

תחקיר בנושא אוכל-חי

בקורס: מבוא לתזונה טבעית
מרץ – יולי 2011

מרצה: ציפי קדוש
מוגש על ידי:
גדעון כינר
מלי פיסלביץ
שירית לוי

תוכן עניינים

2	פתח דבר
2	התחקיר
2	פרופיל העסק
2	סימני דרך ראשונים
2	השאלות שנשאלו
2	תאור המפעל
3	שלבי התהליך והעיבוד להכנתם של קרקרים
3	היבטים חברתיים
5	הרחבות - מזון חי, מה זה ומאיפה זה בא
5	מה זה מזון חי
5	מה אוכלים, איך מכינים ומה זה נותן
5	מה אוכלים
5	איך מכינים
5	דוגמאות למזון חי
5	יתרונות
6	חסרונות
6	מזון חי והתעשייה
6	אורגני או לא
6	התפתחות והיסטוריה של גישת המזון הנא
7	העמקה מחקרית ומעשית – עוד על הסיבות ועל השיטות
7	הטיבעונאי ומזון
7	עלים ירוקים - רסק ירוק
8	נבטים
8	סיבים תזונתיים
8	התבוננות על הטבע
8	חלבון ממשק החי
10	חלב ומוצריו
10	השמנה
10	אומגה 3
11	סבלן של חיות המשק
11	מחקרינו הגיע לסיומו - סיכום
11	ממצאים ומסקנות
11	ובנימה אישית

פתח דבר

אכילת מזון חי המוכר גם כמזון נא (Raw Food), היא גישה שימיה כימי האדם עלי אדמות, השמה דגש על אכילת מזון שלא עבר תהליך עיבוד בחום גבוה ולכן שמר על מירב האנרגיה והערכים התזונתיים שבו. עם העלייה בתחלואה בעשורים האחרונים, ואיתה העלייה במודעות לחשיבות התזונה הראויה כגורם מרפא, מאמצים רבים את גישת המזון החי, במלואה או בחלקה, בתפריטם. כרשום בהמשך, גישת המזון החי אינה מתאימה ליישום תעשייתי ומעטים מאוד המפעלים המייצרים מוצרי מזון חי אמיתי. לעבודת תחקיר זו התרכזנו על כן במפעל קטן ומשפחתי המייצר עוגיות וקרקרים חיים ומשווקם בחנויות טבע שונות ברחבי הארץ. בהרחבות שבהמשך העבודה הרחבנו על גישת המזון החי, ההיסטוריה שלה, מה היא כוללת ומה אוכלים בה והוספנו עוד מידע לביסוס החשיבה האומרת כי צמחונות וטבעונות ובעיקר טיבעונאות¹, ראוי שתהיינה חלק גדול ומהותי מתפריטו של כל אדם.

התחקיר

פרופיל העסק

מקום התחקיר: קיבוץ חוקוק

בעלים: סימון דר

מפעל: "זרעים" - מפעל משפחתי

שיטות עבודה: מסורתיות, עם כלים שאין בהם לקלקל את המוצר מלא החיות.

מכשירי עבודה: מעבד מזון חשמלי, תנור יבוש המוגבל ל-42 מעלות צלסיוס

פס ייצור: ידני של קרקרים ועוגיות נאים

סימון דר - תושב קיבוץ חוקוק בעלים של חברת "זרעים" מנהל פס ייצור של קרקרים ודברי מתיקה על בסיס מזון חי אורגני וללא גלוטן

סימני דרך ראשונים

הגענו לסימון לאחר שנחשפנו לגישת האוכל הנא, הן באמצעות הרצאות מעניינות במהלך שנת הלימודים והן בזכות תלמידים אשר זוהי דרך חיים עבורם

הגענו לקיבוץ חוקוק לראות ולבחון מקרוב את עבודתו של סימון דר במפעל "זרעים":

בלינו עם סימון חצי יום ובמהלך יום זה היינו שותפים לכל שלבי העבודה תוך כדי תשאול וראיון מלא המשתף אותנו בדרך העבודה ובעיקר במסר המביא עימו חיים, בשיטת האוכל הנא. בתחקיר זה מובאים סיכומי דבריו, שיטות עבודתו ומעבר להכנה הטכנית של המוצרים קצת על הגישה, הדרך שבחר סימון אשר היא הבסיס לכל הפעילות העסקית בתחום המזון.

השאלות שנשאלו

- הכרות עם המוצרים
- מה עומד מאחורי המחשבה על רכיבי המוצר
- תהליך הפקת המוצרים
- שלבי הכנה
- מהי הגישה רעיונית חברתית
- באילו חומרים נילוים ומכונות משתמש במפעל
- מהו השלב הבא בגדילה והתפתחות

תאור המפעל

- מפעל קטן ביתי באזור התעשייה של קיבוץ חוקוק
- גיגיות עמוסות בגרעינים וזרעים המשמשות לאחסון ולתהליך הייצור
- מספר תנורי יבוש (מייבשי מזון – Food Dehydrators) קטנים ושניים גדולים אשר אחד מהם נבנה באופן מיוחד לפי דרישת המפעל

- מגשי רשת
 - יריעות סיליקון למניעת הידבקות העיסה
 - סירים גדולים להשריית הזרעים ומסננות גדולות
 - קופסאות פלסטיק לאריזת המוצרים
- בימים אלו נערכים לקראת שינוי מיקום המפעל והרחבה וגדילה של שטח המפעל בקיבוץ חוקוק



סימון דר במפעלו



מייבש מזון. מאוור גדול וגוף חימום קטן

¹ טבעונאות – צרוף המילים טבעוני ונא, משמש חלק מהדוגלים בגישת המזון החי כדי לכנות את הגישה.

שלבי התהליך והעיבוד להכנתם של קרקרים

המוצר: קרקרים על בסיס פלפלים אדומים, זרעי חמניה, זרעי פשתן ובצל. אורגניים וללא גלוטן שלבי התהליך: המרכיבים, השרייה, סינון, ערבוב, טחינה, ייבוש, אריזה, שיווק פירוט התהליך:



החומרים

- **המרכיבים:** כל המרכיבים של המוצר הם טבעיים, אורגניים וסופקו על ידי ספקים שסימון איתר בעצמו וסומך עליהם.
- **השרייה:** השריית הגרעינים והזרעים במים בתוך גיגיות וסירים גדולים
- השרייתם של הזרעים נעשית על מנת לאפשר לעיסה טובה יותר ועיכול טוב יותר
- **סינון:** סינון המים לאחר השריית הגרעינים
- **ערבוב:** חשוב לציין כי לא מתבצעים לאורך כל שלבי העבודה תהליכים כימיים אלא תערובת של סך המרכיבים, והטעם מאפיין את סך הרכיבים שבמוצר. התהליך הינו תהליך פיזי ולא כימי.

