלנו לנצל וויטמינים ומינרלים לצורך תחזוקתו.

- תירס הוא מקור ירוד של מינרלים מסוימים, כגון סידן וכמה ויטמינים כגון ניאצין (B3). מחסור של ניאצין עלולים לגרום למצב המכונה פלגרה, אשר נפוצה בתרבויות שאוכלות הרבה תירס. זה יכול לגרום למגוון של

סימפטומים כגון דלקת עור , שלשולים, ודיכאון.

- שמני תירס משמשים כרכיב עיקרי גם במזונות המעובדים ביותר (יחד עם שמני סויה) . שניהם, שמן תירס ושמן סויה הם עמוסים באומגה 6 שהם בעצם שומנים דלקתיים ודלים בחומצות שומן אומגה 3-3, כשאומגה 3 זו חומצת שומן שהיא אנטי דלקתית. מצב כזה הורס את האיזון העדין של אומגה 6 ביחס לאומגה 3 בגופך ועלול לגרום למחלות ניווניות ועלייה במשקל לאורך זמן.

בנוסף, שמן תירס ושמן סויה מתחמצנים בטמפרטורה מה שהופך אותם אפילו ליותר דלקתיים בזמן שאנחנו אוכלים אותם. למרות שחנויות רבות, סופרים, חנויות בריאות וחברות באתר האינטרנט מציעות כעת מגוון רחב של מזונות ללא גלוטן/קמח – מזונות אשר כוללים לחמים, בייגלה, עוגיות, תערובות עוגה, סופגניות, וכו'; עדיף להימנע מאלה עד כמה שניתן. בזמן שהם נעשים ללא חיטה, הם עדיין מכילים דגנים אחרים מעובדים. הדבר הטוב ביותר לעשות הוא להימנע מדגנים - בעיקר חיטה ותירס - באופן מלא.

אכילה של מזונות ללא גלוטן /קמח יכולה להביא לשיפור, אך לא לשינוי דרסטי. נסה לחיות לפחות שבועיים ללא מוצרי דגנים בכלל. אני מבטיח לך שאת תראה שיפורים דרסטיים במשקל שלך ובהרגשה הכללית שלך! זה יותר קל ממה שאתה עשוי לחשוב ... לדוגמא, במקום שיש פסטה עם רוטב ובשר לארוחת ערב, אתה תאכל בשר וירקות מוקרמים עם גבינת פרמזן. זה טעים ולא דגנים!

דוגמא נוספת תהיה ארוחת הבוקר ... במקום דגנים, בייגלה, או מאפינס, נסה לבסס את רוב ארוחות הבוקר שלך על ביצים אורגניות(במידה ויקר אפשר גם ביצים רגילות) עם הרבה ירקות ואולי קצת נקניק / הודו או אפילו נקניקיות עוף(לא של הסופרים). אם אתה פעיל מאוד זקוק לקצת פחמימות בארוחת הבוקר שלך, במקום דגנים, חתיכה קטנה של פרי או תה עם קצת דבש גולמי יכולה להיות תוספת מעולה לביצים ולירקות שלך בבוקר.

ארוחות בוקר שמבוססות על ביצים וירקות.. אלה ארוחת בוקר שהן לא רק טעימות ומשביעות אלא הן גם עוזרות לשלוט ברמת הסוכר בדם שלך, מאזנות את ההורמונים שלך. אלה הן רק כמה דוגמאות, אבל אני חושב שאתה כבר מתחיל להבין כמה קל זה יכול להיות. אני יודע שזה לא מציאותי ליותר לגמרי על דגנים, ולכן התכנית המציאותית ביותר עבור אנשים רבים היא לאכול מזונות אשר מבוססים על דגנים ( לחם, פסטה, דגני בוקר, וכו') פעם אחת בשבוע. ולשמור על הגוף שלך נקי במשך 6 ימים. הגוף שלך ממש יודה לך!

מאכלים שמומלץ להימנע מהם:

לחם לבן, לחמניות , מאפינס

- עוגיות

- קרקרים

- פסטה מקמח מלא/מועשר

- עוגות , תערובת עוגה

- דגנים מקמח מזוקק ( אפילו דגנים צריכים להיחשב בתור פינוק)

- רטבים ארוזים

- מקרוני וגבינה באריזה

- ארוחות ערב שנעשות עם חיטה מלאה

- קמח לבן לאפייה

- שבבי תירס ; דוריטוס , צ'יפס מטוגן

- טורטיות תירס

- דגני תירס , במיוחד אלה המעודנים, ממותקים

- כל דבר עם תירס שהוא אחד המרכיבים העיקריים



## פרק 2

פרוקטוז גבוה, סירופ תירס, סודה, משקאות המבוססים על פירות, קטשופ, רטבים לסלט, וכו'.



אחד מהשימושים הרבים והנוספים של התירס הוא הממתיק - סירופ תירס, שהוא עתיר פרוקטוז. ייצור של סירופ תירס עתיר פרוקטוז עלה ב כ-4,000% מאז 1973, וסוגי הסירופ למיניהם הם מהסוגים הכי גרועים של סוכר שקיימים.

האמריקאי הממוצע צורך עכשיו קרוב ל20 ק"ג (!!!) של סירופ תירס עתיר פרוקטוז בכל שנה, על פי נתוני המחלקה לחקלאות של ארה"ב (בישראל הנתונים נמוכים יותר – אבל מבחינת היחסיות זה ממש דומה) זה 75,281 קלוריות נוספות בשנה לכל אדם! ואם אתה מסתכל על זה במונחים של משקל, בסך הכל הכללי אתה צובר כ-11 קילוגרמים מיותרים בשנה. עיקר העלייה הזאת מגיעה באמצעות סודה, משקאות אנרגיה ומשקאות מיץ.

בני נוער בדרך כלל מקבלים 15-20 כפיות ליום של סוכרים אשר מתווספים לתזונה שלהם מפרוקטוז וסירופ תירס - וזה רק משתיית משקאות קלים! מחקר אחר מראה כי משקאות קלים החליפו את החלב כמצרך תזונתי והפכו את המיצים האלה למאכל השלישי הכי נפוץ בארוחת הבוקר! להתחיל את היום עם סוכר גבוה מוביל להתרסקות של אינסולין עד שעתיים לאחר צריכת

הסוכר – רעב מוגבר ועלייה במשקל. לא פלא בכלל שבני נוער כה רבים סובלים מעודף משקל.

בשנת 2009 כ-25 אחוזים מצריכת הקלוריות של האמריקאי הממוצע מגיעות מסוכרים, בעיקר מפרוקטוז וסירופ תירס. זה 25 אחוזים מהתזונה שלנו שמלאים ב...כלום, יותר גרוע מזה, אלה קלוריות מזיקות. בפעם הבאה שאתה בסופרמרקט, אני רוצה שתאסוף חמישה סוגים של בקבוקי שתייה שונים לחלוטין - כולל מיצים ומשקאות אנרגיה ותעבור על התוויות שלהם בבקשה. אתה עשוי להזדעזע מאוד כשתראה שהמרכיב הראשון או השני יהיה כמעט תמיד סירופ תירס / פרוקטוז.

עכשיו לשיעור האמיתי: הסתכל על התוויות של הפריטים האחרים שבדרך כלל לא היית מצפה למצוא בהם סוכרים וממתיקים, כמו: קטשופ, רוטב עגבניות, מרק, דייסה, וקרקרים. סוכר במסווה של סירופ תירוס או פרוקטוז נמצא כמעט בכל מקום; זה אפשרי לחלוטין שביום אחד 80% מהמזון המעובד שאתה צורך הוא בעצם סוכר. האם זה פלא שהשמנת היתר הפכה למחלה בעולם המערבי המודרני? זו הסיבה שעדיף פשוט להימנע מכל מזון מעובד ובמקום אוכל, לקנות רכיבים, כגון: כגון ביצים, אגוזים, זרעים, בשרים, פירות וירקות.

אז מהו בעצם סירופ תירס העתיר פרוקטוז? סירופ תירס אינו מוצר טבעי כמו שכבר בטח הבנת, מה שעשו עם המוצר הזה, לא מוביל לבריאות תקינה - שינוי בצורה כימית את המתרחש במוצר. מחקר בשנת 2004 שפורסם בעיתון האמריקאי לתזונה רפואית מראה גידול מטורף בצריכה של סירופ תירס, ואם נדייק – הגדילה הייתה של 4000% בין השנים 1970 - 1990! עליה זו היא גבוהה יותר מכל עלייה של כל קבוצת מזון אחרת.

הבעיה בפרוקטוז שהוא מומר לשומן בגוף שלנו בקלות רבה יותר מאשר כל סוכר אחר. זו עשויה להיות אחת הסיבות הנפוצות ביותר שאנחנו לא מצליחים לרזות במקרה הטוב...ומשמינים והורסים את הבריאות שלנו במקרה הרע. חוץ מהעלייה ברמות בסוכר בדם וכתוצאה מכך עלייה באינסולין, פרוקטוז מעלה

את רמת הטריגליצרידים ( גורם מרכזי בהתקפי לב ) באופן משמעותי. פרוקטוז הוא סוכר קשה, קשה מאוד לעיכול.

יש עוד הבדל בין פרוקטוז ובין גלוקוז – שניהם סוכרים . הגלוקוז נכנס לתאים דרך פעולתו של האינסולין, פרוקטוז נכנס לתאים דרך פעולה נפרדת לחלוטין, שאינה תלויה באינסולין. סוכר רגיל מספק הרגשה של סיפוק, מה שמסמן למוח להפסיק לאכול.

פרוקטוז אינו מספק תחושת שובע, כי המסר הזה לא מועבר למוח. כשהוא כבר בתוך התאים, פרוקטוז יוצר טריגליצרידים ביעילות רבה יותר מאשר גלוקוז. משמעות הדבר היא כי פרוקטוז יומר בקלות רבה יותר לחומצות שומן, אשר כמובן מתאחסנות בתאי השומן, בתור שומן!

זה נראה מאוד ברור, אבל סירופ התירס העתיר פרוקטוז הוא אחראי במידה רבה להשמנת היתר שתוקפת אותנו יותר ויותר, וגורם מספר אחת לבעיות בריאות הקשורות להשמנת יתר ובעיות יותר קשות כמו מחלות לב, אינסולין וסוכרת. סירופ תירס פרוקטוז כמעט תמיד מגיע מתירס מהונדס גנטי, אשר מחקרים רבים מראים שהרבה יותר קל לחלות במחלה מסויימת, כשהמוצר הוא מהונדס גנטי. מדענים מצאו כי האכלה של חיות בתירס מהונדס גנטי גרמה

לפיתוח בעיות בריאות רבות בדם, הכליות ובכבד. בני אדם אוכלים תירס מהונדס גנטי עשויים גם הם להיות בסיכון לבעיות בריאות, אבל זה עדיין שנוי במחלוקת וחסר את האלמנט של הבדיקה לטווח הארוך.

כולנו שמענו על הסכנות באכילה מוגזמת של כספית. הסיכון הגדול ביותר הוא תקף במיוחד לגבי נשים בהריון וילדים קטנים, שמוחם עדיין מתפתח. אפילו במינונים נמוכים, כספית יכולה להפריע ליכולת התפתחות המוח, זיכרון ולמידה. אצל מבוגרים, הרעלת כספית יכולה להיות סיכון רציני, היא גם נקשרה למחלות כמו אלצהיימר, דמנציה, בעיות פוריות, זיכרון ואובדן ראייה, ובעיות עם ויסות לחץ דם. זה גם יכול לגרום לעייפות קיצונית וחוסר תפקוד נוירוני של שרירים. מחקרים אחרים מראים כי כספית במערכת העצבים המרכזית ( CNS ) גורמת לבעיות פסיכולוגיות, נוירולוגיות, וחיסוניות.

יותר ממחצית מדגימות שנבדקו של סירופ התירס עתיר הפרוקטוז מכילות כספית. למרות שהיצרנים של סירופ התירס רוצים לטעון שזה טבעי, סירופ התירס הוא מוצר מעובד ביותר שלעולם לא היה קיים בטבע. אתה יכול למנוע את זה אם אתה ממקד את התזונה שלך במזונות בריאים וטבעיים לגמרי. אם אתה בכל זאת מחליט לרכוש מזון מעובד, הקפד לקרוא את התווית ... והחזר

אותו על המדף במידה וסירופ תירס נמצא כרכיב ראשון או שני, ככל שהרכיב יהיה ממקום גבוה יותר ברשימת הרכיבים שבתווית, כך יהיה יותר ממנו במוצר. המשך לחפש, חברות מזון מתחילות להבין את הסלידה הגוברת של הציבור הרחב לסירופ תירס ומתחילות להשתמש בסוכר רגיל(גלוקוז), וממתיקים דלי קלוריות, ויש כאלה שמשכילים ומוסיפים ממתיקים דלי קלוריות בריאים כמו סטיביה.

### **מזונות בעלי סירופ תירס ופרוקטוז שמומלץ להימנע מהם:**

- כל סוגי הסודה ( קוקה קולה, פפסי וכו' )
- משקאות או מיצים בטעמים, לימונדה
- משקאות אנרגיה ממותקים
- רסק תפוחים, קוקטייל פירות, פירות משומרים
- רטבים - ברביקיו, קטשופ, מיונז וכו'
- תערובות משקאות חריפים (כמו תמהיל מרגריטה, וכו' )
- פודינגים, ג'לי, יוגורט
- מוצרי גלידה
- עוגות, קינוחים
- סוכריות
- דגנים
- "חטיפי אנרגיה"
- כל דבר שנמצא באריזה יפה ומעוצבת לרוב יהיה מלא בסירופ תירס



## פרק 3

### מרגרינה, שמנים צמחיים, שומני טרנס

תמיד כולם אמרו לנו(ועדיין אומרים) שאנחנו צריכים להימנע משומן. העובדה היא, השומנים הנכונים יכולים לגרום לך למראה חטוב יותר! אכילת הסוגים הלא נכונים של שומן לא רק תגרום לך להשמין ולהראות פשוט פחות טוב, אלא היא גם תתרום לפיתוח של מגוון רחב של מחלות אחרות ובעיות בריאותיות, כמו גם הזדקנות מוקדמת – לא כל כך בא לך, נכון? בניגוד לאמונה הרווחת, שומנים לא בריאים הם בעיקר שומני טרנס ושומנים צמחיים - לא כולסטרול ושומנים רוויים, כמו שגורמים לנו לחשוב.

הציבור מתחיל להיות מודע יותר ששומני טרנס ושומנים צמחיים מזוקקים גורמים לשלל בעיות בריאותיות ונזקים. לאט לאט, וחבל, הציבור נחשף יותר ויותר לאנשים שמשכילים לקרוא ולהתעדכן במחקרים חדישים ומבין ששומני טרנס ושומנים צמחיים(פה הדגש, על השמנים הצמחיים) הם התורמים העיקריים לדלקות, סרטן, מחלות לב והשמנת יתר; לא הכולסטרול ושומנים רוויים.

שומני טרנס אינם שומנים טבעיים. הם שמנים צמחיים באופן מלאכותי שהפכו לכאלה בעזרת עבודתו הנאמנה של מימן בחום גבוה, לחץ, וכימיקלים - נשמע ממש טבעי נכון? זה הופך את השומן למשהו הרבה יותר מוצק. יצרני המזון נוטים להשתמש בשומן הטראנס מהסיבה העיקרית שזה מאריך את חיינו של המוצר על המדף - אבל בכל הנוגע לגופינו זה פשוט הרסני ברמות הכי גבוהות.

אכילה של שומני טראנס משנה לרוב את קרום התא שלך וגורמת לתאים לפעול ביעילות פחותה מה שמוריד את יכולות העיכול של חומרים מזינים וקלוריות. תחשוב על הנזק הפנימי בפעם הבאה שאתה שוקל צ'יפס, סופגניות, עוף מטוגן – ואולי, רק אולי הסיכוי לשנות את דעתך יגדל.

תא כרום בריא – משתמש בחומרים מזינים כמו שצריך. כאשר אתה חושב על תא שמושפע משומני טרנס, תחשוב על תא מסויים, עם קליפה קשה סביבו, מה שלא מאפשר לתא לנשום ולתפקד כמו שצריך. שומני הטרנס זו סוג של פצצה שלמעשה חונקת את התא, וגורמת לתאים להפוך לכאלה שלא מתפקדים, מצב כזה יגרום להאטה של קצב חילוך החומרים ושל שאר התהליכים התקינים, כמו כן תיווצר חוסר יכולת להגיב לגלוקוז. חוסר יכולת להלחם במחלות קשות כמו סרטן ושלל בעיות תפקודיות אחרות.

למרות הסכנות הידועות של שומני הטרנס, הם עדיין נמצאים במזונות מעובדים ואפויים רבים: עוגיות, קרקרים, חטיפים, מרגרינה, מקלות אכילה למיניהם, ציפויי עוגה, פופקורן במיקרוגל, וזה רק החלק הקטן של המזונות ששומני הטרנס פוקדים עליהם.

מרגרינה, וכל סוג שהוא תחליף לחמאה, הם דוגמנאות לשומני טרנס. החמאה היא מזון הרבה יותר יעיל לאכילה מאשר תחליפים מלאכותיים כמו שהזכרתי, ממש לפני שניה. למעשה, חמאה היא אחד המוצרים היותר בריאים (אני יודע שזה מפתיע), במיוחד אם היא אורגנית.

מה עם שמנים צמחיים? לפני זמן לא רב, שמן צמחי נחשב אלטרנטיבה מעולה לשומן רווי. שמנים צמחיים רב בלתי רווי היו נחשבים לשמנים בריאים לשימוש, הרבה משומנים כמו חמאה ושומן של בעל חיים. חשוב שתזכור כי הסיבה שהם היו נחשבים בריאים יותר – הגיעה מתעשיות המזון – שיש להם אינטרס ברור והוא לעשות כמה שיותר כסף – אז הם גרמו לנו להאמין שהם הרבה יותר בריאים (כמו שכבר נאמר – שומן צמחי הוא הרבה יותר זול וגורם למוצר להחזיק על המדף לזמן ממושך מאוד)

שמנים כמו קנולה, תירס, סויה, חמניות נעשו לתחליפים "מאוד בריאים" לשומנים רוויים. שמן חמניות ושמן קנולה הם עדיין בחירה פופולרית לבישול. עם זאת, מחקרים ציירו תמונה שונה מאוד. שמנים אלה תורמים לדלקות בגוף ומשבשים את האיזון בין חומצות שומן אומגה 3 ואומגה 6. חומצות שומן אומגה 3 הן חומצות השומן הבריאות אשר נמצאות בטבע. חומצות שומן אומגה 6 נמצאות בכבד ותבשמים צמחיים ושומני טרנס.

