



מרכז רפואי ע"ש ברוך פדה, פוריה
מסונף לפקולטה לרפואה של אוניברסיטת בר אילן בגליל
The BARUCH PADEH Medical Center, Poriya
Affiliated to The Faculty of Medicine in Galilee - Bar Ilan University



Organization Accredited
by Joint Commission International

היחידה לתזונה קלינית

צמחונות מאוזנת / כרמית אלמוג וגלית מגריל

לפני מספר שנים הצטרפה מדינתנו לטרנד עולמי שקורא להפחתת צריכת מזונות מן החי. מיקי חיימוביץ', מובילה קמפיין שנקרא "שני ללא בשר" ("Meatless Monday"). קמפיין זה רץ כבר מספר שנים ברחבי העולם והוא קורא לאוכלוסיית העולם להפחית את זיהום האוויר, לשמור על כדור הארץ, וצמצום ההתחממות הגלובלית. במאי 2009 הפכה העיר גנט שבבלגיה לעיר הראשונה שהכריזה על עצמה כעיר ללא בשר בימי שני בכל המסעדות והקפיטריות. באנגליה מוביל את הקמפיין - פול מקרתני, בארה"ב - אל גור ורבים אחרים בכל העולם.

מגמת הטבעונות והצמחונות העולה מושפעת גם מספרי קריאה כמו "מחקר סין" או סרטים כמו "מזלגות במקום סכיני מנתחים" או הרצאות שמסתובבות ברשת האינטרנטית של גארי יורופסקי, ד"ר מייקל גרגר ואחרים הקוראות להפסקת אכילת בשר בעלי חיים, אם זה למען הצלתם או למען הצלת בריאותנו.

כ- 10% מאוכלוסיית ישראל מגדירה עצמה כצמחונית או כטבעונית, במגוון הגדרות שונות. יש כאלה הנמנעים מבשר, עוף ודגים אבל אוכלים מוצרי חלב וביצים. אחרים נמנעים מבשר עוף אבל כן אוכלים דגים, או כאלה האוכלים מזון צמחי אבל משלבים פעם עד פעמיים בשבוע בשר מהחי, וטיבעונים שאינם אוכלים מזונות מן החי או שנוצרו מבעלי חיים כמו דבש.

מסקר של הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, הסיבות העיקריות לבחירה בצמחונות על כל גווניה הן אידיולוגיה של מניעת המתת חיות, הדאגה לזיהום האוויר, סביבה וקיימות וגם כאלה שסתם לא אוהבים את טעם הבשר. חלק קטן מהצמחונים בחרו בזה למען שמירה על בריאותם.

מתוך נייר עמדה של המחלקה לתזונה במשרד הבריאות מינואר 2016: מחקרים מראים שדיאטה צמחונית הנצרכת בצורה מושכלת ומתוכננת כהלכה היא דיאטה שיכולה לספק את כל הצרכים התזונתיים בכל שלבי החיים. דיאטות אלה נמצאו כבעלות יתרון בריאותי ומניעתיות מסויים בהקשר של השמנה, טרשת עורקים, סוכרת מסוג 2, יתר לחץ דם, וסוגי סרטן מסוימים. בנוסף, צריכת דיאטה ללא בשר תורמת להגנה על הסביבה ולקיימות ובאופן עקיף להפחתת התחלואה.

יחד עם זאת דיאטה צמחונית המבוססת על מזון מהיר ומתועש, עשירה בדברי מאפה על בסיס קמח לבן, בחטיפים, במשקאות מתוקים, בסוכר ובשומנים רוויים, אינה בריאה ואינה מומלצת בדיוק כמו דיאטה לא מאוזנת של אנשים שאינם צמחונים.

לצד כל היתרונות שצויינו, צעירים צמחוניים בשני העשורים הראשונים לחייהם, נמצאים בסיכון גבוה יותר לסבול מחסרים תזונתיים כגון ויטמין B12, סידן, ברזל, ויטמין D, אבץ וחומצות שומן מסוג אומגה 3 בהשוואה לצעירים שאינם צמחוניים באותה קבוצת גיל.

כאשר מתכננים תפריט צמחוני או טבעוני יש להקפיד על צריכה מספקת של:
חלבונים מן הצומח - קטניות מכל הסוגים, חלבוני סויה, מוצרי סויה, טופו, חלבון חיטה בשם סייטן.

ויטמין D - בחלב

ויטמין B12 - נמצא במוצרי חלב, ביצים, מזון מועשר.



מרכז רפואי ע"ש ברוך פדה, פוריה
מסונף לפקולטה לרפואה של אוניברסיטת בר אילן בגליל
The BARUCH PADEH Medical Center, Poriya
Affiliated to The Faculty of Medicine in Galilee - Bar Ilan University



Organization Accredited
by Joint Commission International

היחידה לתזונה קלינית

בתזונה טבעונית מומלץ לצרוך ויטמין B12 כתוסף מזון על מנת לוודא אספקה נאותה.
ברזל - ירקות ירוקים, עליים, קטניות, קינואה.
אבץ - דגנים מלאים, קטניות, אגוזים,
סידן - פירות יבשים, כרוב, ברוקולי, טופו, טחינה משומשום מלא, שקדים.
חומצות שומן מסוג אומגה 3 - זרעי פשתן, זרעי צ'יה, אגוזי מלך, דגים.

הקווים המנחים הבאים יכולים לסייע לצמחונים או טבעונים בתכנון דיאטה מאוזנת:

1. בחרו מגוון מזונות כולל דגנים מלאים, ירקות, פירות, קטניות, אגוזים זרעים, ואם אתם מעדיפים – גם מוצרי חלב וביצים.
2. הקטינו עד למינימום צריכת מזונות מתוקים מאוד, מלוחים מאוד ועשירים בשומן, במיוחד שומן רווי ושומן טראנס. כמו: במבה, צ'יפס, שוקולד, עוגות ועוגיות הנחשבים "צמחוני", או יותר נכון "ג'אנק פוד צמחוני".
3. לאכול מגוון רחב של ירקות ופירות, להקפיד על צריכת ירקות בחמישה צבעים.
4. אם הדיאטה כוללת מוצרי חלב וביצים, בחרו מוצרי חלב דלי-שומן ואכלו כמות מוגבלת של מוצרי חלב וביצים.
5. השרייה, הנבטה, התססה ובישול של קטניות, דגנים זרעים מאפשרת ספיגה טובה יותר של ברזל ואבץ.
6. בחרו גם במזונות המועשרים בוויטמינים ומינרלים להם אתם זקוקים בכדי להגיע לצריכה המומלצת. כמו דגני בוקר, מוצרי סויה, מוצרי חלב וכדומה.