- **טחינה:** טחינה של המרכיבים יחד על מנת ליצור את עיסת הקרקר. הטחינה הינה ידנית או



ערבוב וטחינה

- במערבל תוך התחשבות בטמפרטורת חימום של המרכיבים בעת טחינתם.
- **ייבוש:** חימום המרכיבים עד 42 מעלות צלסיוס וכל זאת על מנת שהמוצר הסופי יהיה מוצר נא, מוצר המכיל ויטמינים מינרלים ואנזימים.
- **איכות:** המחשבה לגבי איכות המוצר מתייחסת בכל רכיב על מנת להפיק ממנו את המירב. מוצר מושלם הינו מוצר שמרכיביו נאים, חיים אינם מחומצנים למרות סוג הזרעים והגרעינים שבו.

- **החומרים:** הזרעים כגון זרעי הפשתן נבחרו בקפידה ובמכוון עקב הרכב תכולתם המזין: תכולת הסיבים הויטמינים וחומצות השומן שבהם. גרעיני הפשתן מושרים במים כ- 8 שעות להקלת העיכול ולעיסתם. הזרעים אינם נטחנים בכדי לא לחמצן את חומצות השומן הטובות שבהם.

- **הפלפלים** נטחנים יחד עם הבצל וזרעי החמניה.

- **גל:** זרעי הפשתן מפרישים גל (מוצילאגים) עם השרייתם וגל זה הוא מרכיב חשוב בעיצוב והאחדה של כל המרכיבים במוצר הסופי.

- **מריחה:** את התערובת מורחים ומשטחים על משטחי סיליקון גמישים ובלתי דביקים המונחים על מגשי הייבוש, בכדי שלא תידבק.

- **חיתוך:** לאחר השיטוח מבצעים חיתוך על גבי העיסה לצורתם הסופית: ריבועים.

- **ייבוש:** מכניסים מהר ככל האפשר את המגשים לתנור הייבוש, על מנת שהתערובת לא תתחמצן. הייבוש מבוצע בתנור ייבוש המאפשר חימום מבוקר של 42 מעלות צלסיוס. בתנור מספר מאווררים היוצרים רוח חזקה ותנועת אויר על מגשי העיסה לייבוש מהיר. התנור מופעל ע"י חשמל. משך הייבוש בד"כ כיממה, פחות או יותר בהתאם לתנאי מזג האוויר. ייבוש מלא של העיסה מאריך את חיי המדף של המוצרים.

- **היפוך:** מיד כשניתן להפריד את המוצר מיריעת הסיליקון, הופכים אותו ומאפשרים את יבוש הצד שהיה דבוק ליריעה.

- **אריזה:** מרגע הוצאתם של הקרקרים מהמייבש נארזים הקרקרים עם מגע יד אדם, מהר ככל שניתן, באריזות אטומות השומרות על טריות המוצר.

- **מוצר מוגמר:** המוצר המוגמר הינו מוצר חי, נא, השומר בתוכו תכולת ויטמינים, מינרלים ואנזימים גם לאחר תהליך העיבוד. הרכבו התזונתי גבוה מכל מוצר מדף אחר אשר עובד בשיטות תעשייתיות כגון: חימום גבוה הן בקיטור, מים רותחים, טיגון בשמן ועוד..

- **שיווק:** מפעל "זרעים" משווק בחנויות טבע ובחנויות בהם נמכרים מוצרים ללא גלוטן ובימים אלו משווק מס מיני קרקרים ועוגיות נאות.

היבטים חברתיים

בסדרת המוצרים של חברת "זרעים" בבעלותו של סימון דר נלקחו מספר היבטים בחשבון:

מזון נא, מזון חי, המשמר את החיים שבתוכו. בניגוד לרוב המזונות המונחים על המדף אשר אינם מצליחים לשמר את החיוניות של מרכיבי המקור הטריים בעת הפיכתם למוצר תעשייתי, במזון החי תכולת הסיבים התזונתיים, הויטמינים והמינרלים נותרת כמעט כשהייתה, האנזימים שבמזון אינם נהרסים וחומצות שומן ונשמרות ואינן מתחמצנות.

התהליך הינו תהליך דומה, עקרונית, לתהליך ייבוש טבעי והוא משמר את חיות המוצר ואת האנרגיה שבמזון



בננות מיובשות

- חיבור למקורות** – לדרך בה גוף האדם היה מוזן מאז ומתמיד, מהווה אבן דרך בחשיבה של יוצרי המפעל הביתי הקטן "זרעים".
- בניגוד לחשיבה תעשייתית, שיווקית, המאופיינת בכמות גדלה והולכת של מוצרי המדף המשווקים ובכך השקה של מוצרים לא איכותיים לשוק
 - מיקסום הרווח מחייב הוזלה של הייצור, דבר המחייב שימוש בתהליכי עיבוד הפוגמים באיכות המוצר ומשלחים את המוצר המוגמר למדפים כמוצר "מת". מגמת המפעל לשנות את התפיסה ואת הדרך.
- רגישות לגלוטן** – גישתו של סימון מתבטאת בברירת המזון. סימון בוחר את מוצריו תוך הקפדה על מוצרים חיוניים המספקים אנרגיה, מוצרים מזינים ורכיבים חיים, אך יהיו מוצרים בהם יבחר שלא להשתמש.
- לעומת מפעלים רבים בהם השימוש בקמח ובגלוטן הוא בסיסי, רב ולעיתים מופרז, קמח אינו מרכיב במוצרי מפעל "זרעים" מאחר ולתפיסתו של סימון אין מוצר זה נכלל ברשימת המזונות המיטיבים עם גופנו.
- אוכלוסיית חולי הצליאק והרגישים לגלוטן אינה רק נישה שיווקית מבחינת סימון אלא גם גישה, דרך חיים והזדמנות להעביר את המסר הלאה.
- מגע יד אדם** – תהליך עבודתו של סימון במפעל זרעים הינו תהליך עבודה ידני הנעשה בשיטות עיבוד מסורתיות, עם מגע יד אדם מתחילת תהליך הייצור ועד סופו.
- על אף שהמפעל הקטן והביתי גדל, עדיין שומר המפעל על שיטת עבודה מסורתיות בניגוד למאפיין קו ייצור תעשייתי.
- בקרת האיכות הינה ידנית ואנושית בלבד
- איכות הסביבה** – בניגוד לחברות ומפעלי תעשייה גדולים, אופיו של המפעל, השימוש במוצרים טבעיים בלבד ובתהליכי יצור פשוטים שומרים על איכות סביבה. התהליך והיצור הם נקיים מרעלים, טטולי חומרים משמרים ואינם כוללים או פולטים חומרים כימים מזהמים.