בעוד שחומצות שומן אומגה 6 הן דווקא כן נחשבות כחומצות שומן חיוניות לתזונה שלנו , הבעיה היא שאותן חומצות שומן נצרכות בכמויות מאוד גבוהות, גבוהות מדי. צריכת יתר של שמני אומגה 6 גורמת לבעיות בריאות מוגברות וכוללת מחלות הקשורות למחלות אוטואימוניות ומחלות לב וכלי דם . השומנים בתזונה שלנו השתנו באופן דרסטי בראשית שנת 1900 המוקדמות , כאשר שמן צמחי מאובד , נהיה למקור עיקרי של חומצות שומן אומגה 6 , נכנס לדיאטה שלנו - כמו המרגרינה, וצריכת אומגה 3, חומצות שומן בריאות הרבה יותר לגופינו שנמצאות במזונות כמו דגים, בשר בקר, ירקות ירוקים, עלים וכו' – די נעלמו. אבותינו, ציידים לקטים , צרכו אומגה 6 ואומגה 3 ביחס של 2:1 או 3:1.

לטובת אומגה 6. אתה שואל מה היחס כיום? היחס בין אומגה 6 לאומגה 3 עומד היום על 20:1 , לטובת אומגה 6, זה הממוצע במדינות המערב, זה פשוט נתון מזעזע! תוספת של כמויות גדולות של שמנים צמחיים מזיקה לגוף, במיוחד לאיברי הרבייה והריאות, אשר מהווים היום לאחת הסיבות העיקריות לפיתוח מחלת הסרטן.

תזונה עשירה בשמנים צמחיים, שהם שמנים מוקשים במיוחד , יכולה לגרום לעצבנות , ליקויי למידה, רעילות בכבד , ירידה בתפקוד של מערכת החיסון , בעיות נפשיות ופיזיות, עלייה בחומצת השתן , פרופילי חומצות שומן לא תקינות ברקמות השומן והם היו קשורים למחלות כמו הלצהייר ודמינציה, בגלל שהם



גורמים להאצת תהליך ההזדקנות. צריכת יתר של שמנים צמחיים ושומני טרנס קשורה ישירות לעלייה במשקל, סרטן, מחלות לב ועליה באחוז השומן; שימוש עודף באחרונים שהוזכרו, גם מפריע לייצור פרוסטגלנדינים (שהם כימיקלים דלקתיים בגוף) מה שמוביל למגוון של בעיות בריאות כמו מחלות אוטואימוניות לתסמונת קדם וסתית.

דלקת זו גורמת לנטייה מוגברת ליצירת קרישי דם, מה שמוביל להתקפי לב ושבץ, מה שמאוד שכיח בעולם המערבי של היום. מחקר משנת 1994 המופיע בכתב עת רפואי מוביל באר"ב הראה כי כמעט 3/4 מהשומן בעורקים סתומים הוא בלתי רווי. השומנים שבעצם אחראיים ל"סתומת עורקים" הם לא שומנים מן החי, כמו שנהוג לחשוב, אלא שמנים צמחיים!

שמנים צמחיים הם גם רעילים יותר בטמפרטורות גבוהות. מחקר אחד (רפרנסים בסוף הספר) דיווח כי כאשר שמנים אלה מחוממים, הם הופכים לעיסה במעיים שלך – מה שמעט את כל התהליכים ופשוט גורם להמון בעיות הן בבריאות שלך, והן במראה שלך.

דרך אגב, אני רוצה לחלוק איתך טריק קטן שאני מבצע כבר שנים, על מנת לא לאכול צ'יפס, סתם לצורך הדוגמא, והוא ממש עוזר לי. למדתי את הביוכימיה התהליכים המתרחשים לשמן בטיגון עמוק – שלא רק בדרך כלל הוא נהיה לשמן מוקשה, אבל אז גם מחממים את המוצר עוד המון פעמים, וזה מגיב כמעט כמו רעל בתוף הגוף שלך – אני ממש מדמיין איך האוכל הזה הופך לעיסה מגעילה בתוך הגוף שלי ונתקע לי בתוך הגוף – ואחרי כמה שניות גורם לי לעייפות מגעילה – רק החשיבה על זה, פשוט מורידה לי את החשק לאכול את השטויות האלה!

מחקר שנעשה על ידי מנתח פלסטי גילה כי אנשים שצרכו בעיקר שמנים צמחיים היו בעלי קמטים רבים יותר באזורי הגוף השונים, מאשר אותם האנשים שהשתמשו בשומן מן החי. אז כן, שמנים בריאים לנו, וגורמים לנו להראות צעירים יותר.

שמנים צמחיים, שהם בעיקר שמני אומגה 6, הם דלקתיים מאוד. דלקת גורמת לעורקים שלנו לשלוח כמויות של כולסטרול על מנת לתקן את הנזק שנגרם על ידי הדלקת. כאשר הכולסטרול נשלח על ידי הגוף כדי לתקן את דפנות כלי הדם הפגועות, הכולסטרול למעשה משמש כפלסטר, המכסה את הפגיעה ומגן על דפנות כלי הדם.

לטווח הארוך הפלסטר מתחיל להתקשות, ונוצר עוד פלסטר ועוד פלסטר, במידה ואין שמנים איכותיים (אומגה 3 + שמנים מן החי) קשה מאוד לגוף שלנו לפנות את הפלסטרים היבשים, מה שיוצר לרוב מצב של טרשת עורקים. עצוב



לומר , אבל הכולסטרול במשך שנים הואשם שלא בצדק האשם העיקרי של מחלות הלב , אבל האשמה כאן היא כולה של שמני אומגה 6 ( כמו גם שומני טרנס , סוכרים, ומזונות נוספים שהם דלקתיים) . תחשוב על זה ככה -הגעת לבית החולים והרופאים מנסים להציל אותך כי נדרסת ע"י נהג חסר אחריות, בסופו של דבר הם לא מצליחים , את מי כולם יאשימו? את הנהג או את הרופא? ככה בדיוק מתנהל העניין של הכולסטרול – הוא בסך הכל הרופא.

גם הרופאים והחוקרים שקידמו את השימוש באומגה 6 ושאר השמנים הצמחיים, מודעים לסכנות שלהם היום, כשהמדע התקדם בצורה מאוד משמעותית. מדענים דווקא כן הזהירו מפני יותר מדי שמנים צמחיים רב בלתי רוויים בדיאטה במשך כמה שנים.

מחקרים אחרים מצביעים על כך ששמנים צמחיים מוקשים תורמים לאוסטאופורוזיס. מדענים גילו כי צריכת שומן טרנס גורמת לירידה בטסטוסטרון, וגורמת לייצור של זרע לא תקין, ובעיות בהריון. צריכת שומן טרנס גם פוגעת בתהליך השימוש של הגוף בחומצות שומן בריאות.

אין שום דבר טוב ברעל הזה, פשוט אין, אני מבקש ממך..סליחה, אני מפציר בך, להתרחק מהרעל הזה!

#### דוגמאות רעות לשמנים הצמחיים הן:

- שמן קנולה
- שמן סויה
- שמן חמניות
- שמן תירס
- שמן חריע

#### מזונות המכילים שומן טרנס :

- עוגיות
- קרקרים
- קינוחים
- מרגרינה

כל מוצר שמכיל שומני טרנס – תתרחקו ממנו כמו מלבה רותחת!

# פרק 4

## ממתיקים מלאכותיים

האם ממתיקי דיאט באמת תורמים לך לרדת במשקל, או שאתה אוכל יותר בגללם ולטווח הארוך דווקא עולה במשקל? האם ממתיקי דיאט גורמים לך להשמין, יכול להיות מצב כזה? העובדה היא, ממתיקי דיאט באמת יכולים לגרום לך לעלות במשקל, משום שהם סוג של "טריק שהגוף שלך לא מבין מה זה באמת, זה לא נותן לו שום ערך תזונתי – ועדיין, כן נכנס משהו לגוף.

לדברי חוקרים רבים, אין ראיות ממשיות שתחליפי סוכר עוזרים לאנשים לרדת במשקל. בימים אלה בדיוק, יותר ויותר נתונים מצביעים על כך שהממתיקים הכימיים האלה בפועל עשויים לעורר תגובת רעב ועל הדרך גם את האינסולין.

כל מי שדואג לבריאות שלן חייב פשוט להתרחק מאספרטיים שהוא אחד מהממתיקים הרעילים ביותר שקיימים, וממתיקים מפוקפקים אחרים כגון: סוכרלוז, וסכרין.

ממתיקים מלאכותיים הם תערובות כימיות שאסור לנו להכניס למקדש שלנו. הדבר הטוב ביותר לעשות הוא להימנע מכל תחליפי הממתיקים המלאכותיים והכימיים הללו. אין להם ערך תזונתי, והם מכילים תוצרי לוואי מזיקים.

איך ממתיקים מלאכותיים בעצם מטעים את הגוף שלנו? באספרטיים, למשל, אין קלוריות, אבל אחד ממרכיביה הוא חומצת האמינו - פנילאלין, אותו חומר מייצר בלוקים להורמון הסרטונין(כומר כימי טבעי הנמצא במוח, בין היתר שולט בתשוקה שלנו לאוכל).

כאשר יש לך מחסור בסרטונין במוח, מצב זה יגרום למוח ולגוף שלך להשתוקק למזונות שיוצרים וגורמים לנו להפריש סרטונין במוח, מה שיוביל אותנו להיות תתלויים במאכלים כמו עמילניים עתירי קלוריות, חטיפים אשר עשירים בפחמימות...כן זה די יחבל בדיאטה שלנו. ככל שתגדיל את כמות האספרטיים אתה מסתכן בהגדלת התשוקה למאכלים הללו.

אין ספק, ממתיקים מלאכותיים מבלבלים את הגוף ואת המוח. זה מוביל למעגל קסמים של תשוקה, אכילה ובסופו של דבר שוב פעם אכילת ממתיקים מלאכותיים ששוב "מתדלקים את התשוקה שלנו לאכול שטויות. לטווח הארוך, אתה תעלה במשקל במקרה הטוב, במקרה הרע, הבריאות שלך תפגע. מדענים רבים חושדים שמשהו נוסף מתרחש אצל אנשים רבים שכבר משתמשים בממתיקים מלאכותיים. הטעם המתוק של ממתיקים ללא קלוריות מעורר תגובה אינסולית, גם כאשר אף קלוריה לא נכנסת לגוף.

בדרך כלל, כאשר אנו אוכלים סוכרים, הסוכר מתפרק לגלוקוז, ולאחר מכן נכנס לזרם. אינסולין (אשר מופרש על ידי הבלבל) פותח את התאים ומעביר את הסוכר מזרם הדם לתאים על מנת לשמור על רמות סוכר נורמליות בדם ועל מנת לספר אנרגיה לשאר התאים.

הבעיה היא, שאדם הרגיש לאינסולין שמשתמש בממתיקים מלאכותיים מבלבל את הגוף שלו, במצב כזה הגוף שלו יקבל איתות שנכנס סוכר לגוף, הרי אכלנו משהו מתוק - ולכן המוח ישלח הודעה לבלבל לשחרר את האינסולין לזרם הדם. כאשר האינסולין משוחרר ללא שום קבלת מזון, התיאבון שלנו יתעורר.

ברגע שהגוף שלך שאיו מזון במערכת שלך, מצב זה יוצר תשוקה חזקה שניתן לעצור רק על ידי אכילת מזון שמעלה את רמת הסוכר בדם. זו סיטואציה שהופכת להיות מאוד קשה, מאוד קשה להימנע במצב כזה מחטיפים ממתוקים עתירי קלוריות – ובמצב כזה אתה תכנס למעגל הרעב, תשוקה וחטיפים.

שישה ממתיקים מלאכותיים שאושרו על ידי ה-FDA (החברה שיושבים בארצות הברית ודי מכתבים לכל העולם, בנוסף לארה"ב מה בריא ומה לא) בנוסף לסכרין, סוכרלוז, ואספרטיים, יש את האשלגן (Acesulfame), המכונה גם אייס - K, ונאותם (לא קיים בארץ, אך ניתן להזמין מחו"ל) שהוא חדש בזירה, הוא ממתיק טבעי (לא מלאכותי) שנגזר מצמח הסטיביה. והממתיק הכי איכותי כמובן הוא הסטיביה.

סכרין היה הראשון של הממתיקים המלאכותיים בשוק. בסוכרזית הסכרין שולט, אין שם קלוריות והוא מתוק פי כמה וכמה מסוכר. סכרין נכנס חזק מאוד לשוק והוא משמש הרבה זמן כתחליף לסוכר רגיל, ויצר לו הרבה "אוהדים" אך יש איתו כמה בעיות. סכרין הוא בעצם אבקת גבישים סינתטית, לבנה.

אין לו ערך תזונתי ואינו מתעכל בקלות על ידי הגוף. הוא עדיין ממקום במקום ה-3 (והמכובד) ברשימת הממתיקים המאלכותיים הכי פופולארים, הישר אחרי סוכרלוז ואספרטיים. הידעת איך הסכרין התגלה? אתה עלול להיות מופתע.

אולי הידע הזה יעזור להחלטה שלך האם לכלול אותו בתזונה שלך או לא. בוא נקפוץ שניה לשנת 1879, באותה שנה כימאי גילה ממתיק זה (הידוע גם כ-sulfinide benzoic או E954), כאשר הוא חקר נגזרי זפת פחם.

הבחור הזה לא ניסה לגלות ממתיק חדש – הוא לא ניסה לגלות שום דבר שקשור לאוכל בעצם. זו הייתה טעות תמימה, הוא גילה את שלמוצר החדש שלו יש טעם מתוק. איך הוא גילה? מי יודע? ! ככל הנראה חלקיק קטן הגיע לפיו. כנראה שלא הדבר הכי חכם שכימאי יכול לעשות, אבל הוא עשה זאת.

לאחר שגילה את המתיקות של אותו החומר, התחילו לשווק את אותו הממתיק, והוא הפך לממוסחר. בוא נקפוץ, רגע לרגע לשנת 1977, סכרין הואשם כמסרטן, לאחר כמה וכמה מחקרים הסכרין נכנס לרשימת "המסרטנים" באופן רשמי, המדינה הכריזה עליו כחומר אנושי מסרטן. גרסה קודמת של הממתיק, נאסרה בשנת 1970 מסיבות דומות.

האמריקאים החליטו שיהיה לנכון להוסיף תווית אזהרה – שסכרין יכול לגרום לסרטן, וכך היה. תווית האזהרה מאז הוסרה, בשל ראיות שאינן חד משמעיות בקשר בין הסכרין ולבין הסרטן בבני האדם, ובכל זאת, אנחנו כבר יודעים כמה הוא לא בריא לנו, בלי שום קשר לראיות שקיימות או אינן קיימות בנושא הסרטן.

סכרין יכול לגרום לתגובות האפשריות הבאות אצל אנשים רגישים:

\* גירוד

\* כוורות

\* אקזמה

\* בחילה

\* כאבי ראש

\* שלשול

\* השתנת יתר

\* צפצופים

\* שלפחיות בלשון

תחשוב על זה בפעם הבאה שאתה תופס את החבילה הוורודה(או כל צבע אחר, יש הרבה היום [=]) כדי להמתיק את הקפה או התה שלך, אתה מוסיף..איך נאמר? נגזרת של זפת פחם. איך זה נשמע לך? ממתיק האספרטיים קיים בשוק במשך למעלה מעשרים שנה, ולמרות שיש הרבה בעיות בריאותיות בשימוש בממתיק מלאכותי זה, זה עדיין נשאר מרכיב עיקרי של הממתיקים המלאכותיים ללא הקלוריות, והוא עדיין משווק באופן מסחרי במוצרים רבים.

מלבד הגברת הסיכוי לעלייה במשקל, יש גם כמויות גדולות של האוכלוסייה הסובלת מהרבה תופעות לוואי לא בריאים הקשורים לאספרטיים, אם כי ייתכן שכרגע, אפילו לא יודעים את הסיבה. אפילו אלה שאינן להם תגובות מיידיות, עדיין עשויים להיות רגישים לנזק לטווח הארוך שנגרם על ידי חומצות האמינו המעוררות אשר כלולות באספרטיים: פנילאלנין, מתנול, DPKI.

## תופעות לוואי של אספרטיים כוללות :

- בעיות ראייה
- טינטון - צלצול או זמזום קולות
- שמיעת רעשים
- התקפים אפילפטיים
- כאבי ראש , מיגרנות , סחרחורות
- דיכאון
- עצבנות
- תוקפנות
- חרדה , דפיקות לב, טכיקרדיה
- כאבי בטן
- גירוד
- פריחות , כוורות

בעוד נראה שהספלנדה טיפה יותר בטוח, הייתי לוקח את זה בעירבון מוגבל מהסיבה שעדיין לא קיים מחקר וודאי שאומר שהספלנדה זהו ממתיק בריא, אך אין ספק שהוא טוב יותר מהאספרטיים. הספלנדה זהו ממתיק אשר מתיימר להיות עשוי מסוכר טבעי. ידוע שהספלנדה נעשה באופן חלקי מסוכרוז , שהוא סוכר טבעי. יחד עם זאת, הסוכרלוז הוא סוכר בכלל לא טבעי. זוהי תרכובת סינתטית אשר נוצרה באופן כימי.

הספלנדה הוא ממתיק ללא קלוריות ופעם היה ידוע כחלק מהחומר הפעיל שהרג חרקים, הוא היה סוג של רוצח – אולי בכל זאת לא היית רוצה להכניס אותו לגופך. איך הספלנדה עובד? ברוב התהליך שלו הוא פשוט לא מתעכל. למעשה רק 10-15% מהספלנדה מתעכלים. הכלור לרוב(אחד החומרים הפעילים בספלנדה) נספג, זה לא משהו שעוזר לבריאות ותקינות המקדש שלנו.

גם בדיקות שנעשו על ידי היצרנים של ספלנדה די מפחידות. מחקרים גילו כי החיות שאותן בדקו, סבלו מכמה תופעות לוואי מאוד מפחידות כמו : גדילה משמעותית של הכבד והכליות, בלוטות תימוס ועוד...ואלה היו רק מחקרים אשר נעשו לטווח קצר. מה היה קורה לטווח הארוך?

הספלנדה הגיעה לשוק ללא מחקרים ארוכי טווח כלשהם. אם הספלנדה מסוכן במינונים קטנים, מה עם כמויות גדולות יותר של ספלנדה והכלור שהוא מכיל? אחת מנקודות המכירה של אנשי הספלנדה היא שהספלנדה זהו ממתיק

שנשאר יציב בטמפרטורות גבוהות יותר , כלומר, ניתן להשתמש בו בבישול , בניגוד לממתיקים האחרים דלי הקלוריות .