מדבקת קרקר בצל חי

הרחבות - מזון חי, מה זה ומאיפה זה בא

מה זה מזון חי

מזון חי ונא הוא מזון שבתהליך הפיכתו לאוכל הוא לא חומם מעל 42 מעלות (ועד 48 מעלות, לפי גרסאות שונות), לא עבר עיבוד משמעותי, מקורו מן הצומח (אוכלי בשר נא אינם נדונים בהקשר זה), ברובו אינו תעשייתי והוא מכיל כימיקלים ורעלים המקובלים בתעשייה. הסיבה העיקרית לזיתור על עיבוד המזון בחום גבוה היא שמזון מאבד חלק ניכר מערכו התזונתי בבישול בעיבוד בחום. בישול אינו תהליך טבעי אשר סביר שיקרה באופן ספונטני ובטבע לא נמצא חיות אחרות המעבדות מזון בחום.



עוגת גבינא

אנו יודעים כי מזון מבושל עובר תהליכים המזיקים לבריאות וביניהם: איבוד כל אנזימים, הנשמדים בחום הבישול, איבוד חלק ניכר מן הויטמינים והפיטוכימיקלים שבמזון הטבעי, הפיכת חלק מן המינרלים לבלתי זמינים לספיגה בגוף. זאת ועוד, במהלך בישול המזון בחום גבוה נוצרות בו תרכובות רעילות ומסרטנות, הבישול הופך את המזון לחומצי יותר בדרך כלל, הערך הגליקמי של מזון מבושל גבוה יותר.

בנוסף הבישול מזיק לאדם וגם לעולם: אכילת מזון מבושל מעודדת אכילת יתר והשמנה, נוצר מצב של תזונה תאית לא מספקת היוצרת את פרדוקס תת התזונה בעולם השפע. על מנת לבשל מזון יש להשקיע אנרגיה רבה מאוד ביצור ושינוע של מוצרים תומכי בישול. הרחבה לגבי כל אלו בהמשך.

מה אוכלים, איך מכינים ומה זה נותן

מה אוכלים

מזונות מלאים חיים ונקיים ממגוון של: פירות וירקות חיים, נבטים של קטניות, דגים, אגוזים וזרעים, שורשים, ירקות שורש, תבלינים וצמחי תבלין, אצות ים ומים מתוקים. בנוסף, בעיבוד מזערי: שמנים בכבישה קרה, מזונות מוחמצים, מזונות חתוכים ומחיתיים, מזונות מיובשים.

איך מכינים

שיטות ההכנה של מזון חי ונא כוללות: חיתוך של סלט, לזניה פסטה נאה וכדומה, ריסוק ומיצוי של מיץ ורסק מפירות וירקות בממחה ובממחה, המחיה (הפיכה למחית) של חלבנא וגבינא² מאגוזים וזרעים, יבוש של פירות, ירקות, קרקרים ובצקים מדגנים וקטניות במייבש מזון או בשמש, החמצה של ירקות, פירות ויוגורט נא מאגוזים שונים, השרייה והנבטה של זרעים ואגוזים שונים.

דוגמאות למזון חי

מלפפון וחסה ושאר ירקות ופירות – כמות שהם, קרקרים ועוגיות מיובשים בשמש או במייבש מזון, פירות וירקות מיובשים, מוחמצים כמו גבינא, יוגורטנא, פירות וירקות מוחמצים, סלטי ירקות ופירות,

חלבי אגוזים וזרעים, מיצים ומחיות (שייקים) של פירות וירקות, אצות מלוחות ומתוקות ועוד, ועוד...

יתרונות

הגופנפש מרווית: המון ויטמינים, מינרלים, אנזימים, פיטוכימיקלים, סיבים תזונתיים ונוגדי חמצון, המון אנרגיה מהשמש אשר נקלטה במזון ומזינה את הגוף, תזונה בסיסית ברובה (מבססת pH) כפי שהתכוון הטבע וכפי שזקוק הגוף, כמות מתאימה של חלבונים (בניגוד לעודף העצום המקובל), תזונה המספקת היטב את צרכי הגוף ומאפשר לאכול כמה שרוצים, **ללא חשש השמנה**, תוספת המון אנרגיה (שהושקעה בעיכול מזון לא מתאים) לגוף, חיבור לעולם ולטבע ומודעות אקולוגית אישית וכללית.

הגופנפש מוותר בשמחה על: רוב הרעלים (בהנחה שהמזון אורגני), רעלני הבישול, עודף של שומנים וחלבונים הרעים לבריאות וכמובן, על התוספים הכימיים שבמזון. **העולם מרווית:** הקטנת משק החי העולמי (הגורם לעיקר בעיית ההתחממות הגלובלית), חיסכון באנרגיה לבישול לייצור ולשינוע תוצרת ואשפה, חיסכון במחלות, תרופות, בתי חולים, עלויות אשפוז

² חלבנא וגבינא – מילים טבעינאיות. צרוף המילה נא לשמות של מאכלים על מנת לבדלם מהמזונות מהם בא השם ולשייכם לגישת המזון החי. עוד על חידושי לשון הקשורים לגישה זו אפשר למצוא באתר www.tvuna.org

והסבל הכרוך במחלות השפע, חקלאות עם פחות רעלים, מזון מקומי (פחות קילמטרז בפיתה), עיבוד מתחשב (שימור האדמה).

הסרונות

קשה להבין מזון חי – בעולם הטכנולוגי המתרוצץ והמהיר גישת המזון החי קשה להבנה וקשה גם ליישום. היא מחייבת תכנון והכנה, לפעמים ימים מראש, של מרכיבים במזון ומחייבת עבודה עם חומרי הגלם של המזון. לאנשים הרגילים לחטוף את אוכל בהפסקה קצרה ובמסעדה מהירה, יהיה קושי אמיתי במציאת פתרונות חיים למזון.



לינגיינא קישוא ברוטב גבינא ועגבניות

קשה להאמין במזון חי – הניתוק בין מכיני המזון לאוכלים אותו, התיעוש והפרסום המטעה במזיד, גורם לכך שרוב האנשים אינם מודעים למזונם ומחזיקים בסדרה ארוכה של תפיסות שגויות בקשר למזון. העיקריות שבהן הן המחשבה שבלי בשר (וחלב) אי אפשר לקבל מספיק חלבון וכן שבלי ארוחה מבושלת לא ניתן לעבור את היום.

קשה להתרגל – מעבר לתפריט מבוסס מזון חי הינו שינוי כה דרסטי, הן במרכיבים והן בשיטות, מהתפריט הקלוקל המקובל, שרוב האנשים יירטעו מלעשותו באופן ספונטני.

מזון חי והתעשייה.

התעשייה מרבה בעיבוד המזון ושואפת להביא לצרכן מוצר מוגמר, ביצור זול המתאים לשווקים גדולים ככל האפשר. מזון חי, מאידך, אמור להיות טרי וככזה הוא מיוצר מחומרי הגלם מעט לפני האכילה ובוודאי שאינו עובר תהליכי עיבוד ושימור מסיביים. כפועל יוצא, חיי המדף שלו קצרים יחסית (כשלושה חודשים עבור הקרקרים של מפעל זרעים, לדוגמא) ולכן הוא אינו מתאים בדרך כלל לייצור ושיווק תעשייתי. קיימות חברות רבות העוסקות בשיווק חומרי הגלם אולם אך מעטות מייצרות מוצר אמיתי חדש וגם אלה מייצרות בעיקר סוגי חטיפים מזרעים, גרעינים ואגוזים, בדומה לפעל "זרעים"

אורגני או לא ...

מזון חי לא חייב להיות אורגני, אך השאיפה לבריאות והחיבור לאקולוגיה מביאים רבים הבוחרים בתפריט חי לעבור גם לצריכה אורגנית בעיקרה. היתרונות לצרכן האורגני הם בהפחתת החומרים המזיקים שבמזון באופן מהותי, באכילת מזון מזין יותר (גם אם לעיתים "יפה" פחות) ובשמירה על הסביבה. המזון האורגני אכן יקר יותר בהשוואת פריט מול פריט. אולם מניסיונם של רבים, הצרכנות המודעת המתלווה למעבר לצריכת מזון אורגני יוצרת חיסכון, המתקזז עם העלות הנוספת. רמת הבריאות המשופרת יוצרת אף היא חיסכון רב, אם כי זה יורגש רק בטווח ארוך יותר.

התפתחות והיסטוריה של גישת המזון הנא

אכילת מזון חי איננה גישה חדשה, למעשה, זו צורת האכילה המקורית של בני האדם שכן בשחר ההיסטוריה, בני האדם אכלו רק מזון חי. התחלנו לבשל רק אחרי שלמדנו לשלוט באש ולפתח כלי אוכל. מראשית ההיסטוריה הכתובה, במדינות כמו איראן והודו, תמיד היו אנשים שאכלו מזונות נאים בלבד. ביוון העתיקה, ייסד **פיתגורס** בית ספר פילוסופי ודתי שגרעין משתתפיו נדרשו להיות צמחונים. **היפוקרטס**, הנחשב לאבי הרפואה טבע את הממרה "היו מזונותיך תרופותיך", היה אחד התלמידים בבית הספר הזה. יש הסוברים כי היפוקרטס ופיתגורס צרכו בעיקר מזון חי. ההתעניינות המודרנית בצריכת מזון חי, הרבה אחרי האדם הקדמון, החלה בסוף המאה ה-19. אכילת מזון חי כשיטה טיפולית פותחה לראשונה על ידי רופא בשם **ד"ר מקסימיליאן בירכנק-בנר** (1867-1939) בשוויץ, ממציא ה"מוזלי", אותו הכין עבור חוליו, לאחר שריפא את עצמו מצהבת ידי אכילת תפוחים בלתי מבושלים, הוא ערך ניסויים על השפעות אכילת ירקות טריים על בריאות האדם בקרב חולים בסנטוריום שהקים.



ד"ר הרברט שלטון

ד"ר מקס גרסון (1881-1959) שהיה רופא גרמני יהודי, פיתח שיטה לטיפול במחלת הסרטן שכללה דיאטה מיוחדת של מיצים אורגניים וחוקני קפה. הוא היה הראשון שסבר כי מחלת הסרטן היא מחלה מטבולית. כבר בשנת 1946 הוא הציג בפני ועדת הקונגרס האמריקני לענייני בריאות את שיטות הטיפול שלו שבהן מושם דגש רב על שיפור תפקודי הכבד באמצעים שונים כמו תוספים של אשלגן, הורמון בלוטת המגן, ויטמין B12, טיפול באוזון וביוד, מיצי ירקות ופירות וחוקני קפה.

הרברט שלטון (1895-1985) נחשב לאדבוקט ומקדם של היתרונות הבריאותיים בצריכת מזון חי. שלטון ייסד בית ספר ומרפאה בטקסס שמטרתם הייתה קידום העיסוק בהגינה טבעית. הגיינה טבעית נחשבת לענף של הנטורופתיה או רפואה אלטרנטיבית. שלטון האמין שהרפואה הקונבנציונאלית משמעותה רעל. שצום

יטהר את הגוף ושיש לצרוך סוג אחד בלבד של מזון בכל ארוחה. הפילוסופיה של שלטון השפיעה על תנועת ההיגיינה הטבעית והמזון הנא.

דמות מפתח נוספת הוא נורמן וו ווקר (1886—1985), מקדם שתיית מיצי ירקות ופירות טבעיים בכדי לשמור על הבריאות ולחזקה ומראשוני תנועת המזון הנא. הוא המציא מסחטת מיצים שמיוצרת ונמכרת בהצלחה גם כיום.

אן וויגמור (1909-1994) נחשבת לחלוצה בשימוש במזונות נאים או "חיים" במטרה לנקות את הגוף מרעלים.

לאחר שהרפואה המערבית כשלה בריפוייה ממחלותיה, היא החלה לחקור גישות דיאטה שונות. אן ויגמור אימצה אורח חיים של צריכת מזון חי ולא רק ריפאה את עצמה ממחלות, אלא שחיה השתנו כליל.

ויגמור הייתה מטפלת הוליסטית ממייסדי מכון הבריאות "היפוקרטס". היא האמינה באופן טוטאלי במזון חי ומיצים טבעיים עבור ריפוי הגוף והנפש. ארגונים רבים ממשיכים להפיץ את תורתה בימינו על ידי אספקת גישה למידע באמצעות מגוון רחב של תוכניות, סדנאות חינוכיות, ספרים, ומשאבים אחרים.

ויקטוריה בוטנקו (1956 - ...) יחד עם משפחתה, ויקטוריה היא אחת ממובילות גישת המזון החי בארה"ב ובעולם. לאחר שב-1994 ריפאה עצמה את בני משפחתה ממחלות לב, סוכרת, תת פעילות התריס ואסתמה, חקרה וקטוריה את נושא המזון החי ופרסמה מספר ספרים המפרטים את הסיבות לעדיפותה של תזונת מזון חי ונותנים קווים מנחים למעבר לתזונה זו.

בימינו, ראשית המאה ה-21, גובר העניין בתורת המזון הנא, מפורסמים רבים וכן שפים גדולים תורמים להפיכת התורה לנגישה ומקובלת יותר על הציבור הרחב.

העמקה מחקרית ומעשית – עוד על הסיבות ועל השיטות

הטיבעונאי³ ומזונו

טבעונאים הם טבעונים שחלק גדול בתפריטים מורכב ממזון חי מן הצומח שלא בושל ולא עבר חימום משמעותי. זאת מתוך כוונה לצרוך את כל האנזימים, הויטמינים, חומצות האמינו, וחומצות השומן, המתחילים להתפרק בטמפרטורה של 47 מעלות צלזיוס. בישול הופך כ-50% מהחלבון שבמזון לבלתי שמיש ובלתי ספיג בגוף. הוא הורס 60% עד 70% של הויטמינים ואת רוב האנזימים והפיטוכימיקליים. לאור זאת, תזונאים וחוקרים מגדירים דיאטה זאת כבריאה ביותר עבור בני האדם ידועים מקרים רבים בהם דיאטה טבעונית הצליחה לרפא סוגים רבים של מחלות, ביניהם סרטן וסוכרת. חוקרים אחדים קושרים זאת למושג "ביו-חשמליות"

(bioelectricity) של התאים, אשר יורדת במהלך מחלה. חוקר וינאי בשם ד"ר אפינגר הראה שמזון חי יכול לשחזר את הפוטנציאל ה חשמלי של תאים. אולם ההסבר הסביר ביותר לריפוי זה נעוץ בהצפת הגופפוש בחומרי מזון שנמנעים ממנו בתזונה המקובלת. הגוף יכול לממש את יכולת הריפוי הטמונה בו עת שהוא מקבל את חומרי התזונה הראויים.