הבעיה עם זה היא שרבים ממזונות הדיאט, ללא הסוכר, דלי הקלוריות כעת משתמשים בספלנדה ברכיבים שלהם. אנשים בדיאטה שיש להם מחסור בסוכר ובקלוריות, הם אוכלים את המוצר הזה כמה וכמה פעמים ביום, ומגיעים לצריכה של כמויות גבוהות מהממתיק המלאכותי הזה.

יש אנשים שהם למעשה אלרגיים לסוכרלוז, והתגובות יכולות להיות לא נעימות, החל מפריחות, התקפי פאניקה, כאבי ראש, התכווצות המעיין, שלשולים, כאבי שרירים וכאבי בטן. תגובות אלרגיות עשויות שלא להופיע בפעם הראשונה, אבל עשויות להופיע בפתאומיות לאחר מספר פעמים של צריכת המוצר.

למרות שזה נראה לא סביר שסוכרלוז הוא רעיל כמו אספרטיין ברור לכולם שהוא מתחרה "ראוי". לדברי ד"ר יוסף (www.mercola.com) ( Mercola ) התופעות הבאות נצפו כבר בתוך 24 שעות של אכילת מוצרי ספלנדה :

- אדמומיות, גירוד, נפיחות, בכי, קרום נוצר, פריחה, התפרצויות, או כוורות של שלפוחיות. זהו אחד מהסימפטום האלרגיים הנפוצים ביותר שיש לאנשים.

- צפצופים, לחץ, שיעול או קוצר נשימה .

- נפיחות בפנים, בעפעפיים, בשפה, לשון, או בגרון ; כאבי ראש ומיגרנות .  
- אף סתום, נזלת, התעטשות.  
- אדמומיות, גירוד בעיניים  
- גזים, כאבים, בחילות, הקאות, שלשולים, או שלשול דמי.  
- דופק מואץ.

יש הרבה ממתיקים טבעיים אחרים שתהיינה בחירה הרבה יותר טובה ובריאה. כאלה שלא יכילו רשימה מלאה של תופעות לוואי מפחידות. על כל אותם הממתיקים הטבעיים האיכותיים, אסביר לעומק בהמשך הספר.

הממתיקים הטבעיים המועדפים עליי הם סטיביה ( כאשר רוצים להפחית את כמות הקלוריות אשר נצרכות מהסוכר ), או דבש 100% גולמי, סירופ מייפל אורגני .

מזונות ללא סוכר שמאוד מומלץ להימנע מהם:

- משקאות דיאט
- קריסטל לייט, תערובות של לימונדה
- מיצים ללא סוכר
- משקאות ללא סוכר, מכל הסוגים
- משקאות אנרגיה
- חטיפים ללא סוכר וקינוחים
- גלידות ללא סוכר
- מסטיק ללא סוכר
- אבקות חלבון רבות וחטיפי אנרגיה גם מכילים ממתקים מלאכותיים במינונים כבדים, חשוב לשים לב לתווית.
- כל דבר אשר נאמר בו – ללא סוכר חשוב להסתכל על התווית ; סביר להניח שהוא מכיל את אחד מהממתקים המלאכותיים שהוזכרו כאן.



## פרק 5

### חלב מסחרי מפוסטר

למרות שהחלב קודם כמוצר בריא, יש לא מעט בעיות עם חלב מפוסטר כפי שנגלה בהמשך. יש רק צורה אחת של חלב בריא ב-100%, וזה חלב גולמי, מפרות שגדלו בשדות פתוחים ואכלו עשב ודשא ללא חומרים וכימיקלים. למרבה הצער, כמעט כל חלב שנמכר בחנויות כבר מפוסטר והומוגני, ובכך הופך את המזון לבריא פחות.

בעוד תעשיית החלב מנסה לגרום לחלב התעשייתי והרגיל להיות כמה שיותר בריא, כרגע זה די רחוק מזה. מחקרים מראים עדויות לכך שחלב מסחרי, מפוסטר עשוי לשחק תפקיד במגוון רחב של בעיות בריאותיות הכוללות: סוכרת, סרטן הערמונית, דלקת מפרקים, טרשת עורקים, אנמיה, טרשת נפוצה וסרטן השחלות.

יש עשרות דיווחים ומחקרים על חלב מפוסטר, ולמרות שיש סיכוי שאינך מודע אליהם – זה לא אומר שלא כך המצב. רוב הדיווחים שפורסמו נראו ככאלה שקשורים לצריכה מוגזמת של חלב מפוסטר: כאבי בטן, מעיים, גירויים במעיים, דימום במעיים, אנמיה, בעיות אלרגיות, סינוסים, וסלמונלה. זיהום של חלב על ידי תאי דם לבנים (מוגלה), כמו גם מגוון רחב של הורמונים, כימיקלים וקוטלי חרקים הם גם סיבה גדולה לדאגה – וזה נכנס לחלב שלנו במידה כזאת או אחרת.

הידעת שלפני 50 שנה, פרה יצרה 909 ק"ג של חלב בשנה. כיום דואגים שהפרה תיצר קרוב ל-23 אלף ק"ג של חלב, בשנה, איך זה יכול להיות? זה בהחלט לא תופעה טבעית! תרופות, אנטיביוטיקה, הורמוני גדילה, תוכניות האכלה בכפייה ורבייה מיוחדת – זו הדרך.

המתקפה האחרונה של יצרניות החלב על הפרות היא הוספה של הורמון גדילה של שוורים או BGH. תרופה זו אמורה לעורר ייצור חלב, יחד עם זאת, על פי "מונסנטו", שהוא היצרן של ההורמון, זה לא משפיע על חלב או בשר. אפשר להאמין מונסנטו?



כמובן, לא היו מחקרים ארוכי טווח על ההשפעה של ההורמון על בני האדם אשר שתו את החלב ביחד עם ההורמון ה-BGH, אבל כמה מחקרים התמקדו בהורמון וגילו גדילה של גידולים סרטניים.

זה נשמע הגיוני לחלוטין שאם תרופה לא טבעית זאת יכולה להמריץ את הצמיחה, אז היא גם יכולה לעודד את התפתחותו של הסרטן, כמו כן, התאוריה הרווחת היא שיש עליה בשיעורי סרטן השד אצל נשים אשר צורכות חלב על בסיס קבוע – שוב זה בגדר התאוריה.

השימוש בהורמון ה-BGH נאסר במדינות רבות בגלל חשש לבריאות האוכלוסייה. ויש לכך סיבה טובה. כל חומר שנוסף לגוף של הפרה אמור להוציא ממנה יותר חלב. אני לא יודע מה איתך, אבל אני אישית לא רוצה להתנסות עם הבליעה של אחד מאותם ההורמונים הגדילה, במיוחד ההורמונים האלה שנותנים לפרות, מה זה יעשה לבני אדם?

בגלל שהורמון ה-BGH מגדיל באופן דרמטי את אספקת החלב של הפרה, זה גם גורם לעלייה דרמטית (70-50%) בדלקת השד (דלקות עטין) בעטיני הפרות. מצב כזה דורש אנטיביוטיקה על מנת להיפטר מהדלקת בשד, ואת השאריות של האנטיביוטיקה אנחנו שותים.

למעלה מחמישים אחוזים מכלל האנטיביוטיקה המיוצרת בארצות הברית, שבראשיתה מיוצרת עבור שני המינים ועבור החיות, הולכת למזון של בעלי החיים! בעולם מושלם האנטיביוטיקה הייתה מגיעה לתחום החקלאות רק כשהיה צורך לטפל בזיהומים כאלה ואחרים.

אבל פרות שמייצרות חלב מסחרי גדלות בתנאים עניים, מלוכלים, והם לרוב לא יהיו בעלי חיים בריאים. אז הם יקבלו אספקה קבועה של אנטיביוטיקה מלידה.

אנו צורכים הרבה אנטיביוטיקה, לא ביודעין, רק על ידי שתיית חלב מסחרי. מסיבה זו, בני האדם כעת הופכים עמידים לאנטיביוטיקה. אם היית בודק את החלב המסחרי כרגע, היית מוצא שהוא מכיל עד 80 סוגי אנטיביוטיקה שונים! כל היונקים אשר מניקים ומפרישים רעלים רבים דרך החלב שלהם – יכללו אנטיביוטיקה, חומרי הדברה, כימיקלים והורמוני גדילה.

דרך אגב : אם לא עדיין לא שמעת את החדשות , יש עדויות מדעיות כי צרכית אנטיביוטיקה על בסיס קבוע, אצל בני האדם, למעשה , יכולה להגדיל את השומן בבטן שלך.

בגלל דלקות בעטינים, מהזיהומים, תאי דם לבנים עוברים אל החלב. אם אינך יודע זאת , אני מצטער לבשר לך , שהדרך השניה לקרוא לזה תהיה - מוגלה . פקחים של משרדי הבריאות השונים ברחבי העולם מתבקשים לשמור על מגבלה של מספר תאי דם לבנים הנמצאים בחלב .

חלב טהור , בריא ? איכ! זה רחוק מלהיות חלב טהור ובריא, כעת זה קוקטייל מגעיל של אנטיביוטיקה , כימיקלים , הורמונים ומוגלה. חלב מפוסטר מסחרי, הוא ממש, אבל ממש לא מזון בריאות ויש להימנע ממנו או להגביל את צריכתו.

רוב הפרות הואכלו בגדנים – ולא בדשא כמו שאמא טבע התכוונה. מהסיבה שדיאטה זו היא לא כל כך טבעית לפרות, זה לחלוטין משנה את ההרכב של השומנים בחלב, בעיקר הרכבן של חומצות שומן חשובות ובריאות . למשל , לאומגה 3 מוצמדת חומצה לינולאית.

חשבתם שחימום יעזור? כאשר החלב המסחרי מחומם , מולקולות החלבון מתחממות ביחד איתו ומצב זה למעשה משנה את צורתן והרכבן , מה שממש מקשה על הגוף שלנו לעכל את החלב.

אצל הקשישים , ואנשים עם אי סבילות לחלב או הפרעות עיכול אחרות, חלב עובר דרך קירות מעיים ולא מתעכל במלואו. חלקיקים גדולים אלה עלולים להדביק אזורים מסויימים של המעי הדק , מצב שמונע מחומרים מזינים וחיוניים להיכנס פנימה , והתוצאה שנוצרת היא - אלרגיות, עייפות כרונית , מערכת חיסונים פגיעה יותר ועוד מגוון של מחלות ניווניות אחרות.

ברגע שאתה מבין איך תעשיית החלב המודרנית עובדת ומפיקה את החלב, זה די מספיק בכדי להימנע ממנו , לפחות מהחלב הרגיל והמסחרי, יש גם סוגי חלב בריאים יותר ונדבר על כך בהמשך.

## מוצרי חלב שמומלץ להימנע מהם

- חלב מפוסטר
- גבינת קוטג' מפוסטר
- יוגורט מפוסטר
- שמנת חמוצה מפוסטרת
- גבינה מפוסטרת
- שוקולד חלב מפוסטר
- שמנת מפוסטרת



## פרק 6

### בשרים שגדלו באופן מסחרי ודגים מעובדים

לא כל הבשר שאתה קונה הוא אותו הבשר. ייצור בשר הפך למסחרי לצערי הרע, בשר מחלבון רזה ובריא הפך למזון מפעל מתועש עם פחות חומרים מזינים, והיום הוא סוג של מפגע בריאותי. בעלי החיים שמגדלים באופן מסחרי גודלו ונשחטו בתנאים אכזריים ולא אנושיים, והואכלו בתזונה שאינה טבעית להם. התוצר? בשר לא בריא ומלא כימיקלים. אבל המשך לקרוא, יש גם בשר בריא, כזה שאפשר לאכול.

רוב הבקר בתחילת חייו אוכל דשא, אבל עם הגיעו לגיל הבגרות, הוא מועבר לחוות ספציפיות, שהמטרה בהם היא לפטם אותו ולהכינו לשחיטה. הם מבליים את חודשיהם האחרונים בחוות פיטום, כאשר הם צפופים ובתנאים איומים. האוויר נהיה לסמיך עם חיידקים מזיקים, מחלות זיהומיות, והמון אבק.

דגנים ( בדרך כלל מזוהמים עם פטריות וקוטלי פטריות ) משמשים כדי לפטם את בעלי החיים על חשבון התזונה הטבעית שלהם שהיא עשב, דשא וחציר בריאים.

בגלל שתזונתו הטבעית של הבקר מבוססת דשא, תזונה עתירת קלוריות של זבל תורמת להפרעות מטבוליות. לעתים קרובות תזונה זו גורמת לבקר להיות חולה יותר, עם מערכת חיסונית מוחלשת, תוסיף את כל זה להתגוררות בסביבה מלוכלכת, צפופה ומדבקת.

בארה"ב לבדה, חקלאים להוסיף 4.5 מיליון ק"ג של אנטיביוטיקה לאספקת המזון והמים של חיות המשק. וזה לאו דווקא להילחם ולמנוע מחלות, תוספת גדולה זו של אנטיביוטיקה נועדה למעשה לפטם את בעלי החיים, שהיא אחת מתופעות הלוואי שלה.

בקר מועבר מספר פעמים במהלך חייו, והוא יכול לנסוע מאות או אלפי קילומטרים בנסיעה אחת. נסיעות ארוכות שכאלה מאוד מלחיצות את הבקר, ותורמות למחלות נוספות.

מטבח בקר סטנדרטי בארצות הברית הורג 250 חיות בשעה . המירות הגבוהה הזאת מקשה מאוד לעשות את זה באופן הומאני. למרות שהבשר הרגיל הוא זול לרוב, החקלאות התעשייתית יוצרת מגוון רחב של בעיות , ביניהן:

- מחלות בבעלי חיים , מתח והתעללות
- זיהום המים, האוויר והקרקע
- השימוש המיותר של הורמונים, אנטיביוטיקה, ותרופות אחרות שבסופו של דבר נכנסות לגוף שלנו
- שומנים לא בריאים הגורמים לדלקות ומחלות לב
- מזון עם ערך תזונתי ירד

מכל הסיבות שהוזכרו לעיל, זו הסיבה שאני מנסה להקפיד לבחור בשר אורגני , כזה שגדל על אכילת דשא , באופן טבעי – זה מייקר את הסיפור, אך אולי זה בכל זאת שווה את זה.

הנה כמה אופציות נוספות לקניית בשר איכותי:

1) קנה בשר טרי , לא קפוא. בעבר הבשר הקפוא הכיל פשוט מים. אח"כ חוקקו חוק שמחייב רמת מינימום של חלבון, אז הייצרנים התחכמו ורובם מוסיפים עתה לבשר הקפוא מים, אבל כדי לשמר רמת חלבון גבוהה לבדיקות מעבדה מוסיפים גם סויה. כדי לשפר את הטעם מוסיפים

מונוסודיום. אתם לא רוצים לאכול את זה אם אתם קונים בשר מופשר.

(2) שומן פנימי - תשאלו, תתעניינו, תראו שיש שומן בנימים שבתוך הבשר, זה אומר שהוא כנראה יהיה יותר טעים ובריא.

(3) **שרשרת הקירור** היא מפתח. בריאות הנתח שאתם קונים תלויה מאוד ברמת האיכות של שרשרת הקירור ממקרר בית המטבחיים, הייצור, המוביל, הספק, הסופר, הזמן ברכב והמקרר בבית. זה נשמע מוזר, אבל בפועל התפתחות חיידקים מזיקים תלויה מאוד באחריות הקצב. אם אתם קונים אצל קצב, תוודאו שהמקום נקי, מבריק ומצוחצח ושהבשר תמיד נראה טוב, רענן וטרי. דברו עם הקצב.

### **הבדלים תזונתיים של דגים מעובדים לעומת דגים שנלכדו בטבע :**

דגים הגדלים בבריכות, יהיו בעלי תכולת שומן גבוהה יותר. נתון זה לא כל כך מפתיע שכן דגים הגדלים בבריכות לא מבלים את חייהם בחיפוש אחר אוכל והישרדות מתמדת במי האוקיינוס הקרים.

דגים הגדלים בבריכות מכילים יותר אומגה 6, וקיים חוסר איזון די רציני של אומגה 6 ביחס לאומגה 3. בשלושה סוגי דגים שנבדקו, הכמות של שומני אומגה 6 הייתה גבוהה באופן משמעותי בגדים שגדלו בבריכה לעומת חבריהם שגדלו בים.

באופן כללי אתה כבר די מבין לאן נושבת הרוח, ואתה בטח יכול להבין שדגים הגדלים בבריכות יכולו 10-30% יותר שומן ( וזה בעיקר בגלל שומני אומגה 6 שגם ככה אנחנו צורכים המון מהם ). השומן שנמצא בדגי סלמון מעובדים מכיל הרבה פחות חומצות שומן בריאות, שהן בעצם אומגה 3, מאשר השומן שנמצא בסלמון ששחה בים הפתוח. השומן שנמצא בסלמון בדרך כלל עשיר בחומצות שומן אומגה 3 .

מחלות וטפילים, אשר נמצאים בדרך כלל ברמות נמוכות, יחסית, בדגים הפזורים ברחבי האוקיינוסים, יכולים להשתולל בבריכות שהדגים גדלים בהן. כדי לשרוד, דגים הנמצאים בברכה חוסנו בהיותם דגיגים . מאוחר יותר, הם גם מקבלים אנטיביוטיקה או חומרי הדברה כדי להדוף זיהומים.

לסלמון שהוא מועד, בדרך כלל מתווסף צבע, על מנת לשפר את המראה של המוצר. אפילו עם התוספת, זה אף פעם לא נראה טוב כמו הסלמון שגדל בים .

צבעי מאכל אלו מגיעים גם עם סיכונים, צבעי מאכל הוא אחד הגורמים לסרטן שתועד לאחרונה. לצבעים אלה יש אפס יתרונות בריאותיים, והמטרה העיקרית שלהם היא להטעות אותנו, הצרכנים, על מנת שנחשוב שהם עשירים.

החשש החמור ביותר הוא פיחות דרסט של בעלי חיים ימיים. דגים היו אמורים להיות משהו די נדיר במשקי הבית שלנו. היום הגדים הפכו להיות לארוחת ערב די קבועה. הצריכה התאפשרה הודות לצמיחת הנפץ בחקלאות הסלמון, מערכת תעשייתית שמייצרת את הדגים בכמויות עצומות במחיר נמוך בהרבה מסלמון שגדל באוקיינוס הפתוח.