בפרקים הבאים מובאות הרחבות מחקריות המבססות את הגישה ומעמיקות מעט אל חלק (קטן למדי) מן המחקר המדעי העומד בבסיסה של גישת המזון החי.



פיצה נפוליטנא - פיצת שמש

עלים ירוקים - רסק ירוק

כבר שנים רבות טוענים תזונאים כי קבוצת המזון הבריאה עבורנו, בני האדם, היא העלים הירוקים. ידוע כי פילים וגורילות צוברים את מסת השריר שלהם בעיקר מעלים ירוקים, גם שימפנזים, ש-99.4% של ה-DNA שלהם משותף לבני אדם, ניזונים בעיקר מעלים ירוקים ומפירות, ומעדיפים לצרוך את שתי קבוצות המזון הללו יחד.

יותר מ-50% של הערך הקלורי של עלים ירוקים מורכב מחלבונים. הם עשירים בכל הויטמינים והמינרלים שגוף האדם צריך. אפילו בין העלים הירוקים יש הבדלים בכמות חומצות האמינו החיוניות, ולכן אכילה של כמה סוגים תבטיח חלבון שלם.

אך כיצד לאכול אותם. קשה לנו לצרוך כמות גדולה מהם, הן משום התאית הקשה לעיכול והן משום שאצל רובינו, אחרי שנים של תפריט לקוי, מערכת הלעיסה והעיכול אינן במיטבן אולם, קושי זה הוא הגורם העיקרי לכך שהרבה טבעונים שניסו לאכול מזון חי בלבד הרגישו לא מסופקים מבחינת תזונתית. משהו היה חסר והטבעונאות נראתה קשה מדי. לבעיה זו התייחסה

³ טיבעונאי – הדוגל בטבעונאות ומיישמה (ראה הערה 1 לעיל)



ויקטוריה בוטנקו וילדיה

ויקטוריה בוטנקו (ראה מידע נוסף בפרק היסטוריה) אשר חקרה את הנושא ובין היתר התמקדה בתזונה של השימפנזים, והבינה כי בני האדם צורכים כמויות זעומות של עלים ירוקים לעומת השימפנזים, על אף הדמיון הגדול ברמת ה-DNA. את מסקנתה, שיש להגדיל מהותית את צריכת העלים הירוקים בתפריט על אף מגבלות האדם המודרני היא יישמה על ידי צרוף עלים ירוקים לשיק הפירות שלה. כך השיגה גם את הכמות וגם את הערוב הרצוי של עלים ירוקים ופירות במאכל אחד, חי ומזין להפליא. בהמשך הוציאה ספר המסביר ומדגים את נושא הרסק הירוק ומציע מגוון של מתכוני רסק ירוק.

נבטים

אכילת זרעים מונבטים היא מקור מעולה לחלבון, מינרלים, ויטמינים, ופיטוכימיקלים (ביניהם נוגדי חמצון רבים). נבטי זרעים מכל הסוגים יש סיבים תזונתיים רבים יחד עם חלבון איכותי ופחמימות מורכבות אשר מתפרקות בגוף לאט ומבטיחות רמת אנרגיה גבוהה יחד עם עלות קלורית מינימאלית. קטניות מונבטות נותנות חלבונים וגם מינרלים (ברזל, סידן) בשפע, ולכן כל צמחוני או טבעוני הרוצה להישאר כזה לאורך זמן, כדאי לו מאוד להכלילן כרכיב משמעותי בין המזונות שהוא צורך. למעשה, כדאי להנביט אפילו טרם בישול. עם הנבטת הזרע משתחררים בו כמויות עצומות של מיקרו ומקרו נוטריאנטים אשר היו טמונים בזרע היבש ואף נוצרים מרכיבים שכלל לא ניתן למצואם קודם להנבטה. כמותם של חלק מן הנוטריאנטים בנבט עשויה לעלות כדי פי מאה ויותר. ניתן להנביט למעשה כל זרע, קטנית או דגן. זרעי שיפון וחיטה, חומוס, עדשים ושעועית מאש ואפילו זרעים קטנים כגון שומשום.

סיבים תזונתיים

הסיבים התזונתיים הם רכיב תזונתי חיוני לבריאות האדם. למרבה הצער, התזונה המערבית המודרנית דלה בסיבים תזונתיים במידה המסכנת את בריאותנו. תזונה זו מגבירה את הסיכון שלנו לסבול מבעיות בריאותיות כגון טחורים, עצירות ודליות, וממחלות כגון סרטן וסוכרת. במערכת העיכול קיימים קולטני מתיחה, אשר שולחים איתותי שובע על פי נפח המזון ולא על פי משקלו. אם מערכת העיכול שלנו אינה מלאה בסיבים וברכיבים תזונתיים, המוח יאותת לנו לאכול יותר ומכאן קצרה הדרך לאכילת יתר, המאפיינת את חברתנו. למעשה, אדם הצורך כמות מספקת של סיבים ורכיבים תזונתיים, יהיה "מלא", הן מבחינה ביוכימית (ברכיבים תזונתיים) והן מבחינה מכאנית (בסיבים). בתוצאה מכך תפחת תשוקתו לצריכת מזון עשיר בקלוריות ואולי אף תיעלם לחלוטין. מחקרים הוכיחו כי הגורם העיקרי הקובע את משקלכם הוא היכולת שלנו בני האדם לצרוך סיבים ורכיבים תזונתיים בכמות מספקת. כאשר אנו אוכלים ירקות, ובמיוחד ירקות עליים ירוקים, אנו נהנים מתחושת מלאות, מבלי לשלם על כך מחיר קלורי גבוה. לעומת זאת, במזונות תעשייתיים ומזונות מן החי הם בעלי ערך קלורי חיוניים וערך תזונתי ירוד. כך קורה שעם סיום הארוחה נותר שגופו של אדם רעב ומכאן הדחף לאכול יותר ולנשנש. לכן, ככל שירבה אדם לאכול ירקות ופירות, כך יהיה בריא יותר ורזה יותר.

התבוננות על הטבע

אצל בעלי החיים בטבע אין מחלות ניווניות. מלבד הסכנה מפני טורפים טבעיים, לחיות בר בדרך כלל חיים ארוכים ובריאים. מאידך חיות הבית וחיות תעשיית המזון מן החי מפתחות במהרה רבות מהמחלות האנושיות.