### בשרים ודגים שמומלץ להימנע מהם:

- דגים ובשרים באריזות
- אריזת בשר מעובדות כמו, סלמי, נקניק, נקניקיות, נקניק, וכו' (רמות גבוהות של נתרן, ניטריטים וחומרים משמרים).
- בשר קפוא
- המבורגרים (במיוחד מזון מהיר)

## פרק 7

### סויה – במיוחד סויה מהונדסת גנטית + חלבון סויה מבודד

אחד מהנושאים הכי חמים היום, האם חשבת שהסויה באמת בריאה כמו שמנסים להציג אותה? תחשוב שוב! רק לפני כמה עשרות שנים הסויה ( אשר לא הייתה מותססת ) נחשבה כמאכל ראוי – אפילו באסיה, ובשאר המקומות בסביבתנו זה היה נחשב אפילו למאכל בריא.

הסויה לא נחשבה כאוכל כלל, עד לגילוי של טכניקות תסיסה סביב לפני מאות שנים. סויה כמזון הייתה תמיד מגיעה בצורתה המותססת כמו טמפה, נאטו, מיסו ורוטב סויה(סוגי סויה בריאים יותר)

סויה בצורתה הלא מותססת מכילה רכיבים שהם מדכאי – צמיחה.כאשר הרכיבים שאחראים על חסימת הצמיחה הורדו על ידי התסיסה, סויה הפכה למזון אכיל. את הסויה קודם כל התסיסו ואז אכלו, לא היה מצב שהיו אוכלים את הסויה ללא התססה. לא אכלו סויה בלתי מותססת מהסיבה שפולי סויה מכילים כמויות גדולות של רעלים טבעיים שהם למעשה "אנטי חומרים מזינים". אותם ה"אנטי חומרים מזינים" חוסמים אנזימים הדרושים לעיכול.

הרעלים הטבעיים בסויה יכולים לייצר בעיות רבות בקיבה וקשיים בעיכול החלבונים וחומצות האמינו. חלק מאותם הרעלים הטבעיים בסויה הם מעכבי צמיחה, וזו הסיבה שהם חוסמים את ספיגה של המון חומרים שהם חיוניים ומזינים.

פולי סויה וקטניות אחרות מכילים כמויות גדולות של חומר הנקרא חומצת פיטיאט ( phytic ). ניתן למצוא את החומצה הזאת בקליפות של שעועית או זרעים. היא חוסמת את היכולת של הגוף שלנו לקבל מינרלים חיוניים - סידן, מגנזיום, נחושת וברזל.



פולי הסויה מכילים בדרך כלל רמה מאוד גבוהה של פיטאטים מבין כל הקטניות, ואפילו חימום או בישול ארוך ואיטי לא עוזר להפחתת חומר מזיק זה. רק טכניקות תסיסה עוזרת בהפחתה של הפיטאטים.

אם אתה צמחוני, אכילת מוצרי טופו וסויה יגרמו לחסרים תזונתיים, במידה ויהיו כתחליף עיקרי לחלבון הבשר. לא רק שאתה מסתכן במחסור של B12 אלא אתה מסתכן גם בחסרים משמעותיים של מינרלים, כגון: אבץ, סידן, מגנזיום וברזל.

אך עם כל המחסורים הללו, המחסור באבץ לעתים קרובות הוא המחסור הקשה ביותר. דרך אגב, חסרים שכאלה במינרלים עשויים להופיע מהר מאוד כתשווקה, שתרגיש לנו מאוד טבעית למאכלים כמו שוקולד ודומיו.

האבץ חיוני למערכת חיסונית חזקה וגם נחוץ להתפתחות ולתפקוד אופטימליים של המוח ומערכת העצבים. האבץ הוא בגדר חובה, הוא חשוב מאוד לשלל תפקידים אך העיקריים שבהם הם סינתזת של החלבון והיווצרות קולגן (החלבון השכיח ביותר בגוף); הוא מסייע בשליטה על הסוכר שבדם שלנו ותורם בהגנה מפני הסכרת, בין היתר הוא גם נחוץ למערכת רבייה בריאה, די חשוב, לא?

בעוד שחברות הסויה שואפות להסיר את חומרי החסימה האלה מהמוצר המוגמר, חלבון סויה מבודד (SPI) הוא החלבון העיקרי ברוב מזונות הסויה שמנסים לחקות את מוצרי הבשר והחלב.

מהו חלבון סויה מבודד? ובכן, אל תלך שולל, זה נשמע כמו משהו טבעי, אך לא כך הדבר. בתהליך הכנת הסויה למאכל, מסירים כמה וכמה רכיבים בעזרת חומצה מסויימת, זה נעשה בדרך כלל במיכלי אלומיניום – נשמע מפתה נכון? ניטריטים (רכיב מאוד מסרטן) נוצרים בתהליך ייבוש של אחד התרסיסים שרוססו על הסויה, ורעלן בשם lysinoalanine נוצר במהלך העיבוד הבסיסי. האם מאכל הסויה עדיין נשמע לך כמשהו שמומלץ לאכול?

ניסויים של חלבון סויה מבודד מראים ליקויים וחסרים של ויטמינים - E, D, B12, סידן, מגנזיום, מנגן, מוליבדן, נחושת, ברזל ואבץ. בעלי החיים, גם פיתחו איברים מוגדלים כגון לבלב ובלוטת תריס, ונוצר להם גם כבד שומני.

אתה לא חייב להיות צמחוני בכדי לאכול חלבון סויה מבודד. הידעת שהם נמצאים בשימוש רב בהמון מבתי הספר הכלל עולמיים, במאפים מסחריים,

במזונות דיאט ובשלל של מוצרי מזון מהיר? כמו גם בתחליפי בשר, וחטיפי אנרגיה. הם מקודמים בצורה מאוד אגרסיבית במדינות עולם שלישי.

התקדמות הטכנולוגיה מאפשרת לייצר חלבון סויה מבודד ממה שהיה אמור להיות פסולת – לקחו שבבי סויה נטולי שומן, עשירים בחלבון – והפכו אותם ממשוה שנראה ומריח פשוט זוועה, למוצרים שנצרכים ע"י בני האדם.

נוספו חומרי טעם, חומרים משמרים, ממתיקים, חומרים מתחלבים וחומרים מזינים סינטטיים והפכו את המזון למזון טעים לכאורה. סויה משווקת כיום כמזון בריא – למרות שבזמן האחרון היא נלחמת בצורה מאוד חזקה בכל המחקרים שיוצאים כנגדה.

משווק הסויה מדווחים שהמוצר נלחם ברמות גבוהות של כולסטרול, יחד עם זאת, ההשפעות החיוביות של הסויה על רמות כולסטרול הן בספק, אומרים המדענים.

סויה מכילה אסטרוגנים צמחיים, שלמרות ששחסידיה של הסויה אומרים שאותם אסטרוגנים טובים לנשים, יש כמה וכמה בעיות עם הגישה הזאת - פיטואסטרוגנים אלה למעשה יכולים לשבש את פעילות ההורמונים בגוף. דרך אגב, מה אם אתה גבר, אתה בולע הורמונים שמחקים את את ההורמונים של האישה? בדיוק בגלל זה צריכה גבוהה של סויה תורמת לצמיחת חזה נשי, אצל הגברים (גינקומסטיה).

אני אישית כן אוהב סויה ומגביל את הצריכה של הסויה לכפית ביום, מהסוג הפחות נורא – כמו טמפה /מיסו.

מזונות סויה שמומלץ להימנע מהם:

- חלב הסויה
- אבקת חלבון סויה
- טופו
- גלידות סויה למינהן
- חטיפי אנרגיה/חלבון – לשים לב שהרבה פעמים הסויה מתחבאת שם
- נקניקיות טופו
- חטיפי סויה
- שבבי סויה,
- סויה ועוגת אורז
- המבורגרים ללא בשר
- ארוחות מזון מהיר ללא בשר

# פרק 8

## משקאות אנרגיה/ספורט

ספורטאים מאז ומתמיד משתמשים במשקאות אנרגיה/ספורט בשביל לתת אנרגיה מידית לגופם. האם הם באמת עובדים? האם משקאות האנרגיה והספורט מסייעים לביצועים או שהם רק מוסיפים קלוריות ריקות מערך תזונתי? מסעות פרסום חלקלקים ומשעשעים, אשר משתמשים בספורטאים ידועים נותנים לאנשים רבים את הרושם כי משקאות אלה הם בריאים וחיוניים, הן במהלך האימון והן אחריו, והמטרה העיקרית היא להחזיר את האלקטרוליטים, הפחמימות והנוזלים שאבדו.

רוב האנשים שעוסקים בפעילות גופנית שהיא נעשית בעצימות גבוהה, לוקחים את אותן משקאות האנרגיה, בוא נשכיל קצת: במחקר אחד, חוקרים הכינו משקאות המכילים גלוקוז, ומלטודקסטריין, והמשקאות האחרים לא הכילו גלוקוז ומלטודקסטריין, אך הספורטאים לא ידעו איזה משקה מכיל איזה חומר. החוקרים נתנו אותם לספורטאים, שצרכו את המשקאות בזמן הפעילות הגופנית שלהם.

והתוצאות היו מאוד מעניינות, הספורטאים אכן קיבלו אנרגיה, אך ספורטאים שלקחו משקאות רגילים שלא הכילו שום חומר שאמור לספק את האנרגיה, הרגישו גם הם את פרץ האנרגיה, המסקנות הן שאפקט פלסבו(חשבו שיש, למרות שלא היה) הוא זה שמעביר את פרץ האנרגיה ולא דווקא אותם המשקאות. מחקר אחר מצא כי חומצת לימון, הנמצאת בדרך כלל במשקאות ספורט, יכולה בקלות להחליש את השן שלנו, ולגרום לנזק חמור במידה והמצב אינו בטיפול.

משקאות ספורט יכולים להזיק פי 30 לשיניים שלנו מאשר מים. מחקר שנערך לאחרונה ציין שגם צחצוח השניים לא יעזור, מכיוון שחומצת הלימון במשקה הספורט גורמת לריכוכה של השן ברמה כל כך גבוהה שצחצוח דווקא יכול להזיק!

אם אתה מבצע פעילות גופנית כדי לרדת במשקל ולהיכנס לכושר, חשוב שתדע שמשקאות ספורט ומשקאות אנרגיה יגרמו לעלייה במשקל. זוהי אירוניה

עצובה שהמון אנשים עובדים כל כך קשה ומזיעים כדי לרדת במשקל , רק כדי לעלות בחזרה לאחר שתיית משקאות אנרגיה/ספורט.

ולמרות שמשקאות אלו מכונים לעתים קרובות משקאות אנרגיה , הם מכילים כמויות גבוהות של סוכר, מה שדי הורס את כל התהליך לטווח הארוך. כאשר גופינו מקבל פרץ גבוה של אנרגיה, אחרי קיימת צניחה דרסטית ברמת הסוכר בדם , מכיוון שהמערכת שלך מציפה את הגוף באינסולין כדי לאזן את רמות הסוכר בדם שלך. אז האנרגיה מתפוגגת במהירות, ולאחר מכן מגיע הרצון העז למשהו מתוק , שיחזיר את הסוכר לדם, וכך, אנחנו נכנסים למעגל מסוכן ומפחיד.

משקאות ספורט מכילים גם כמויות גדולות של מלח , שנמצאים שם כדי להחליף את אלקטרוליטים . אבל נמצא שתוספת של מלח היא פשוט מיותרת, ובמקרים מסויימים מזיקה . יותר מדי אלקטרוליטים מרוכזים בעצם יכולים לשבש את מאזן האלקטרוליטים העדין של הגוף שלך.

עודף מלח יגרום לך למעשה להיות צמא,מה שיגרום למראה נפוח ופחות אסטטי. אין ספק שהקלוריות שבמשקאות אלו מספקים את האנרגיה לזמן קצר, אבל התוכן שלהם הוא בעיקר קפאין, גוארנה, וטאורין שיכול לגרום לכמה תופעות לוואי מטרידות כמו חרדה , עצבנות, דפיקות לב, קשיים בשינה , והפרעות בעיכול .

משקאות ספורט לא מיותרים לגמרי, אך אין לך צורך בהם, אלא אם כן אתה עושה פעילות גופנית מעל ל-90 דקות. או שהפעילות נעשית בעצימות גבוה וממושכת, גם ביום ממש חם, ניתן להשתמש בהם.

כל אימון הנערך במשך פחות משעה לא באמת גורם לאובדן נוזלים גדול מספיק כדי להצדיק את השימוש בתוספות של נתרן וסוכר. שתי מים , זה מספיק. אם האימון נעשה בתנאים קשים, כמו חום, וזמן ממושך של – תחשוב על להשתמש במשקה טבעי 100% . מים עם קוקוס – זהו משקה טעים מאוד ויכול להכיל כ- 1000 מ"ג אשלגן למוצר . הוא מכיל גם סוגי פחמימות, אך בדרך כלל הם יהיו בכמויות פחותות משמעותית ממשקאות ספורט רגילים.

משקאות ספורט / אנרגיה שמומלץ להימנע מהם

- רד בול
- סנאפל
- ודומיו.



## פרק 9

חטיפי אנרגיה או חטיפי חלבון

זה חתיכת נושא! תעשיית המזון טוענת שהוא בריא "חטיפי בריאות", לא כך? הם נראים טוב, טעימים בטירוף, ואפילו אנחנו נוטים לחשוב שהם תחליפים מעולים לארוחה, איך הצליחו לעבוד עלינו ככה?! אתה תלמד איך ואיפה אפשר לצרוך חטיפים שהם גם טעימים וגם בריאים – אין שפע מטורף שמסתובב שם בחוץ, אך בכל זאת הוא קיים.

חטיפי האנרגיה המקוריים מבוססים על מה שנקרא "סירופ טבעי", בעל כמויות גבוהות של ממתקים שמכילים פרוקטוז, יחד עם פירות יבשים ואגוזים, שילוב שהביא לשיעור גבוה יותר של פחמימות מאשר החטיף המקורי שהיו עשוי ממתקי שוקולד (שהוא עשיר בחמאת קקאו, ושומן טבעי ובריא יותר). המצב הזה לא היה אידיאלי, אך היה עדיף בהרבה מהמצב הנוכחי.

כאשר חלבוני הסויה ומי הגבינה הפכו לזולים וזמינים, תעשיית חטיפי האנרגיה התפוצצה ... עכשיו אפשרי להפוך את החטיף, לחטיף חלבון, הרי כולם יודעים שזה יותר בריא, כך תעשיות המזון חשבו.

הלוואי ובאמת אלה היו חטיפי חלבון, הבעיה היא שאין שום דבר טבעי בחלבון המשמש את חטיפי האנרגיה של היום. רוב החטיפים נעשים עם חלבון מעובד מאוד, חלבון סויה (ראה פרק על מוצרי הסויה). חלבון סויה מבודד מגיע עם נטל ראשוני של סוכני חסימה תזונתיים כגון חומצת phytic, מעכבי אנזים ואיזופלבונים (אני יודע, השמות מוזרים ולא מוכרים). חלק גדול מהסויה בחטיפי האנרגיה מהונדס גנטית.

כמו כן נוצרים יותר רעלים כי החטיפים נאפים בטמפרטורות גבוהות לרוב. החלבון שמשמש את החטיפים לעתים קרובות יהיה חלבון המי גבינה, שבצורתו הטבעית הוא מושלם לנו. אך כשזה נוגע לחטיפי האנרגיה, זה מצריך עיבוד של החלבון ופוגם בערכים התזונתיים שלו.

הערה צדדית: זכור שאם אתה משתמש בחלבון מי גבינה, הן כתוספת לערכים התזונתיים שלך והן כתוספות לעוגות, עוגיות, או כל דבר בריא אחר שאתה עושה, אני ממליץ על חלבון מי גבינה בריא וטבעי, זו דוגמא מעולה:

<http://natural.biotrust.com/Shop.asp?p=lowcarb2&sid=grassfedwhey>

מרכיבים מרכזיים נוספים בחטיפי אנרגיה כוללים סירופ תירס בעל פרוקטוז, מרכיב שהוכח לאחד הגרועים שיש בתזונה המודרנית, אצל בני אדם, זה גורם לרמות האינסולין שלנו לנתר לרמות הגבוהות ביותר.

הצד החיובי, מקור השומן ברוב חטיפי האנרגיה הוא לעתים קרובות שומן דקל(לא בריא כמו שמן קוקוס אך עדיף משומני טראנס) או שמן קוקוס ולכן הם בדרך כלל בריאים יותר עבורך מאשר שמנים מוקשים ושומני טרנס (או אומגה 6 שמנים אשר מזוקקים ברמות גבוהות), שהם אלה שיהיו יותר מזיקים עבורך, הרבה יותר.

זה קצת קשה, יצרניות המזון משווקות את חטיפי האנרגיה בצורה מדהימה, כבריאים, כמספיקי אנרגיה מעולים, כחטיפי חלבון, וכטבעיים – בדרכים מאוד יצירתיות שקשה לנו להתעלם מהמוצר.

חשוב לזכור את השיטה שלנו, סובב את החטיף ותעבור על רשימת המרכיבים שלו, אם תראה סוכר, פרוקטוז, סירופ תירס, כמרכיבים ראשונים, תתרחק מהמוצר כל עוד נפשך בכך. חטיפים כאלו אינם מזון בריא, הם ממתקים – במסווה של ארוחת בריאות. ולא, הם ממש, אבל ממש לא תחליף ראוי לארוחה.

ישנן חלופות טובות יותר. רק אוכל אמיתי יבנה את גופך, יתדלק אותנו וישפר את בריאותו. החלופה הטובה ביותר תהיה להכין את החטיף – אפילו לכל השבוע, זה בריא, מהר וטעים יותר, רכוש את מוצרי הגלם בחנות הקרובה לביתך ( שקדים, אגוזי פקאן, אגוזי מלך, וכו' ) עם קצת,הדגש הוא על קצת פירות יבשים(הם מכילים הרבה סוכר).בדוק את המתכון המדהים לחטיפים טבעיים בסוף הפרק על האגוזים. זהו פשוט תחליף מצוין לחטיפי אנרגיה!

## מזונות מעובדים המכילים חומרים משמרים , חומרי מילוי, כימיקלים, צבעים, ושומני טרנס .

ישנם חומרים כימיים רבים ומשפרי טעם במזונות מעובדים ובמזונות דיאטה, ניחשת נכון, אלה אותם המזונות שארוזים יפים, וכאלה שיהיה רשום עליהם לרוב "מוצרי דיאט". רבים מאותם המזונות הם ממכרים. מונוסודיום גלוטמט הוא דוגמא טובה לזה. אנשים אשר צורכים מונוסודיום גלוטמט - כמשפר טעם במזון שלהם, יש להם נטייה גבוה יותר משאר האנשים לסבול מעודף משקל או מהשמנת יתר, למרות שהם עושים את אותה כמות של פעילות גופנית וצורכים את אותם מספר הקלוריות, עפ"י אונ' צפון קרוליינה.

חוקרים ב-UNC לקחו יותר מ-750 גברים ונשים סינים, בגילאי 40-59, אותם האנשים הגיעו משלושה כפרים המצויין בצפון ובדרום סין. רוב המשתתפים במחקר הכינו את ארוחותיהם בעזרת מצרכים טבעיים, מזון לא מעובד. כ-82 אחוזים מהמשתתפים השתמשו במונוסודיום גולטמט במזון שלהם. משתמשים אלה חולקו לשלוש קבוצות, בהתבסס על כמות הגלוטמט שהם צרכו. הקבוצה השלישית שהשתמשה בכמות גבוהה יותר של מונוסודיום גלוטמט, הייתה בעלת סיכוי גבוהה של פי 3 יותר להיות בעלת עודף משקל מאשר המשתתפים שאינם צרכו את הגלוטומט.

בגלל שהמונוסודיום גלוטמט משמש כמשפר טעם במזונות מעובדים רבים, ניתן לומר שההשפעה של רכיב זה על בני האדם היא רעה. משתתפי המחקר נבחרו מתוך כפרים סיניים מהסיבה העיקרית שזו אחת האוכלוסיות שעדיין "טהורה ממזון מעובד" והיא משתמשת בכמויות מאוד קטנות של מזון מסרחי. אך יחד עם זאת, רבים מהם משמשים באופן קבוע במונוסודיום גלוטמט בהכנת האוכל שלהם.





השורה התחתונה היא שאתה צריך להימנע ממונוסודיום גלוטמט ככל האפשר שכן הוא מסוגל לעורר תשוקה למתוקים ולהוביל לעלייה חדה במשקל. הדרך הטובה ביותר להימנע ממונוסודיום גלוטמט היא פשוט להימנע מכל מזון מעובד, כמו שאני אומר, תדאג לאכול רכיבים, לא מזון באריזות.

עבור חלק מאנשים זה נשמע קשה אולי אפילו קשה מאוד, אין לי בכלל ספק, אבל זה באמת הופך להיות דבר שהוא פשוט ולגיטימי לגמרי במידה ואתה קונה רכיבים בסופר, ולא מצרכים.

רוב המזונות שהם דלי קלוריות מאוד בעיתיים לנו, הם דלי קלוריות מהסיבה שהסירו מהמזון את הסוכר הרגיל והטבעי שהיה בו, והחליפו אותו בבממתיקים מלאכותיים כמו אספרטיים, ספלנדה, סוכרין וכו'. נכון, ממתיקים מלאכותיים אלה מכילים פחות (ובמקרים מסוימים אינם מכילים כלל) קלוריות, אבל הם מסוכנים מאוד בדרכים אחרות, כמו שכבר הספקת להבין, אני לא רוצה לחזור שוב על ההשפעות של הממתיקים, כי אין טעם – כיסינו את זה מספיק.

מומחי תזונה רבים מאמינים כי ככל שהמזון הוא יותר "מעודן" הכוונה למזון דיאט לדוגמא, הוא מזון שמספק פחות רכיבים תזונתיים חיוניים לגוף. גם כשיש רכיבים מזינים במוצר מעובד, הגוף אינו מסוגל לחלץ את מה שהוא צריך ממזון שכזה – במצב כזה הגוף שלנו פשוט ידרוש יותר אוכל, למה זה יוביל? אתה יודע נכון?

תשוקות חוזרות ונשנות הן בדרך כלל סימן מעולה מהגוף שלך שהוא לא מקבל את החומרים המזינים שהוא צריך. חשוב לי שתזכור - אפילו החברות שנחשבות לטובות והאיכותיות ביותר בתחום האוכל, שלכאורה המטרה שלהן לקדם אורח חיים בריא, עדיין נמצאות בעסק על מנת להרוויח.

לדוגמא כל חברות "הדיאט" למינהם אינם יכולים לעשות מזון שמכיל, יחסית, הרבה אחוזי שומן. למרות שמצב כזה, יאפשר למוצר להיות טבעי יותר, פחות מעובד ובסופו של דבר יגרום לאדם שצורך אותו לרדת במשקל, אותם החברות לא יכולות להרשות לעצמן לעשות את זה מהסיבה שאם הן היו עושות זאת הקהל שלהם שמבוסס על אנשים שסובלים מעודף משקל, היה נעלם והן היו פושטות את הרגל.

בכל פעם שתראה מוצר הרזיה על המדף, תהיה חשדן, הם מכילים חומרים מלאכותיים בכמויות גבוהות, מזיקים וממכרים. ותשימו לב שכל אותם האנשים שצורכים את המוצרים האלה על בסיס קבוע, כמעט אף פעם לא מצליחים לרדת. הדרך הטובה ביותר לרדת במשקל באופן קבוע ובריא היא להתמקד בתזונה בריאה כגון פירות וירקות אורגניים, אגוזים וזרעי גלם, בשר (חלקים

פנימיים הם יותר בריאים בארץ), עופות ומוצרי חלב. אורח חיים פעיל, הפחתת מתחים, ויצירת איזון והרמוניה בחיינו.

### מזון מעובד ודיאטטי שמומלץ להימנע:

- ארוחות לייט
- מוצרי דיאט
- גלידות ללא סוכר
- חטיפים ללא סוכר
- קינוחים ללא שומן
- חטיפי בריאות ואנרגיה
- מזון מהיר
- עוגות אורז
- כל דבר ארוז, מעובד או שמכילים את המילים: ללא שומן, דיאט, דיאטטי וכו'

## חלק 2

### איך להכין מטבח שורף - שומן

פרק 11

חלבון באיכות גבוהה - בשר בקר, דגים, עוף, ביצים שלמות

פרק 12

חלב וגבינה

פרק 13

שומן, חמאה, שמן קוקוס

פרק 14

אגוזים, שקדים, אגוזי פקאן, אגוזי מלך, פיסטוקים, אגוזי ברזיל, קשיו, אגוזי  
מקדמיה

פרק 15

אבוקדו

פרק 18

פירות יער, אוכמניות, גרגרי האסאיתותים, פטל

פרק 19

ירקות אורגניים כהים בעלי עלים ירוקים כגון בייבי, פטרוזיליה, כוסברה

פרק 20

ממתקים בריאים: סירופ מייפל אמיתי, דבש גולמי, סטיביה

פרק 21

חטיפי אנרגיה בריאים וטבעיים

פרק 22

שוקולד כהה

פרק 23

פריטים בריאים - מומלץ שיהיו בהישג ידך

# פרק 11

חלבון באיכות גבוהה :

עם גידול מגיפת השמנה והזדקנות יתרונות החלבון באיכות גבוהה מעולם לא היו קריטיים יותר. עכשיו, יותר מתמיד, חשוב לצרוך חלבון איכותי על מנת ליצור בריאות אופטימאלית, וזה לא קל, אך בשביל זה אני פה.

הראיות מצביעות על כך שצריכה גבוהה יותר של חלבון בתזונה שלך יהיה תשפר את הרכב הגוף שלך, תעזור לך ותשפר את הסיכוי שלך לשמור על

המשקל. אכילה של כמויות מתאימות של חלבונים תעזור לגופך לשמור על רמות סוכר תקינות, ותמנע ממך את תחושות הרעב שתוקפת את רוב האנשים לעיתים תכופות. חלבון תורם בקידום תחושות השובע, ולא מעורר את הבלב לשחרר אינסולין – מה שמונע את התשוקה לחטיפים ממכרים.

כולנו שמענו את האמרה כי החלבון הוא אחד מאבני הבניין הכי חשובים, אם לא ה-זזה נכון מאוד. החלבון משמש לבניית שרירים, הוא מספק אנרגיה, וחומצות האמינו, שהן תוצר פירוק של החלבון משמשות את הגוף שלנו כמעט לכל פעולה ותהליך שמתרחשים.

יכול להיות ששמת לב על הוויכוחים שרצים בעולם התזונה על כמות החלבון שאדם מיועד לצרוך, בשביל לבנות שריר או לרזות. שמעתי כל טיעון בשני הצדדים של המשוואה הזו. יש אנשי מקצוע רבים שמתעקשים שאנחנו צריכים רק כמויות קטנות של חלבון יומי. אבל אני תמיד חוזר לראיות שקיימות היום, אשר כבר נצפו לאורך השנים ואני לא יכול להתעלם מעדויות אלו.

אני מכיר עשרות אנשי כושר, מפתחי גוף, וספורטאים עם גופות מדהימים לאורך השנים – ויש ביניהם דבר אחד שמקשר בין כולם, צריכת החלבון שלהם היא גבוהה, גבוהה יותר מההמלצות הסטנדרטיות.

לכן, אם אתה מתחיל על ידי הגדלת צריכת החלבון היומית שלך מעבר לקצבה התזונתית המומלצת (RDA) של 0.8 גר' פר ק"ג ליום, אתה תמצא שפעולה זו עשויה להגביר את התפתחות השריר ו/או לשמור על המצב הקיים, גם כשהגיל נעשה גבוה יותר. רוב מומחי הכושר והתזונה הולכים לפי הכלל של 1.1-1.3 גרם חלבון לאדם שלא מתאמן, ו1.3 – 2 גרם חלבון פר ק"ג משקל, לאדם אשר מתאמן.

השורה התחתונה היא שאין שום יחס חלבון מושלם בשבילך. אם אתה מקבל 15-30 גרם חלבון לכל ארוחה ממקורות איכותיים, ואוכל 5-6 ארוחות ביום למשקל, זה יספיק לך.

מלבד יצירת גוף חזק וחיובי, יש דיאטות שמכילות כמויות מוגברות של חלבון חלבון וכמויות פחותות של פחמימה. יש לכך יתרונות רבים. לא רק שחלבון באיכות גבוהה משחק תפקיד חשוב יותר ויותר בשמירה על המשקל, מסת השריר וירידה באחוז השומן, אלא הוא גם מעולה למניעת מחלה.

ככל שהחלבון יהיה באיכות גבוהה יותר, כך הגוף שלנו יוכל להשתמש בו בקלות רבה יותר. בשר בקר (עדיפות לכזה שחי בתנאים טובים ואכל דשא, איך אין לנו יותר מדי כאלה בארץ) , עופות חופשיים ביצים אורגניות, ודגים שגדלו באוקיינוס, אלה סוגי החלבון האיכותיים ביותר. יחד עם זאת, לאנשים שרוצים לחסוך ועדיין לחיות בריא, ביצים רגילות, בשר בקר, איברים פנימיים, דגים טריים מהשווקים – אלה אופציות שהן יותר מטובות, נכון הן לא בריאות ב-100% אבל היתרונות הרבים עולים על החסרונות.

כולם מכילים את היחסים הנכונים של שומנים טובים ושומנים רעים, ומכילים חלבון ביולוגי זמין מאוד ובריא. בנוסף, שומני אומגה 3 ושומנים בבשר בקר ודגים חיוניים לבריאות אופטימלית ולשיפור של התגובה האינסולית. כמו כן הם גם חשובים מאוד לתהליך תיקון התאים שניזוקו. כאשר הגוף שלך מרוקן משומנים חיוניים חשובים כמו אומגה 3 קצב חילוף החומרים שלך מאט, פירוש הדבר הוא שאינך יכול לשרוף קלוריות ביעילות. למעשה, אחד הסימפטומים לעלייה במשקל הוא מחסור באומגה 3.

במחקר שנעשה לאחרונה, נמצא כי חומצות שומן אומגה 3- סייעו להקטין באופן משמעותי את הצטברות השומן בלב והצילו את הכבד של החולדות שהשתתפו במחקר – מהשנת היתר.

המחקר לא חושף את הסיבות מדוע אומגה 3 שיפרה את חילוף החומרים, אבל הממצאים עולים בקנה אחד עם מחקרים אחרים שגם הם מצאו יתרונות בריאותיים ברמה הגבוהה ביותר לאומגה 3 .

במחקר שנערך לאחרונה, נמצא כי אנשים עם רמות אומגה 3 גבוהות יותר היו בעלי אחוז שומן נמוך יותר, מסת שריר גבוהה יותר, מותניים צרים יותר, והיקפי ירך קטנים יותר. עולה מן המחקר כי אומגה 3 כתוסף, עשוי לשחק תפקיד חשוב במניעת עלייה במשקל ושיפור ירידה במשקל.



כמו כן חומצות אומגה 3 עלולות להגביר את שריפת השומן בגוף על ידי תהליך המכונה thermogenesis, בתהליך זה נוצר חמצון של שומן הגוף. חומצות שומן אומגה 3 אחראיות להפעלת האנזימים אשר אחראים לשריפת השומן, והשילוב של פעילות גופנית הופך את ההליך ליעיל הרבה יותר וע"י כך מגדיל את קצב חילוף החומרים, שיש לו השפעה ישירה על שריפת השומן בגוף שלנו.

בנוסף, לשומני אומגה 3 יתרונות רבים אחרים, הם כוללים שיפור במרקם העור, ירידה בכמות הדלקות בגוף, וסיוע במחלות אוטואימוניות. אומגה 3 יכולה גם להפחית את הסיכון למחלות לב ושבץ ותוך כדי לסייע בהפחתה של לחץ דם, דיכאון, הפרעת קשב וריכוז, כאב ודלקות פרקים, כמו גם מחלות עור מסוימות. מחקרים מסוימים אף הוכיחו כי אומגה 3 מחזקת את המערכת החיסונית ועוזרת בסיוע בהגנה על המוח ומערכת העצבים, כמו גם הגנה ממגוון רחב של מחלות, כולל מחלת אלצהיימר, טרשת נפוצה וסרטן.

זו בדיוק הסיבה שצריכת דגים היא הכרחית, במידה ואינך אוכל דגים תדאג לקבל את האומגה 3 ממקורות אחרים, כמו אבוקדו או אגוזים למינהם, מומלץ לתסף באומגה 3 במידה ואין לך מספיק מקורות המספקים את

**דגים שנלכדו בטבע**

היתרון הגדול באכילה של דגים אשר חיו באוקיינוסים ולא בבריכות שהיחסים בין אומגה 3 לאומגה 6 הם אידיאליים. לדגים שחיו בטבע יש רמות גבוהות יותר, באופן משמעותי, של חומצות שומן אומגה 3.

מה לגבי כספית בדגים? יש מחקרים שמראים שיש יותר כספית בדגים כמו דגי טונה ודגי חרב, יחד עם זאת – המחקרים אינם וודאים, ולמרות זאת מומלץ להגביל את הצריכה עד ל-2 קופסאות טונה ביום.

אילו דגים שחיו בטבע, הם הטובים ביותר לאכילה?

סלמון מעולה, כזה שחי בטבע ולא בבריכות, הוא מקור מצוין לחומצות שומן אומגה 3, וחלבון נקי, ולכן זאת תהיה הבחירה המומלצת. מה הן האפשרויות האחרות שלנו? בחירה נוספת טובה תהיה סרדינים, אני יודע שיש הרבה שנרתעים מהם, אבל שניה.

סרדינים הם בחירה מצוינת לארוחה בריאה ומהירה – הם מכילים חלבון מאוד בריא ואיכותי, חומצות שומן אומגה 3, והרבה פחות כספית משאר הדגים. אחד היתרונות הבולטים של הסרדינים הוא אומגה 3 ושומני שרשרת ארוכה, כגון EPA ו-DHA.

בנוסף לכל היתרונות שכבר נאמרו, השפעות נוספות של אומגה 3:

- הפחתת השומנים בדם (כולסטרול, LDL, וטריגליצרידים)
- הקטנת גורמי קרישת דם במערכת כלי הדם
- הפחתת תהליכים דלקתיים בכלי דם, מה שמוביל להצטברות פלאק על דפנות העורק.

דגים שומניים שחיו בטבע הם גם מקור מצוין של ויטמין E שהוא נוגד חמצון רב עוצמה. נוגדי חמצון, הכוללים גם ויטמין C, בטא קרוטן, עוזרים בביטול רדיקלים חופשיים מזיקים.

### **ביצים אורגניות**

ביצים שלמות, כן, זה כולל את החלמון (לא רק חלבונים) הן מקור טוב מאוד לחלבון איכותי. רוב האנשים יודעים כי ביצים הן אחד המקורות הטובים ביותר לחלבון. עם זאת, רוב האנשים לא יודעים שהחלק הבריא יותר בביצה, הוא החלמון.



החלק המזין ביותר של הביצה ובין המזינים ביותר עלפני הפלנטה שלנו, זה החלמון. הביצה כולה בכלל והחלמון בפרט מכילים ים של וויטמינים - וכן, הם מהבריאים שיש. הביצה היא ממש כדור זהב, החלמון מכיל 2 נוגדי חימצון שאחראיים על חלק מהתהליכים שעוזרים לנו לשמור על הראייה שלנו. כמו כן לביצה יש 9 חומצות חיונות לגופינו!

החלמון גם מכיל חומר בשם כולין. חומר אשר תורם לתקינות ויעילות המוח שלנו. וזה רק על קצה המדרכה. אבל... יש רק בעיה אחת, החלמונים גם עשירים בכולסטרול. האם זו באמת כזאת בעיה כמו שכולם מנסים להציג? או ששוב פעם מישהו לא טרח להתעדכן?

בגלל שהחלמונים עשירים בכולסטרול, אנשים מאמינים שהם מעלים את רמות הכולסטרול בדם. מסיבה זו, אנשי מקצוע, לרוב הם יהיו כאלה שלא הועילו להתעדכן, ממליצים על צריכה של 2-6 ביצים בשבוע. עם זאת, רובם אומרים שאנחנו יכולים לאכול יותר ביצים מזה... כל עוד אנו מקפידים לזרוק את החלמונים.

זה פחות או יותר הדבר הגרוע ביותר שאתם יכולים לעשות, כי החלמונים מכילים כמעט את כל אבות מזון. הלבן, זה בעיקר חלבון. מחקרים רבים בחנו את צריכת הביצים והשפעה של החלמון על הכולסטרול בדם... ב70% מאנשים, אין כל השפעה לביצים על כמות הכולסטרול בגוף שלנו.

ב30% האחרים החלמונים העלו את ה-HDL (הכולסטרול הטוב) הכולסטרול והפכו את חלקיקי ה-LDL לסוג הגדול, הרך... הסוג הזה שלא מזיק! למעשה, מחקרים רבים, שחלקם כללו מאה אלפי אנשים, בחנו צריכת ביצים שלמות ואת הסיכון למחלות לב אצל אנשים בריאים, ולא מצאו קשר בין שני אלה (המחקרים למטה).