מספר הטבעונאים בעולם עדיין אינו גדול מספיק למחקר אפידמיולוגי מובהק, אך נעשו מחקרים על קבוצות קטנות וכן ניסויים על בעלי חיים, אשר הובילו את החוקרים למסקנה כי דיאטה טבעונית אכן מבטיחה בריאות מרבית.

אחד המחקרים הראשונים בתחום נערך על ידי ד"ר ישראל ברקמן (Brekman) שהיה אחד החוקרים המרכזיים בעולם בתחום של רפואה האורגנית ושל חומרים ביולוגיים פעילים (נחשב כמגלה הג'ינסנג הסיבירי). ד"ר ברקמן הראה שבעלי חיים שניזונו במזון חי פיתחו סיבולת כפולה מאשר קבוצת ביקורת שאכלה אותו מזון ובאותה כמות, אך מבושל.

מחקר דומה נערך על ידי ד"ר פוטינגר בארה"ב באמצע המאה הקודמת על 900 חתולים. גם כאן הוכח כי מזון מבושל גורם לבעיות בריאותיות, כנראה בגלל חסר בחומרי תזונה. מחקר זה שוחזר על חולדות ועל חזירים בתוצאות דומות, כאשר במחקר החולדות נרשמה גם עליה בתוקפנות אצל אוכלות המזון המבושל.

חלבון ממשק החי

עוד בילדותנו חונכנו להאמין כי חלבון שמקורו ממשק החי הוא רכיב תזונתי איכותי בעל ערך רב. מגיל צעיר ידענו כי ערכו של המזון נמדד על פי יכולתו לסייע לנו לגדול במהירות. ובכן, האם נכון הדבר?

הן ציבור הצרכנים והן אמצעי התקשורת עומדים נבוכים מול המידע הסותר בנושא זה. רבים מאיתנו מאמינים כי תזונה נכונה פירושה אכילת מזונות עשירים בחלבון ובשומנים מן החי, תזונה המזרזת את תהליך הגדילה וההתבגרות של ילדינו. למרבה האירוניה, גדילה מהירה והתבגרות מוקדמת נתפסות בציבור כתופעות חיוביות. בעבר יצרו מומחים בתחום התזונה את הקשר המוטעה בין גדילה מהירה לבין בריאות טובה. אך דומה שגדילה מהירה אינה רצויה כלל, מפני שכלל שילדים גדלים לאט יותר, הם גם יזדקנו לאט יותר. מחקרים שנערכו בבעלי חיים העלו כי גדילה איטית ובשלות מינית מאוחרת הן גורם מנבא לאריכות חיים. המצב דומה בקרב בני אדם: גדילה מהירה מדי ובשלות מינית מוקדמת הן גורמי סיכון לסרטן ולמחלות אחרות בגיל מתקדם.

למרבה המזל יש בידינו הוכחות מדעיות, שנאספו במסגרת מספר רב של מחקרים, השופכים אור על הנושאים השנויים במחלוקת. החשוב והמעניין שבהם הוא מן הסתם "**מחקר סין**" (פרויקט סין-קורנל-אוקספורד) שהוא המחקר המקיף ביותר בהיסטוריה של הרפואה העוסק בקשר בין תזונה למחלות. העיתון New York Times כינה את המחקר הזה "הגרנד פרי של המחקרים האפידמיולוגיים" וכן "המחקר הגדול והמקיף ביותר שנערך אי פעם בנושא הקשר בין תזונה לבין סיכון ללקות במחלות". המחקר נערך משנות השמונים של המאה שעברה (ונמשך למעשה עד היום) חקר את השפעות התזונה של תושבי כ- 65 מחוזות בסין על בריאותם. תושבי סין נהגו להתגורר כל חייהם בעיירת הולדתם ורק לעיתים רחוקות הם משנים את מקום מגוריהם (מגמה שהשתנתה מהותית בשנים האחרונות). לכן השפעתם של הרגלי התזונה של הנבדקים הייתה ניכרת לאורך כל חייהם.

במחקר נמצאו קשרים מובהקים ברמה גבוהה בין תזונת הנחקרים כפי שנהוגה באזור בו התגוררו לבין שיעורי התחלואה שלהם. באזורים מסוימים שכיחות מחלות הלב וכלי הדם הייתה גבוהה פי 20 בהשוואה לאזורים אחרים, ושיעורי התחלואה בסרטן היו גבוהים פי 100 ואף למעלה מכך. על פי הנתונים, ההבדלים העצומים הללו בשיעורי התחלואה נבעו באופן ישיר מכמות המזונות הצמחיים בתפריט שלהם וממנהגם לצרוך מזונות מן החי. החוקרים גילו כי עלייה בצריכת מזון מן החי (אפילו בשיעורים קטנים), גרמה לעלייה בשכיחות מחלות הסרטן. שיעורי התחלואה של רוב מחלות הסרטן עמדו ביחס ישיר לכמות המזון מן החי בתפריט הקבוע של התושבים. במילים אחרות, כאשר צריכת המזון מן החי שאפה לאפס, נרשמה גם ירידה דומה בשכיחות מחלות הסרטן. החוקרים ציינו כי באזורים שהתאפיינו בצריכה המועטת ביותר של מזון מן החי כמעט ולא נרשמו מקרים של התקפי לב וסרטן. ניתוח נתוני התמותה שנאספו ב-65 מחוזות ו-130 כפרים בסין מצביע על קשר משמעותי בין צריכת חלבונים מן החי (גם בכמויות קטנות) לבין התקפי לב. החוקרים גילו כי אכילת ירקות ירוקים מקטינה את הסיכון ומגנה באופן משמעותי מפני מחלות הלב. הממצא החשוב של מחקר סין קשור בהסטת תשומת הלב התחלואתית מהשומן והכולסטרול אל החלבון המגיע מן החי. נמצא קשר ברור בין מחלות סרטן לבין כמות ה**חלבון מן החי** – לאו דווקא השומן מן החי - שצרכת האוכלוסייה. גם צריכת עוף ובשר רזה הובילה לעלייה בשיעורי התחלואה. על פי ממצאים אלה ניתן להסיק כי גם מזונות דלי שומן יחסית, שמקורם מן החי (כגון חזה עוף), מגבירים את הסיכון לחלות בסוגים מסוימים של סרטן.