ואם בהרזיה עסקינן... ביצים הן גם בין המזונות היעילים ביותר לירידה במשקל, זו ארוחת בוקר מושלמת, שניתן להחליף את הדגנים בבוקר בחביתה או סלט ביצים - זה יגרום לשובע ולקבלת ערכים איכותיים יותר. בנוסף לזאת, הביצים זולות, קל להכין אותן והן גם טעימות.

במידה ובחרתם לא לאכול ביצים מטעמי אידיאולוגיה כאלו ואחרים, מובן לגמרי. במידה ובחרתם לא לאכול ביצים משמועות... תפסיקו עם זה במידית! אני אפגע בעצמי אם לא.. טוב נו, לא עד כדי כך - אבל זה מאוד יתרום לבריאותכם.

## פרק 12

### חלב, חלב גולמי וגבינה

נכון, החלב יכול להיות בעייתי, אך לא כמו שמספרים לך, ומבססים את הסיפורים על טענות ריקות מתוכן והוכחות, אני רוצה לעשות סדר, אלה הבעיות שהספרות המקצועית מציגה בכל נושא החלב:

- אי סבילות ללקטוז

- אי סבילות לקזאין, ויצירה של שרשרת מחלות אוטאימוניות מכך וגרוע מכך, סרטן

- השפעת ההורמונים שמקבלות הפרות

- יצירת סוכרת (ובעיקר סוכרת נעורים)

- עודף שומן רווי בחלב רע לבריאות

- עודף ויטמין D בחלב רע לבריאות

כמו שכבר הסברתי, שומן רווי אינו רע לנו, זה מיתוס שאנחנו חייבים להתנתק ממנו, בקשר לעודף של ויטמין D בחלב, זה די מצחיק, בארץ שלנו לרוב האנשים יש מחסור בוויטמין D, למרות שאנחנו חיים בישראל ורוב השנה נהנים מהשמש. רוב האנשים צריכים לתסף בוויטמין D, אז להגיע למצב שיהיה לנו עודף? לא נשמע סביר בכלל, נכון?

לפני הכל במידה ואינך אוהב חלב, אפשר להסתדר גם בלעדיו, אם אתם לא אוהבים חלב או מוצריו, אין לכם סיבה להתחיל. אין שום צורך לצרוך חלב ואפשר לשגשג גם בלי חלב (ולא, לא צריך חלב בשביל העצמות או הסיידן, זה סתם יחסי ציבור של חברות החלב בארץ)

עכשיו לפרטים (קרדיט למר קדמוני "דלאל")

הלקטוז הנו הסוכר שבחלב והקזאין הוא חלבון העקרי בחלב. עבור שניהם יש לכל התינוקות אנזימים האחראיים לפירוקם, ולכן הם מתפרקים היטב בינקות, אבל אנזימים אלו אינם זמינים תמיד אח"כ, ואז מופיעות תגובות שונות אצל המבוגרים בהנתן חלב. נראה שרוב אוכלוסיית כדור הארץ אינה סובלת במיוחד ללקטוז. אי סבילות ללקטוז מתרגמת לפעילות מעיים נמרצת (בין היתר).

ומעניין שסבילות ללקטוז היא אחת התופעות הגנטיות בהן אנו רואים התאמה גנטית בבני אדם במהלך התקופה החקלאית. כך, תושבי המדינות הצפוניות באירופה עמידים הרבה יותר ללקטוז מאשר אנשי אפריקה, למשל. זאת מכיוון שראשית המרעה וביות הבקר לחלב החל במדינות הצפון. אז אם אתה "אשכנזי" (סליחה על הגזענות) יש יותר סבירות שתיטיב לעכל חלב מאשר "לא אשכנזי", אם כי גם זה לא ממש ערובה...

אז באמת **מי שסובל מרגישות ללקטוז, שלא יצרוך חלב** כדי לדעת אם אתם רגישים ללקטוז, אם אתם לא בטוחים, אני ממליץ להמנע מכל מוצר חלב לשבועיים, ולראות מה הולך. אולי תגלו שהבטן שלכם פשוט נפלאה עכשיו, אז סימן שיש בעיה). מאידך, גם מי שרגיש ללקטוז, יכול עדיין לצרוך מוצרים בהם הלקטוז הוא מינימלי (אלא אם כן הוא רגיש מאוד). למשל חמאה או חמאה מותכת (ג'י) בה הוסרו מוצקי החלב, וכך גם שמנת אמיתית ועבה. בכל אלה יש

בעיקר שומן רווי איכותי הדומה בהרכבו לשומן מהחי (טוב, הוא באמת שומן מהחי) ואין בו את הלקטוז.

**הקזאין** - שהוא בעצם החלבון של החלב, גם עבורו יש רמות שונות של סבילות, וגם שם, מי שיש לו סבילות נמוכה עלול להגיב בתגובה לא סימפטית, בדומה לתגובת חולי צליאק ללחם.

בביקורת שרשם כריס מאסטרוג'ן, אחד מהבלוגרים המצליחים בעולם הפליאו, נראה כי הבעייתיות של הקזאין קיימת רק כאשר מפרידים אותו מהשומן הטבעי של החלב (למשל במוצרי חלב מופחתי שומן). יש מחקרים שמראים שכך הדבר, ויש מחקרים שמראים גם על הקשר בין סרטן לבין צריכת החלב, מי צודק?

אין תשובה חד משמעית. דעתי האישית היא שבמידה ואין לכם רגישות לחלב ומוצרי, אין בעיה לצרוך ממנו – מה שכן, תשתדלו להתרחק מהמוצרים של 0-1%, אין בהם ערכים תזונתיים והם מלאים בכימיקלים.

**הורמונים**. כאן נשפכו נהרות של דיו וכותרות בעיתון וכל אחד יודע לצטט שילדות היום מקבלות מחזור בגיל 10 בגלל ההורמונים שבחלב (או בעוף). כאן המציאות בעיני המתבונן. יש הקושרים זאת לקרינה סלולרית דווקא, או לקרינה מגנטית, או לכספית שבדגים, או לחוטי החשמל שברחוב. בקיצור, תרגיעו.

**חלב וסוכרת נעורים** הוא עוד כותרת נפוצה הקשורה בעיקר לעובדה שהחלב מעלה מאוד את רמת האינסולין בגוף, כמו אחרי אכילת סוכר. ולכן, אם שותים כל הזמן חלב, רמת האינסולין תשאר בגוף גבוהה, ואנו הרי רוצים לפעול תחת רמות אינסולין נמוכות יותר. יש המקשרים זאת להופעת סוכרת נעורים, אבל גם שם הסיבתיות הממצאית חלשה מאוד.

### **בשורה התחתונה:**

ההמלצה שלי היא לצרוך חמאה וג'הי, גבינות שמנות, יוגורטים שמנים וכו'. תתרחקו מהמוצרים "הדיאטטים" ותצטרכו מוצרים בעלי אחוזי שומן גבוהים, אין עם זה שום בעיה וזה רק יועיל, אישית אני אוהב קוטג'ים ושמנת 18% ומעלה.

## **פרק 13**

### **שומנים טובים - חמאה, ושמן הקוקוס**

אני חסיד נלהב של הוספת מזונות המכילים שומנים בריאים לתוך התפריט היומי שלי. שילוב נכון של שומנים בריאים גורם לגוף לעבוד כמכונה משומנת שמספקת לנו חומצות שומן חיוניות לאריכות ימים, איזון הורמונלי, בריאות לב, ראייה חדה, עור זוהר ואנרגיה למשך היום. יש מגוון מאוד רחב של שומנים ושומנים שרצוי לצייד את המטבח שלנו בהם כמו.. חמאה, חמאה מזוקקת, שמן זית, אבוקדו, אגוזים, זרעים וכו'

לפני עשרים שנה בערך כולם החליפו את השמנים בתזונה שלהם, מתזונה

שכללה חמאה לתזונה שכוללת מרגרינה, וזה קרה בשל העובדה שהרופאים התריעו כי חמאה, שומן ושומן רווי הם תורמים העיקריים למחלות לב והתקפי לב.

מה קרה? כיום אנו אוכלים הרבה פחות חמאה ושומן ממה שנהגנו לאכול בתחילת המאה, אבל דווקא מחלות הלב, גדלו! האם יכול להיות שהרופאים טעו? כן!

מחקרים רפואיים חדשים מוכיחים שאלה לא הכולסטרול והשומנים הרוויים שאחראיים להתקפי הלב, אלא שומני הטרנס כמו קריסקו ושומנים מעובדים כמו אומגה 6 (שמן סויה, שמן חמניות ושמן תירס חריע-שומנים צמחיים) המגבירים את הדלקות בגופינו שמחייבות את הגוף שלנו לשלוח את הכולסטרול לאחות את דפנות כלי דם שנוצרו בהן הדלקות.

כעת ניתן לטעון כי השומן הוא מעולה בשבילך - במינונים מתונים כמובן. השומן מסייע לגופנו לספוג חומרים מזינים; במיוחד סידן וויטמינים שמסיים בשומן, D, E ו-K.

במידה ובא לך לרזות, שומן הכרחי לתהליך, ברגע שהגוף שלנו רואה שאין לנו מספיק חומצות שומן בתאי השומן, הוא מתחיל להיכנס למגננה, ושומר על כל קלוריה. נהפוך אותנו, כשאנחנו רוצים לרזות מומלץ לצרוך שומן, שומן בריא. זה תנאי הכרחי הן לבריאות הגוף שלנו והן לתהליך ההרזיה.

חמאה או מרגרינה?

רוב המרגרינות הן זבל טהור שלא להתקרב לבני האדם.

למעשה, מאז שהמרגרינה הפכה לאחד מהמקורות העיקריים של השומן שאותו אנו צורכים, התחילו המון בעיות בריאותיות. חמאה, מצד שני, היא מזון טבעי שקיים כבר זמן רב. חמאה שימשה למעשה לפני אלפי שנים. והיא נחשבת לאחד ממקורות הכי בריאים לצריכת השומן.

חמאה היא מזון טבעי לחלוטין, היא חיונית לבריאות שלך, במיוחד כאשר החמאה הנצרכת היא חמאה אורגנית, כמו שאמרתי אני ממליץ על חמאת ג'הי. היא עשירה בויטמינים, מינרלים וחומרים מזינים.

חמאה היא מקור מצוין לויטמינים היא משפרת את ספיגת ויטמין A, שבין השאר הוא מעולה לפעילות תקינה של בלוטת התריס ובריאות יותרת הכליה, אשר שניהם חיוניים לשריפת שומן ואנרגיה.

החמאה מכילה - K2 וויטמין חיוני ביותר בשמירה על הסידן שלנו בעצמות ושמירה על בריאות העורק. חמאה מכילה רמות גבוהות של ויטמין D החיוני. כן, יש לחמאה יתרונות רבים! השורה התחתונה היא שאתה חייב להוסיף את

החמאה לתפריט שלך,  
חייב!



### שמן קוקוס - עוד שומן רווי בריא?

שמן קוקוס – זה השומן, בה' הידיעה! הוא השומן המועדף על ספורטאים, בוני גוף ועל ידי אלה שנמצאים כרגע בתהליך של הרזיה. הסיבה העיקרית היא ששמן קוקוס מורכב בעיקר משומנים רוויים בריאים ייחודיים הנקראים טריגליצרידים ובעל שרשרת בינונית (MCTs) של שומנים, אשר מומרים בקלות לאנרגיה. הוא בריא ללב ולעורקים. שמן קוקוס מגביר את האנרגיה והסיבולת, ומשפר את הביצועים הספורטיביים.

לשמן הקוקוס יתרונות רבים בהפחתת אחוזי שומן. הוא מכיל חומצות שומן אשר מגבירות את קצב חילוף החומרים. הוא גם מאוד מקל על מערכת העיכול ומסייע לתפקוד בריא של בלוטת התריס ( אשר קריטית לתהליכים של) חילוף חומרים וירידה במשקל (ומערכות אנזימים שונות).

אנשים שחיים באזורי החוף הטרופיים ואוכלים שמן קוקוס על בסיס יומי, בדרך כלל נהנים ממראה חטוב, בריא וללא משקל עודף. שמן קוקוס טהור ( לוודא שהוא לא מוקשה ) הוא למעשה אחת מהאפשרויות הטובות ביותר עבור שמן בישול, בשל האופי היציב שלו. מה שיוצר מצב הרבה פחות דלקתי לגוף שלך בהשוואה לשמנים אחרים שכן מתחמצנים ומפרישים רעלים, כגון שמן סויה, שמן תירס או שמנים צמחיים אחרים.

חוץ מזה ששמן קוקוס טעים להפליא, אפשר להוסיף אותו כמעט לכל מאכל, אפשר לבשל איתו, הוא ממש פלא! הייתי שם אותו בראש רשימת המאכלים הכי בריאים שלי. גם אבקות קוקוס יכולות להיות מאוד מזינות ובריאות.

## פרק 14

**אגוזים : אגוזי מלך, שקדים, אגוזי קשיו, אגוזי פקאן , מקדמיה , פיסטוקים**

אגוזים ברמת העיקרון זהו מזון עתיר שומן, אך האם הוא באמת טוב לבריאותך ותורם לך לרזות? כן! שכח מזה שכל משפחת האגוזים משמינה ולא בריאה, ותדאג למקם אותה בראש רשימת ה"נישנושים" היומיים שלך!

שקדים ואגוזי מלך הם הבריאים ביותר, אך גם אגוזים אחרים יכולים להיות מעולים , אגוזים כגון: פיסטוקים, אגוזי פקאן, אגוזי קשיו ולמרות שהם בעצם קטניות ולא אגוזים גם הבוטנים נכנסים למשפחה הזאת .

מספר מחקרים הראו כי תהליך של דיאטה אשר כוללת כמויות סבירות של אגוזים בתפריט היומי, דווקא תרמה לירידה במשקל אצל אנשים שצרכו את האגוזים, יותר מאלה שנמנעו מהם. אגוזים הם החטיף המושלם.

זה בתנאי ואתה יכול לשלוט בכמויות שאתה מכניס לפיך. כמו כל מאכל, אם תזלול ללא הפסקה, אתה תשמין, כמובן. אבל במידה וזה נעשה בכמויות נכונות(חופן) אגוזים באמת יהיו שומן בריא שמאוד תורם לירידה במשקל. החלבון והשומן באגוזים עוזר לך להרגיש שבע יותר ומוריד את התשוקה למתוקים. מלבד שהאגוזים יעזרו במניעת הפרשת האינסולין, ויגרמו לשובע ממושך יותר, מה שיוביל למצב שנכניס פחות קלוריות ממה שהגוף שלנו מוציא ונשיג את הגוף החטוב עקב כך – יש להם יתרונות בריאותיים מדהימים.

רוב האגוזים עשירים בשומן חד בלתי רווי, אותו הסוג, הסוג הבריא שנמצא בשמן זית, אשר קשור לסיכון מופחת למחלות לב וסרטן. אגוזים מכילים גם שומנים רב בלתי רווי, שומן רווי בריא, וחומצה לינולאית, שומן בריא אחר שהגוף מנצל לחומצות שומן חיוניות. אכילת כמויות מבוקרות של שומנים בריאים יכולה לספק את הצורך שלך לחטיף ומשהו טעים, ולמנוע ממך להתמכר למשהו הרבה פחות בריא, כמו עמילנים המייצרים רעב, ופחמימות מתוקות שגורמות לנו להשמין.

יש המון אגוזים נהדרים, למרות שהם מתבססים על שומן ( 95-75 אחוזים מסך קלוריות ) הם חייבים להיות בתפריט שלך. מקדמיה, זה הגורמה של האגוזים, הוא מכיל את הכמות הגבוהה ביותר של שומנים (בריאים). לאגוזי מלך, אגוזי ברזיל וצנוברים קיימים יתרונות בריאותיים נוספים משום שהם עשירים בחומצות שומן אומגה 3.

למרות שמבחינה טכנית, בוטנים הם קטניות, הם מספקים את חלבון המלא ביותר. בוטנים עשירים בפוליפנולים שהם נוגדי חמצון. אגוזים מכילים כמויות משמעותיות של ויטמין E, שגם הוא אחד מנוגדי החמצון המשמעותיים ביותר, ויטמין E יכול לסייע במניעת החמצון של כולסטרול LDL, אשר יכול לגרום נזק לעורקים.

אגוזים הם סל מלא של מינרלים אשר קשים להשגה במקומות אחרים, כגון נחושת, ברזל, מגנזיום, מנגן, אבץ וסלניום. ברזל עוזר בהספקת החמצן לדם, למוח ולשרירים, ואילו אבץ עוזר בחיזוק מערכת החיסון ובתפקוד המוח. סלניום הוא מינרל הנלחם בסרטן חזק, ומסייע לבלוטת התריס, המווסתת את חילוף החומרים ואחראית על שריפת השומן בגופינו.

אשלגן הוא אלקטרוליט חשוב המעורב בהולכה עצבית, ובתפקוד הלב. אגוזים מעולים לבריאות הלב וכלי, הם מספקים 257 מ"ג של אשלגן ורק כמויות זעירות של נתרן, מה שהופך אותם לבחירה טובה במיוחד בהגנה מפני לחץ דם גבוה וטרשת עורקת.



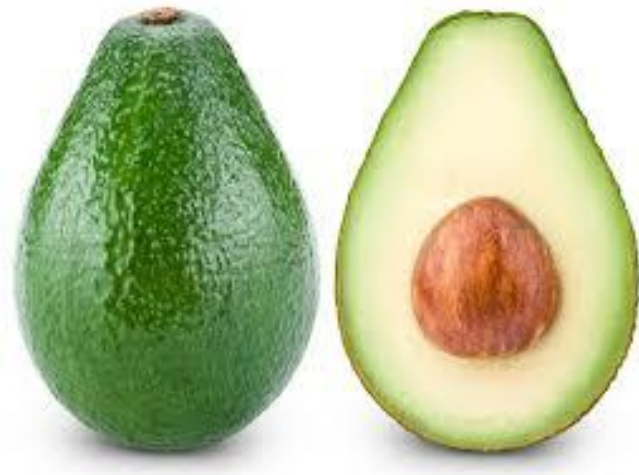
מגנזיום אחראי על הרחבת כלי הדם, וזרימה של יותר חמצן – הוא נקרא המרחיב של הטבע. כאשר לגוף שלך יש מספיק מגנזיום מסביב הוורידים והעורקים יכולים להתרחב, דבר המפחית התנגדות ומשפר את זרימת הדם, החמצן וחומרים מזינים בכל חלקי הגוף. תהליך זה מוריד את לחץ הדם שלך, גם מהסיבה שיש רגיעה כללית ששוררת בגופך. מגנזיום הוכח לכזה שמונע התקפי לב.

אגוזים הם גם מקור טוב לסיבים וחלבון, מה שכבר הספקת ללמוד, מסייע לשלוט ברמת הסוכר בדם ובירידה במשקל בעוד שכל האגוזים הם בריאים, ישנם כמה כוכבים :

אגוזי ברזיל מכילים כמות גבוהה מאוד של סלניום : 90-70 מיקרוגרם לאגוז. אז רק 3-4 אגוזי ברזיל יספקו כמויות גדולות של חומר מזין וחיוני. דרך אגב, אגוזים תורמים מאוד בשמירה על עצמות חזקות ע"י מתן מגנזיום, מנגן, ובורון אשר חיוניים לבריאות העצם, בעצם 😊

בנוסף לשומנים הבריאים ווהיטמין E שקיימים בשקדים, רבע כוס שקדים מכילה מכילה כמעט 99 מ"ג של מגנזיום (זה 25% מהערך היומי למינרל החשוב הזה), וכל זה בנוסף ל 257 מ"ג אשלגן שקיימים בשקדים. לאגוזי מלך ואגוזי פקאן יש תוכן גבוה של נוגדי חמצון. פיסטוקים תורמים בהפחתה לסיכון של מחלות ניווניות כמו ניוון מקולרי, אשר נחשב לגורם נפוץ לאובדן ראייה אצל אנשים מבוגרים יותר.

הרשימה של יתרונות בריאותיים המצורפים לכל אגוז בודד היא אינסופית. אגוזים אחרים, שגם הם בריאים במיוחד : אגוזי פקאן יעילים במניעת סרטן הערמונית. אגוזי לוז, אחד מהמקורות העשירים ביותר של וויטמין E - נוגד חמצון. לכו על אגוזים או חמאת אגוזי גלם גלם במקום אגוזים קלויים אם אתה יכול ; זה עוזר לשמור על האיכות והערך תזונתי שלהשומנים בריאים שאתה אוכל. כמוכן שאנחנו מדברים כאן על אגוזים לא קלויים. תתרחק מאגוזים קלויים ומומלחים מוכנים בצורה מסחרית. לשינוי ולגיוון, הוסף למטבח שלך, חמאת שקדים, חמאת קשיו, חמאת פקאן וכו'.



## פרק 15

### אבוקדו

אבוקדו הוא נכס נוסף שחייב להיות מזון קבוע במטבח שלך, לא רק שזה פרי סופר עשיר בשומן חד בלתי רווי, אלא גם סל מלא של ויטמינים, מינרלים, ונוגדי חמצון.

השומנים הבריאים וכל הויטמינים שהנך מקבל מהאבוקדו עוזרים לגוף שלך לשמור על רמות נכונות של הורמונים המסייעים בירידה במשקל ובניית שריר. תכולת השומן הבריאה באבוקדו מסייעת לשלוט על רמות האינסולין וגורמת לך להרגיש מלא ושבע יותר, תחושה שמעיפה את התשוקה למתוקים!

## אבוקדו מכיל שפע של חומצה אולאית, שומן חד בלתי רווי

המסייע בהורדת כולסטרול ומסייע במניעת סרטן השד וסוגי סרטן אחרים. אבוקדו הוא גם מקור טוב לאשלגן, מינרל שעוזר לווסת את לחץ הדם. כמות מספקת של אשלגן יכולה לעזור לנו בכדי להתגונן מפני מחלות במחזור הדם, כמו לחץ דם גבוה, מחלות לב או שבץ.

בכוס אחת של אבוקדו יש כרבע מהסכום הנדרש היומי של חומצה פולית, וויטמין B, הממלא תפקיד חיוני בחידוש התאים. חומצה פולית מסייעת גם להפחית את הסיכון למומים מולדים אצל תינוקות, וחשובה לבריאות הלב. מחקר אחד הראה כי אנשים שצורכים תזונה אשר עשירה בחומצה פולית מקטינים את הסיכון לחלות במחלות לב, כלי דם או שבץ לעומת אלו שלא צורכים מהחומר המזין הזה.

אבוקדו הוא גם מקור תזונתי מרוכז מאוד של לוטאין קרוטנואידים מה שתורם לבריאות העין. הוא מעולה לסלטים וכמעט לכל סוג אוכל שרק עולה בדעתך!

## פרק 16

### פירות יער

פירות יער - אוכמניות, תותים, פטל, פירות אקזוטים כמו האסאי הם ממש תחנות הכוח של התזונה שלנו הם עמוסים בוויטמינים ומינרלים, וגם חלק מהמקורות הטובים ביותר של נוגדי חמצון, מכל המזונות הקיימים! פירות יער מכילים גם מנה מכובדת ובריאה של סיבים, אשר מאטה את ספיגת הפחמימות ומקלה על מערכת העיכול שלך. היא שולטת ברמות הסוכר בדם כדי למנוע קפיצות הזויות של האינסולין, מה שהופך את המזון הזה למזון מעולה לשריפת השומנים הכי עיקשים בגוף שלך.

כוס תותים מכילה מעל 100 מ"ג של ויטמין C, שהם טובים יותר ממיץ תפוזים, למשל. ויטמין C הוא ויטמין שדואג לחזק את המערכת החיסונית ועוזר לבנות רקמת חיבור חזקה. תותים מכילים סידן, מגנזיום, חומצה פולית, אשלגן ומעט מאוד קלוריות, יחסית. אם הם זמינים, תותים אורגניים עדיפים בהרבה מאלו שאינם אורגניים ובהחלט שווים את המחיר הנוסף.

תותים שאינם אורגניים הם אחד מהגידולים המרוססים ביותר ומומלץ לחפש כאלה שהם אורגניים וללא חומרים הדברה (כן זה קיים בתותים). כוס אחת של אוכמניות מציעה כמות קטנה יותר של ויטמין C, אבל כמויות גבוהות של מינרלים ופיטוכימיקלים. אוכמניות מלאות גם בנוגדי חמצון. כוס פטל מציע כמות דומה של חמוציות, והיא מכילה ויטמין C ואשלגן.

גרגרי יער ואוכמניות – גם אלה תהיינה בחירות טובות.

בארץ קשה למצוא פירות יער רגילים, אין שום בעיה בצריכה של פירות יער קפואים. חפש גרגרי יער בשלים, צבעוניים ומשרד עם כל סימן של עובש או כתמים רגשני.

## פרק 17

עלים ירוקים, אורגנים וכהים

הידעת שאבותינו הקדמונים נהגו לאכול עד שישה ק"ג של צמחייה ליום? כיום, מעטים מאיתנו צורכים אפילו 3 כוסות של עלים בשבוע! וזה הפסד מטורף.

ירקות עליים הם מזון אידיאלי לגוף רזה ובריא , כפי שאתה וודאי יודע, הם בדרך כלל ריקים מקלוריות, אך מפוצצים ערכים תזונתיים. הם משמשים בהפחתת הסיכון לסרטן ומחלות לב מכיוון שהם דלים בשומן, עשירים בסיבים תזונתיים, ועשירים בחומצה פולית , יש בהם ויטמינים מכל מיני סוגי בין היתר - K , C, E , וויטמינים רבים מקבוצת B , הם מכילים ברזל, סידן , אשלגן ומגנזיום. כמו גם הם מכילים שורה של פיטוכימיקלים.

האם ידעת שאכילת 3 מנות או יותר בשבוע של ירקות עליים ירוקים מפחיתה את הסיכון לחלות בסרטן הקיבה , הסרטן 4- השכיח ביותר בעולם? כרוב, כרובית , כרוב ניצנים, ברוקולי , כל אלה עשירים בכימיקלים טבעיים הנקראים isothiocyanates/indoles , אשר תפקידם להגן מפני סוגי סרטן ועל המעי הגס.

ירקות עליים, ככל שיהיו יותר ירוקים וכהים כך הם יותר בריאים – זהו מזון דל קלוריות , אחד מהמקורות המרוכזים ביותר של ערכים תזונתיים שקיימים במזון כלשהו.

אחד מהכוכבים כאן הוא ויטמין K. כוס של ירקות מבושלים, מספקת לפחות תשע פעמים את הצריכה המינימלית המומלצת של ויטמין K , ואפילו כמה כוסות של סלט ירקות, בעלי עלי ירוקים כהים, יתנו לך את הנדרש. מחקרים לאחרונה הוכיחו שויטמין זה עשוי להיות אפילו יותר חשוב ממה שחשבנו פעם בעבר , והמון אנשים, פשוט לא מקבלים מספיק מהויטמין ההכרחי הזה.

83

חלק מן היתרונות הפנטסטיים של ויטמין K :

- מווסת את קרישת דם
- מעביר סידן לעצמות
- עשוי לסייע במניעה ואולי אף להפחית טרשת עורקים
- מסייע בהגנה מפני מחלות דלקתיות הכוללות: דלקת מפרקים

באופן כללי, הצבע הכהה יותר, מזין יותר. חסה , למשל, מכילה מעט מאוד ערכים תזונתיים . בני המשפחה הצבעוניים יותר של החסה הם הרבה יותר ראויים לתשומת לבך. לדוגמא, בעלי חסה אדומים ובעליי בייבי יש פי 8 יותר וויטמינים מאשר החסה הרגילה. חסה בייבי ועליי חסה אדומה יכולים להוות תחליף מעניין ללחם. נסה סלט טונה עטוף בחסה במקום בלחם – זה מעניין.

גוון באוכל - ירקות ירוקים ועלים מספקים מגוון גדול של צבעים למטבח, הירק הכהה של הקרוב, הצבע המדהים של התרד הם פשוט חגיגה לעיניים ולפה.

סלק, סלרי, כרוב, כרובית, ברוקולי, מנגולד, תרד עליו חסה אלה אופציות  
מדהימות לבישול, והן חייבות להיות במטבח שלך!

## פרק 18

ממתיקים בריאים: סטיביה, סירופ מייפל טבעי, דבש גולמי

הכמיהה שלנו לממתקים לעתים קרובות הורסת לנו את כל התוכנית תזונה שלנו, ואנו נכנעים לשוקולדים, עוגיות, פרוסות עוגה, גלידות וכו' המרכיב העיקרי בכל אחד מהפריטים אלה, ורוב הממתקים שזמינים למעשה בשוק הוא סוכר או גרוע מזה, סירופ תירס.

יותר מדי סוכר הוא לעתים קרובות האשם העיקרי בתזונה שלנו, אבל נראה שקשה להימנע ממנו או להתנגד לו, במידה ותעשה את כל הטיפים שקיבלת עד עכשיו, ותקבל בהמשך, יהיה לך הרבה יותר קל להימנע ממנו. אבל לפעמים אתה פשוט משתוקק למשהו קטן ומתוק. ממתקים מלאכותיים קיימים היום בכל כך הרבה סוגי מזונות שזה מפחיד. אבל ההשפעות השליליות ארוכות הטווח פשוט לא שוות את החסכון הקלורי שהממתקים הללו נותנים לנו.

למרבה המזל, יש מגוון רחב של ממתקים טבעיים שממש קרובים אליך, אולי הם אפילו נמצאים אי שם בביתך. דבש גולמי יכול להיות חלופה לא רעה לסוכר ויש לו כמה יתרונות בריאותיים בהשוואה לסוכר מזוקק. למרות שהדבש הוא עדיין סוג של סוכר (ואתה צריך להיות מודע להשפעה הקלורית שלו), אחד היתרונות של הדבש לעומת הסוכר המזוקק הוא שכמה מחקרים מצאו כי דבש גולמי משפר את היכולת של הגוף לעבד גלוקוז.

מצד שני, סוכר מזוקק משפיע לרעה על יכולתו של הגוף לעבד גלוקוז לאורך זמן. סוגים שונים של דבש מכילים חומרים מזינים שונים ויתרונות בריאותיים, דבש מכיל את הויטמינים B2 ו-B6, והוא מקור טוב של ברזל. צריכה של כפית דבש ביום יכולה להעלות את רמות נוגדי החמצון בגופנו, וזה גם הממתיק הטבעי הזמין ביותר עבור האנשים עם סוכרת מסוג 2.

חשוב לשים לב לכמות השימוש בדבש, הוא מכיל המון סוכר, וחשוב מאוד להגביל את הצריכה בו. עד 2 כפיות ביום, זה מספיק ויותר. סירופ מייפל טבעי הוא מוצר נוסף שיכול מאוד להיות שיושב אצלך בבית, והוא נחשב בתור ממתיק טבעי, ניתן להשתמש בו במקום הסוכר. כמובן שאני מדבר על הסירופ מייפל האמיתי והטבעי!

כמו עם דבש, אתה צריך להיות מודע לכמות הקלוריות הגבוהה שקיימת בסירופ מייפל. זכור שהוא עדיין מקור מרוכז מאוד של סוכר, אבל זה בהחלט בחירה טובה יותר מאשר סוכר מזוקק.

למרות שדבש וסירופ מייפל הן אפשרויות מעט בריאות יותר בהשוואה לסוכר לבן מזוקק, יש אפשרויות טובות יותר, שהן גם מופחתות בקלוריות. ולסה זוהי אפשרות נוספת של ממתיק טבעי שניתן להשתמש בה גם באפייה. הולסה עשירה בויטמינים ומינרלים חיוניים, הכוללים ריכוז גבוה של מנגן, ברזל, סידן, אשלגן ועוד. היא גם מכילה כמות מופחתת של קלוריות בהשוואה לאפשרויות הראשונות. לולסה יש טעם יחודי, שלא כל אחד מתחבר אליו. מבחינתי, הממתיק הטבעי הכי יעיל והאפשרות הכי טובה לדעתי להמתיק את הקפה או התה היא הסטיביה. סטיביה כבר משמשת כממתיק במשך שנים רבות

בדרום אמריקה. סטיביה מאוד מתוקה – היא צמח טבעי ויש לה את כל היתרונות התזונתיים שצריכים להיות לממתיק.

הסטיביה בקרוב מאוד תכנס לשוק הממתיקים בצורה הרבה יותר חזקה, היא תהיה גם בקולה, אל דאגה, קוקה קולה לא יפסידו את ההזדמנות הזאת. היא כבר נמצאת בכמה חברות בת של קוקה קולה. חשוב לשים לב שהממתיק הוא טבעי. ולא שונה לשם אחר.



## פרק 19

### חטיפי אנרגיה אמיתיים ובריאים

בין אם אתה באמצע פעילות של רכיבת אופניים, ריצה, או סתם בורח ממס הכנסה... מדי פעם אתה צריך לחטוף איזה משהו ולהמשיך לרוץ. בעוד שחטיפי האנרגיה הקונבנציונלים משווקים בדרך זו, ויש בזה המון מן האמת, רובם ככולם מלאים בסוכרים, סירופ תירס וחומרים משמרים.

עם זאת, יש כמה חטיפי אנרגיה ממש טובים אי שם בחוץ. זה לא קל למצוא אותם, אבל אחרי שמצאתם..זכית! ראשית כל אני רוצה ללמד אותך איך לדעת האם החטיפי הוא בריא או לא: חפש ברשימה של המרכיבים את המרכיבים



הטבעיים, סירופ מיפל טבעי(לא סירופ תירס), סטיביה וכו' – זו תהיה התחלה מעולה. לאחר מכן חפש ערכים נמוכים של סוכר מזוקק, ושמקור החלבון יהיה מי גבינה אמיתיים למשל מאגוזים או שקדים ולא סויה מבודדת, זה מה שמצאתי:

חטיפי אנרגיה אורגניים - זהו למעשה שם המותג , יש את זה בחנויות טבע.

הם בדרך כלל יהיו על בסיס של חמאת שקדים אורגנית (או חמאת קשיו ) עם סוג מסוים של פירות, זרעים אורגניים, כמות מסויימת של חלבון אורז אורגני. טעמים מסוימים של חטיפים כוללים שוקולד מריר, שגם הוא אורגני ☺

לא רק שחטיפי האנרגיה האלה מאוד מזינים, אלא הם גם מאוד טעימים יש לי בכמה טעמים: אוכמניות , חמוציות, שוקולד ,צ'יפס ,ועוד.

יש אתר מעולה שאני מאוד אוהב להזמין דרכו חבילה של חטיפי אנרגיה בריאים ואורגנים, זה יוצא גם זול וגם ממש טעים ובריא : [www.ihreb.com](http://www.ihreb.com)  
רשום בשורת חיפוש : organic bar

וזה יציג לך הרבה אפשרויות ממש מגניבות. האתר הוא של חו"ל, אבל אין שום בעיה להזמין דרכו ומאוד ממולץ!

כמובן שאפשר גם להכין בבית, לבד עם כל המרכיבים שרשמתי כאן, רק חשוב לשים לב שהחטיף יהיה טבעי ללא סוכרים וקמחים מזוקקים ללא חלבון סויה, וללא ממתקים מלאכותיים – בתיאבון!

## פרק 20

שוקולד כהה

אין מה לעשות, אנחנו אנשים, אנושיים שזקוקים לחום , אהבה ו..שוקולד! אל תטעה, השוקולד הוא לא כל כך נורא, באופנים שונים הוא דווקא יכול להיות יעיל עבורך, אבל זה לא יכול להיות כל שוקולד שתראה על המדף. אני לא

מדבר על סוכריות M & M או דברים בסגנון הזה , זה שוקולד זול עם רמות נמוכות מאוד של קקאו ורמות גבוהות יותר של סוכר מזוקק ועוד הרבה זבל.

אחת מהסיבות שדיאטות נכשלות היא שאתה מרגיש מקופח. בתהליך הרזיה נכון זה לא צריך להתרחש. זה עניין של שינוי ההרגלים הרעים שלך, ואכילה של תענוגות אסורים פעם בכמה זמן. שילוב השוקולד ומזונות אחרים שאתה נהנה מהם, גם אם זה בסתר, זה בסדר 😊 כל עוד זה נעשה במנות קטנות רק יכול לעזור לך יותר לרזות.

חתיכה או שתי חתיכות של שוקולד מריר לא יהרסו לך את הדיאטה. למעשה, אם יודעים איך לעשות את זה כמו שצריך, זה רק יכול לתרום, אני מדבר כאן על שוקולד ככה, שוקולד מריר.

יש לזכור כי שוקולד חלב ושוקולד לבן אינם מציעים את אותם היתרונות הבריאותיים כמו שוקולד מריר. אז במידה ואתה נהנה מביס פה וביס שם של שוקולד, תדאג להפוך אותו לבריא יותר, וזה אומר – שוקולד מריר כהה.