מחקר מוקדם יותר בחולדות בדק את אחוזי החלבון בתזונה (תוך שימוש בקזאין – חלבון החלב), הגורמים להופעת גדולים סרטניים. החוקרים גילו כי כבר מעל 5 אחוזי חלבון מן החי בתזונה אובחנה בהתפתחות של פוליפים טרום סרטניים המנבאים סרטן. במחקר המשך הצליחו החוקרים "לכבות" תהליכים סרטניים בחולדות חולות והפעיל תהליכים אלו שוב פשוט על ידי שינוי אחוז החלבון מן החי בתפריטן. ראוי לציין שחלבון מן הצומח לא גרם לסרטן גם כשחלקו בתפריט החולדות היה 20% ויותר

חשוב להדגיש כי אנו זקוקים לחלבונים ובלעדיהם לא נוכל ליהנות מבריאות תקינה. אך חשוב גם להבין כי מזונות צמחיים מכילים חלבונים לרוב. הרכבת תפריט מאוזן ובריא, המכיל כמות נאותה של חלבונים, אינה מצריכה מומחיות תזונתית מיוחדת. כל צירוף של מזונות צמחיים הנאכלים בכמות נאותה, יספק לגוף את כמות החלבונים הדרושה לו ובכלל זה את חומצות האמינות החיוניות. עולם הצומח מכיל לא מעט חלבונים. לדוגמה, בדייסת שיבולת שועל, מנת בשר ועגבנייה יש יחס זהה בין כמות החלבונים למספר הקלוריות. ההבדל הוא שהעגבנייה ודייסת שיבולת השועל מכילות גם סיבים ורכיבים תזונתיים נוספים בעלי תכונות נוגדות-מחלות. הבשר, לעומת זאת, עמוס בעיקר בכולסטרול, בשומנים רוויים ובדרך כלל גם באנטיביוטיקה והורמונים שונים.

חשוב לשים לב: דיאטה צמחונית המבוססת על לחם לבן ומזונות מעובדים אחרים תגרום לחסר בחלבונים חיוניים. לעומת זאת, תזונה עשירה במזונות בלתי מעובדים כגון ירקות, דגנים מלאים, קטניות או אגוזים תבטיח לנו אספקה סדירה ומספקת של חלבונים.

טבלה המסכמת את ההבדלים שנתגלו במחקר בין חלבון מן החי לבין חלבון מן הצומח:

ההשפעה על	חלבון מן הצומח	חלבון בבשר
סרטן	מגן מפני סרטן	תורם להתפתחות סרטן
דלדול עצם	מחזק את העצמות	מזרז דלדול רקמת העצם
כליות	אין השפעה	תורם להתפתחות מחלות כליה
הזדקנות	אין השפעה	מאיץ תהליכי הזדקנות
כולסטרול	מפחית כולסטרול	מעלה את הכולסטרול
סיבים תזונתיים	הרבה מאוד	אין בכלל. מכיל בעיקר שומנים רוויים
פיטוכימיקלים	הרבה	אין בכלל
נוגדי חמצון	הרבה	חומצה ארכידונית מעודדת דלקת

חלב ומוצריו

מצאנו כי רצוי לצמצם ככל האפשר את צריכת מוצרי החלב. ישנן סיבות רבות וטובות לכך. לדוגמה, חוקרים מצאו קשר משמעותי בין לקטוז – סוכר החלב – לבין מחלת לב כלילית. בדומה לכך, קיים קשר ברור בין חומרים מזרזי גדילה הנמצאים בחלב, לבין מחלת הסרטן. חלב פרה הוא אמנם המזון האידיאלי עבור העגל הצעיר, הגדל במהירות, אך מזונות המזרזים את תהליכי הגדילה, תורמים להתפתחותן של מחלות הסרטן. הוכחות מדעיות רבות מצביעות על כך שצריכת מוצרי חלב מהווה את אחד הגורמים לסרטן השד ולסרטן השחלות. מחקר שנערך בהרווארד והתפרסם באפריל 2000, דיווח כי צריכת 2.5 מנות של מוצרי חלב ביום מגבירה ב-30% ומעלה את הסיכון ללקות בסרטן בלוטת הערמונית. במסגרת מחקר האחיות, בדקה ד"ר קתרין פיירפילד את הקשר בין צריכת לקטוז לבין סרטן השחלות בקרב 80,326 נשים. ד"ר פיירפילד ועמיתה דיווחו כי נשים שצרכו את כמויות הלקטוז הגדולות ביותר (מנה אחת או יותר של מוצרי חלב ביום) היו בסיכון גבוה ב-44% לחלות בסרטן השחלות, בהשוואה לנשים שצרכו את כמויות הלקטוז הנמוכות ביותר (3 מנות בחודש או פחות מכך). כפי הנראה, הטיעון המשמעותי ביותר נגד צריכת מוצרי חלב הוא העובדה שרבים מאתנו סובלים מאי-סבילות ללקטוז. אנשים אלה, המתקשים לעכל את סוכר החלב, מוצפים במידע מוטעה אודות הסכנות שבהימנעות ממוצרי חלב ומאמינים כי הימנעות מאכילת מוצרי חלב תפגע בבריאות העצמות שלהם. בעוד שדווקא ההיפך הוא הנכון. ישנם מספר מחקרים בין לאומיים המראים כי שכיחות השברים בדרך עולה ככל שתושבי המדינה צורכים יותר מוצרי חלב.

השמנה

רבים הסובלים ממשקל יתר (בארה"ב אפילו שני שלישים מכלל האוכלוסייה), תוך סיכון גבוה למחלות קטלניות וקשיי תפקוד ניכרים. קולין קמפבל, מחבר מחקר סין, קובע נחרצות שלטווח הארוך אין תועלת בדיאטות אשר מבוססות על הפחתת קלוריות דרסטית או התמקדות ברכיב מסוים. הפיתרון הוא אך במעבר לתזונה על בסיס מזונות מלאים מן הצומח בלבד (ללא הגבלת כמויות או ספירת קלוריות) בשילוב עם פעילות גופנית. השפעתה של הנטייה התורשתית להשמנה היא זניחה; בסין הכפרית לא מצא הצוות של קמפבל אנשים שמנים, לעומת סינים שמנים רבים באמריקה. אוכלי מזון חי רזים יותר גם כשהם צורכים יותר קלוריות. ניסויים בשינוי תזונתי באוכלוסיות גדולות הניבו תוצאות מרשימות. למשל, במרכז פריטיקין עברו 4,500 אנשים הסובלים ממשקל-יתר לתזונה צמחית מלאה ללא הגבלת כמות, הכוללת פעילות גופנית; כבר לאחר 12 יום ניכרה ירידה של 2.5 ק"ג, ולאחר שנה הגיעה הירידה הממוצעת במשקל ל-12 ק"ג. מסתבר כי השומן בתזונה הופך בקלות ובמהירות לשומן גוף: 100 קלוריות של שומן מעוכל להפוך תהפוכה ל-97 קלוריות של שומן גוף. בנוסף, השומן מגביר את התיאבון וככל שנאכל ממנו יותר, כך נרצה לאכול עוד. כאן ראוי להביט על ההטעה שנוקטות חברות תעשיות, דווקא במוצרים "דלי השומן". חלב ומוצרי הנמכרים כמוצרים דלי-שומן לדוגמה חלב 1% שומן, אינו מכיל באמת רק 1% של שומן, לא פחות מ-21% מהקלוריות שבו, מקורן בשומן. הנתון המתעה מקורו בכך שכדי לחשב אחוז אחד של שומן ביחס למשקל, סופרים גם את המים שבו, אשר ממילא אין להם ערך קלורי כלל.