חפש שוקולד מריר שמכיל לפחות 70% של קקאו, עדיפות ליותר, על מנת למנוע ולהוריד את כמות הסוכר המזוקק שיש במוצר. ככל שהמוצר יתבסס יותר על קקאו, כך יהיה במוצר פחות סוכר מזוקק. כל שוקולד מריר יעשה את העבודה, אם נשווה את השוקולד המריר לשוקולד הלבן, אנחנו נראה הבדלים משמעותיים – בשוקולד הרגיל יש כ-40-50% קקאו בלבד. מה שאומר שכל השאר הוא זבל – או במילים אחרות סוכר מזוקק ותוספות כימיות אחרות.

שוקולד עשוי מפולים של עץ הקקאו. הקקאו הוא אחלה של נוגד חמצון ככל שהשוקולד יהיה כהה יותר, כך הוא גם יהיה בריא יותר. שוקולד כהה ממש טוב יכול לשמש כמדכא תיאבון, להוריד את לחץ הדם שלך, לשפר את מצב הרוח שלך, ולהוסיף חומרים של נוגדי חמצון.

הסיבה: הטעם המר של השוקולד המריר יכול לעזור לגוף לווסת את תיאבון, הכמות הגבוהה של חמאת הקקאו עלול לגרום לשובע רב יותר.

יתרונות נוספים של השוקולד:

- קקאו - מקור השוקולד, מכיל נוגדנים הנלחמים בעששת.
- הריח של שוקולד - עלול להגביר תטא גלי מוח, וכתוצאה מכך להרגיע.
- שוקולד מכיל פניל, האחראית לעלות את מצב הרוח.
- חמאת הקקאו שבשוקולד מכילה חומצה אולאית, שהיא בעצם שומן חד בלתי רווי שמעלה את רמת הכולסטרול הטוב.
- הפחמימות שבשוקולד מעלות את רמות הסרטונין במוח, וכתוצאה מכך יוצרות תחושה של עונג ואושר

אבל בצד שלילי ...

- שוקולד עלול לעורר כאבי ראש ולהוביל למיגרנות.
- שוקולד חלב מפוצץ בקלוריות, סוכר מזוקק ותוספות מזיקות

חשוב לזכור שהשוקולד מעולה, בתור פינוק לא יותר. אין על שוקולד!  
בתיאבון!



## פרק 21

תה – תה ירוק

האם תה ירוק או תה אולונג טוב לירידה במשקל?

חל שיווק מאוד אגרסיבי בשנים האחרונות לתוספים / גלולות המכילות תה ירוק כמובן התוספים הללו אמורים לעזור לצרכן לרזות. האמת היא שיש כמה יתרונות קלים לתה ירוק, תה לבן, תה אולונג, תה שחור ( כל סוגי התה שמקורם ומאותו הצמח - Camellia Sinensis ) בתהליך שריפת השומן ובהאצת קצב חילוף החומרים שלך. רק להיזהר מחברות שתה המרוכז בתוך הגלולה, יגרום לך לרזות ללא פעילות גופנית.

עם זאת, זה לא אומר שאין יתרונות גדולים לסוגי התה הללו, מה שכן, אין צורך לרכוש את טבליות התה, שכן אתה תקבל תועלת מרובה יותר כשהתה יתחמם, הכוונה היא שצריכת התה בצורתו הטבעית תביא לך תועלת גדולה יותר.

תה ירוק קיבל את רוב תשומת הלב של כל סוגי התה הצמחי. ובכן, היתרונות של התה הירוק רבים. למעשה, אם היית הולך ל PubMed.com (אתרים המחקרים הגדול בעולם) ומבצע חיפוש עבור תה ירוק, היית מוצא מעל ל 2000 מחקרים על התה, פתאום כולם שמים לב לתה הירוק!

היתרונות העיקריים של התה הם ירידה במשקל, מניעת סרטן, פעילות של נוגדני חמצון, שיפור קוגניטיבי, בריאות כללית טובה, והרגשה של רוגע, והרשימה עוד ארוכה.

אבל למה בעצם התה הירוק עוזר באיבוד השומן?

סיבות רבות ... קודם כל, תה ירוק הוא מקור של קפאין. קפאין עוזר לנו לעלות את קצב חילוף החומרים, לכן הוא יעיל בשריפת השומן.

השפעות הקפאין בתה לרוב יהיו קצרות יותר מאשר הקפאין שנמצא בקפה, למזלנו הוא מספק הטבות נוספות, מעבר למה שקפאין מסוגל לתת. ראשית התה הוא נוגד חמצון רב עוצמה. כן ... בדיוק כמו הוויטמין C, בטא קרוטן, ופירות וירקות! אך חוקרים הראו כי המרכיב הפעיל (הנקרא epigallocatechin gallate, EGCG), עשוי להיות חזק פי 200 יותר מאשר ויטמין E כנוגד חמצון, זה מטורף!

אבל רגע ... יש עוד:

תה ירוק עשוי להיות שימושי כבקר גלוקוז - כלומר הוא מאט את העלייה ברמות הסוכר בדם לאחר הארוחה. כשאתה שומר את רמת הסוכר בדם שלך יציבה, אתה מצמצם את התגובה האינסולינית שלך ... מה שאומר שפחות קלוריות יאגרו בתאי השומן.

הוא עושה זאת על ידי האטת קצב הפעולה של אנזימים עיכול מסויים הנקרא עמילאז. אנזימים זה משחק תפקיד מרכזי בפירוק של עמילנים ( פחמימות ), שיכולים לגרום לרמות הסוכר בדם להמריא, במיוחד לאחר ארוחה.

בנוסף, סוגים שונים של תה צמחים מציעים מגוון עצום של חומרים נוגדי חמצון והם תחליף מצוין למשקאות מוגזים כמו מיצים. ההמלצה האישית שלי היא ללכת על תה בשם תה אולנג, הוא מהיעילים שיש לשריפת השומן.

## פרק 22

**פריטים שכדאי שיהיה במטבח שלך:**

הירקות והפירות הטובים ביותר עבורך

תלוי איפה אתה גר ומה היא העונה כרגע, אולי יש לך שפע של פירות וירקות טריים שגדלים קרוב אליך. ניתן לרכוש רבים מהם בשוק המקומי. ההמלצה היא

לקנות במקומות שהם מקומיים, גם אתה עוזר לחלקלאי, וגם הסיכוי שהמוצר יהיה מרוסס וכבר מלא כימיקלים הוא נמוך יותר.

אם אינך יכול למצוא או להרשות לעצמם מוצרים אורגניים, תסתכל על הרשימה הבאה:  
המוצרים הבריאים עבורך:

- תפוחים
- דובדבנים
- נקטרינות
- אפרסקים
- אגסים
- פטל
- תותים
- פלפלים
- סלרי
- תפוחי אדמה
- תרד

מזונות אלו לרוב יהיו פחות מרוססים משאר המזונות. אז אינך מכיר אף חלקאי ולא יכול להרשות לעצמך לרכוש אוכל אורגני, הבחירות הללו יהיו הטובות ביותר בשבילך.

פירות וירקות אלה הם הרבה יותר בטוחים לאכילה, מבלי לשלם על אוכל אורגני:

- בננות
- קיווי
- מנגו
- פפאיה
- אננס
- אספרגוס
- אבוקדו
- ברוקולי
- כרובית
- בצל

#### מוצרים נוספים שחשוב שיהיו במטבח שלך:

ראה, אנחנו הופכים את המטבח שלך לכזה, שיגרום לגוף שלך לשרוף שומן, כל המאכלים הללו שקיבלת עד עכשיו מעולים, בריאים אבל חשוב מזה.. הם יעיפו את השומן שלך, כמובן בשילוב של פעילות גופנית. אבל חשוב לי לכסות תחום נוסף, שמאוד עוזר לשרוף את השומן. תבלינים –יש הרבה תבלינים בריאים. תן לי לתת לך רשימה נכבדת של התבלינים הכי בריאים ושורפים.

זכור, אם אין לך אויבים בבית, אתה פשוט לא תאכל אותם, המטבח שלך זה המקום ששומר על הבריאות שלך, תכניס לשם רק מה שבריא, והתוצאות יגיעו מהר ממה שאתה חושב, הרבה יותר מהר. אם כל מה שיש לך במטבח הוא מזון בריא, אתה תתלבט בין החלטות טובות..להחלטות מעולות.

בואו נתחיל עם כמה מצרכים שחייבים להיות אצלך במקרר ובמבטח, רשימת הקניות שלך:

- ירקות כמו - קישואים, בצל, פטריות טריות, תרד, ברוקולי, פלפל אדום, כוסברה וכו'
- חלב הקוקוס הוא מצרך נוסף שמומלץ שיהיה בהישג יד ושיבולת שועל.
- גבינת קוטג', גבינת ריקוטה ויוגורט ים שמנים
- שקדים, אגוזי פקאן, אגוזי מלך, פיסטוקים
- ביצים שלמות
- חמאת אגוזים, חמאת הבוטנים, חמאת שקדים, חמאת קשיו, מקדמיה או אפילו חמאה
- סלסה – רוטב מעולה!
  - חמאה
  - אבוקדו
- אורז חום ללא
- עלה בייבי, עלה חסה ירוקה כהה, חסה אדומה, רוקט
- רוטב לסלט מתוצרת ביתית – ניתן להשתמש בחומץ בלסמי, תערובת (מלא ברדיקלים חופשיים הגורם לדלקת). לעתים קרובות אני מערבב את התערובת שלי עם שמן זית, חומץ בלסמי, בזיליקום טרי קצוץ, תימין, שום, מלח ופלפל.
- עשבי תיבול טריים בזיליקום, תימין, אורגנו, כוסברה
- דג קפוא – אתה כבר יודע איזה דגים מומלצים(אלה ששחו בטבע)
- גרגרים קפואים – במידה ויש אפשרות לקנות אותם טריים, במידה ואין, לקנות אוכמניות קפואות, פטל, תותים, דובדבנים, וכו'
- חזה עוף, בשר בקר
- סובין, שיבולת שועל

- פחיות של חלב קוקוס
- סוגי תה שונים: ירוק, אולונג, לבן.
- סטיביה
- סירופ מייפל אורגני
- דבש גולמי
- אורז לבן – מהסיבה שבאורז חום הקליפה מכילה רעלנים
- קופסאות שימורים של שעועית שחורה
- רוטב עגבניות - טעים מאוד
- שוקולד מריר ( כהה ככל האפשר, ובעל אחוז קקאו של 70 ומעלה )
- אבקה לא ממותקת אורגנית
- קקאו - אני אוהב לערבב את זה בשייקים, בתוספת של סטיביה זה יוצא מושלם.

## פרק 23 השינוי החל!

מזל טוב, יש לך את כל הכלים כרגע להצליח, המבטח שלך הפך ממכונה שמכניסה שמן לגופך למכונה משומנת ששורפת – שומן. תדאג לשמור על



המבטח שלך נקי – ממאכלים מעובדים ומקלוריות ריקות ולהחליף אותם עם מזון אמיתי, כזה שיגרום לגוף שלך לשרוף שומן כאילו אין מחר!

השינוי לא יכול לקרות בין לילה, אז תן לזה זמן. אבל זה יקרה! זה תהליך, ובעוד כמה שבועות אתה תקום, ותבין עד כמה התהליך הזה היה שווה, כמו שאמרתי הצלחה לא קורית בין לילה, היא נבנית במשך ימים, שבועות וחודשים. אתה כבר התחלת, זינקת, זה לא מרתון, וזה לא ספרינט, אלה החיים, זו ההרגשה שלך, הבריאות שלך, המראה שלך – זו המשפחה שלך, זה כסף, כסף בכיס.

אתה יודע כמה אנשים אני מכיר שמבזבזים את מיטב כספם על טיפולים שיכלו להימנע, בעזרת טכניקות וטיפים כמו שאתה קיבלת? המון!

אתה לא רק משנה את הרגלי התזונה שלך, אתה הופך גם לבריא יותר, חזק, צעיר ואנרגטי יותר. העור שלך נהיה יפה יותר, פחות הצטננויות ומערכת החיסון שלך מתחזקת בצורה משמעותית. אתה נהיה יותר פעיל, נהיה לך חשק מיני גבוה יותר – ואתה מחלים הרבה יותר מהר, אתה יותר חד פחות עייף..ופשוט מרגיש חי מתמיד.

אני יודע שזה נשמע מוזר, ולא קל לך להאמין - אבל תסתכל מסביבך, רוב האנשים נשארים באותו המקום, כל חייהם, רובם לא באמת מאושרים לצערי הרב, מהסיבה העיקרית שהם חושבים עשרות אלפי מחשבות ביום, והם חושבים את המחשבות האלה באותה הצורה, אתה התחלת תהליך, אתה חושב שונה, בנאדם שמשנה את יכולת החשיבה שלו, ישנה גם את הרגש שלו, ולאחר מכן את הפעולות ואת התוצאות.

אתה על הגל, אני ממש שמח וגאה שאני פה, נותן לך את הבעיטה בטוסיק, או בתחת, אני כבר יכול להגיד שאני בועט לך בתחת כי אנחנו חברים, העברנו פה שעות ביחד, אפילו אם אני אישית לא מכיר אותך – אני יודע שאם הגעת עד לכאן, אתה אדם עם שאיפות, שהבריאות חשובה לו, לאנשים כמוך אני אוהב לעזור. עלה והצלח!!

שלך, ג'ניה רומסקי.



רפרנסים:

## REFERENCES

- Bell Muzaurieta, Annie. "Farmed Fish Might Be Unhealthy: New Research Shows Popular Farmed Fish Might Adversely Affect Your Heart Health." *The Daily Green*. May 2008. Hearst Communciations. 07/15/09. <http://www.thedailygreen.com/healthy-eating/eat-safe/farmed-tilapia-health-effects-44071408#ixzz0LMdStrCV&C>
- Dolson, Laura. "Green Leafy Vegetables - Nutritional Powerhouses,." *About.com*. June 2008. *About.com*, 06/15/09. <http://lowcarbdiets.about.com/od/lowcarbsuperfoods/a/greensnutrition.htm>
- Dolson, Laura. "Eat Your Greens!How to Cook Greens, Types of Greens, Recipes, Cooking Tips,." *About.com*. August 2008. *About.com*. 06/15/09 <http://lowcarbdiets.about.com/od/cooking/a/greensrecipes.htm>
- Ellison, M.Sc., Shane. "Fat for Energy and Raw Athletic Power." *U.S. Wellness Meats Newsletter*, September 15, 2007. U.S. Wellness Meats, 2007.05/13/09 [http://www.uswellnessmeats.com/newsletter\\_archive/newsletter/2007/September\\_16\\_2007\\_Newsletter.html](http://www.uswellnessmeats.com/newsletter_archive/newsletter/2007/September_16_2007_Newsletter.html)

Ellison, M.Sc., Shane. "Artificial Sweetner Explodes Internally." *The People's Chemist*. 2008. The People's Chemist.com 03/07/09  
[http://www.thepeopleschemist.com/view\\_learning.php?learning\\_id=14](http://www.thepeopleschemist.com/view_learning.php?learning_id=14)

Ephraim, RD, CCN, Rebecca. "Aspartame: Diet-astrous Results." *Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts*. 06 2000. Weston A. Price Foundation. 06/06/09.  
<http://www.trit.us/modernfood/aspartame.html>

"Food Democracy, Fish: Fresh vs. farmed, what you need to know." *Food Democracy*. May 2008.  
<http://fooddemocracy.wordpress.com/2008/05/20/fish-fresh-vs-farmed-what-you-need-to-know/>

Gates , Donna. "The 20 health benefits of real butter." *Body Ecology Diet*. 2009. Bodyecology.com. 02/06/09.  
[http://www.bodyecology.com/07/07/05/benefits\\_of\\_real\\_butter.php](http://www.bodyecology.com/07/07/05/benefits_of_real_butter.php) 120

"Health Benefits of Nuts, the Snack that Benefits Your Health." *The Healthier Life*. August 2003. Agora Lifestyles. 05/05/09  
<http://www.thehealthierlife.co.uk/natural-health-articles/nutrition/health-benefits-of-nuts-00841.html>

Jonsson, Randolph. Raw-milk-facts.com. 2004. White Tiger construction. 06 07 2009  
<http://www.raw-milk-facts.com/>

Lipinski, Lori. "Milk: It Does a Body Good? It all depends on where it comes from, doesn't it?." *Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts, the quarterly magazine of the Weston A. Price Foundation*. April 2003. Weston A. Price Foundation. 05 07 2009.  
<http://www.westonaprice.org/transition/dairy.html>

Masterjohn, Chris. "On the trail of the elusive X-factor." *Weston A. Price Foundation Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts*. Spring, 2007. Weston A. Price Foundation. 06/10/ 09  
<http://www.westonaprice.org/basicnutrition/vitamin-k2.html>

Mercola, Joseph. "Corn Caused Widespread Disease Among Some Native Americans." *Mercola.com*. March 06, 2000. Accessed 06/10/09.  
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2000/06/03/corn-part-one.aspx>

Starr Hull, Dr. Janet. *Aspartame Dangers Revealed*. 2006. Dr. Janet Starr Hull. 10 June 2009 <http://www.sweetpoison.com/>

Stier , Ken. "Fish Farming's Growing Dangers." *Time Magazine*. 19 09 2007. Time Magazine. May 15, 2009.  
<http://www.time.com/time/health/article/0,8599,1663604,00.html>

Thomas Cohen , Sally Fallon. "Fight the Pasteurization Myth." *Weston A. Price Foundation Wise Traditions*. 1999. Weston A. Price Foundation. 10 June 2009 <http://www.westonaprice.org/basicnutrition/vitamin-k2.html>

"The Welfare of Cattle in Beef Production; A Summary of the Scientific Evidence A Farm Sanctuary Report." *Farm Sanctuary*. 2009. 01 07 2009.  
[http://www.farmsanctuary.org/mediacenter/beef\\_report.html](http://www.farmsanctuary.org/mediacenter/beef_report.html)

Winston Craig, MPH, PhD, RD. "Health Benefits of Green Leafy Vegetables Greens - A Neglected Gold Mine." *Vegetarianism and vegetarian nutrition*. June 23 2009  
[http://citationmachine.net/index2.php?reqstyleid=1&reqsrcid=14&mode=form&more=&source\\_title=Web%20Document&source\\_mod=&stylename=MLA](http://citationmachine.net/index2.php?reqstyleid=1&reqsrcid=14&mode=form&more=&source_title=Web%20Document&source_mod=&stylename=MLA).