אומגה 3

רובנו אמנם צורכים שומנים בכמות מוגזמת, אך מחקרים הוכיחו כי גם צריכה מועטה מדי של שומנים עלולה להזיק לבריאותנו. הבעיה היא שאנו צורכים את השומנים הלא נכונים. התזונה המערבית המודרנית עשירה בשומנים מזיקים ודלה בשומנים החיוניים לבריאות טובה. חומצות שומן חיוניות הינן שומנים רב-בלתי-רוויים, שהגוף אינו מסוגל לייצר בעצמו. חומצות שומן אלה חיוניות למבנה ולתפקוד התקין של קרום התאים והן משמשות כאבני הבניין להורמונים הדרושים לנו. אנו זקוקים לשומנים חיוביים אלה לא רק למטרות גדילה והתפתחות, אלא גם למניעת מחלות כרוניות ולטיפול בהן.

חומצות השומן החיוניות העיקריות הן החומצה הלינולאית – מקבוצת האומגה-6 והחומצה האלפיה-לינולנית – מקבוצת האומגה-3. גופנו יכול לייצר חומצות שומן אחרות, בלתי חיוניות, משתי חומצות שומן אלה.

הבריאות המיטבית שלנו תלויה באיזון הנכון בין חומצות השומן השונות בתזונה. התזונה המערבית המודרנית האופיינית לרובנו מכילה כמות עודפת של חומצות שומן מסוג אומגה-6, וכמות מועטה של חומצות שומן מקבוצת האומגה-3. חסר זה בשומני אומגה-3 תורם להתפתחותן של מחלות שונות, כגון מחלות לב וכלי דם, שבץ מוחי, מחלות אוטו-אימוניות, מחלות עור, דיכאון וסרטן. ניתן לשפר באופן משמעותי את בריאותנו, אם נגביר את צריכת שומני האומגה-3 ונפחית את צריכת שומני האומגה-6. מומחים ממליצים לצרוך מדי יום 1 - 2 גרם של חומצות שומן מקבוצת אומגה-3.

סבלן של חיות המשק

סבלם של בעלי החיים המיועדים למאכל לא נדון כאן וקצרה היריעה מכדי להרחיב בו זכיר רק כי חיות אלו עוברות סבל בל יתואר תוך גידולן בתנאים מחפירים המזכירים גישות ושיטות של משטר מרושע במיוחד מהמאה הקודמת. שיטות אלו לא רק שגורמות סבל עצום לחיות המשק, אלא שגם מפחיתות באופן מהותי את ערכו התזונתי של המזון-מן-החי (להבדיל ממזון חי) המגודל באמצעותן. אדם הצורך מזון מן החי שעבר את התהליכים התעשייתיים המקובלים, אוכל, בנוסף לעודף החלבונים והשומנים המיותר, גם כמויות עצומות של הורמונים, אנטיביוטיקה והורמוני עקה (סטרס) שהם תוצר של האופן בו מגודלות החיות המשק והאופן בו הן מובלות, נשחטות והפכות לאוכל. זהו **מזון מת** בכל מובן המילה. אנו מוצאים כי כל אדם בעל מצפון והיגיון, בין אם הוא צרכן של מזון מן החי ובין אם אינו, ראוי לו שימנע מצריכת מוצרים⁴ המיוצרים בשיטות בלתי-מוסריות אלו⁵.

מחקרינו הגיע לסיומו - סיכום

חקרנו את נושא המזון החי בקריאה, בתחקיר, ובתשאול. בריא לנו כי גישת המזון החי אינה עוד גימיק שיווקי שמטרתו קידום מוצר זה או אחר ודומה שגם אינה אופנה חולפת. מהסקירה שהבאנו אפשר לראות שאם נבחר להפחית מתפריטנו את אותם מזונות ושיטות המזיקים לגופינו כגון: צריכת יתר של שומן רווי, אוכל מעובד, מזון מבושל, מוצרי חלב שאינם מתאימים לנו, וכך הלאה, נגלה כי נותרנו, למעשה, עם מזון חי ועם הגישה הטבעונית, שאינה אלא הדרך הבטוחה לאורח חיים בריא.

ממצאים ומסקנות

בכל מדורי האפייה והבישול הן על גבי הרשת המוצפת במתכונים ובמידע על אוכל ובכל ספרי הבישול, שופר והלך טעמו של האוכל בכל צורת עיבוד אפשרית, על חשבון מרכיבי החיים והאנרגיה שאנו אמורים לקבל, מדרך הטבע, עם המזון. נושא המזון מעניין ומרתק אוכלוסיות רבות, מקצוע הבישול הפך למקצוע יוקרתי וטעמם של המוצרים הסופיים הפך לעניין חברתי מאין כמוהו. אך האם שכחנו תוך כך את הגוף שמזון זה עבורו הוא חיים? רצון רבים מאיתנו כיום לבנות אורח חיים בריא ומזין ולגישה זו של אוכל חי יש בהחלט מקום בכל דרך בה יבחר אדם את מזונו. יש מאיתנו אשר יבנו אורח חיים המותאם לגישה זו ויש אשר יאמצו רק חלק ממנה כנקודות חיזוק לאורח חיים בריא ומזין חיים. אמנם, מעבר לתזונה המבוססת על מזון חי בלבד מהווה איום לחלקינו, אך לאחר צרוף העובדות והנתונים שהוצגו, ניתן לומר כי ברור למדי שביסוס התפריט מזון חי וטרי יועיל לכל אדם. והרי כל שינוי קטן מהווה פתח לדרך חדשה - ובריאה.

ובנימה אישית

לנו, הכותבים, אין ספק שבאורח חיים זה יש יתרונות רבים שעיקרם בשמירת ערכו התזונתי של המזון, שמירת האנרגיה שלו והפחתת רעילותו. אם נוסיף לאלה גם את השמירה על בריאות האדם והסביבה, הרי לנו שילוב מנצח.

בשמחה ובאהבה הבאנו עבודה זו לסיימה
מלי, שירית וגדעון
אוגוסט 2011

⁴ אדם החובב מזון-מן-החי יכול לצרוך בבטחה יחסית מעט חיות חופש, המגודלות בתנאים ראויים ואין מואבסות באנטיביוטיקה והורמונים. מחיר מוצרי מזון אלו יקר יותר, אך יכול להתקזז ע"י הפחתת הכמות הנצרכת שממילא תוביל להפחתת תחלואת הצרכן. הצרכן יצא נשכר פעמיים, לדוגמא, מאכילת עוף חופש אורגני העולה פי 3 יחד עם הפחתת הצריכה שלו לשליש ויתרם בבריאותו, בריאות הסביבה והמוסר האנושי. ⁵ להרחבה בנושא סבלן של חיות המשק ראה אתר <http://anonymous.org.il/>