

# תזונה צמחית בריאה על קצה המזלג

או:

כיצד תשיגו יתרונות בריאותיים דרך ההחלטה  
המוסרית שלקחתם



כרם אביטל  
תזונאית קלינית

# עמדת ה-ADA

עמדתו של ארגון התזונה האמריקאי היא ששיטות תזונה צמחונית מתוכננות כהלכה, ובכלל זה תזונה צמחונית לחלוטין או טבעונית, הן בריאות, ראויות מבחינה תזונתית, ועשויות לספק יתרונות בריאותיים במניעת מחלות מסוימות ובטיפול בהן.

vegetarian diets, including total vegetarian or vegan diets, are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits in the prevention and treatment of certain diseases

Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets 2009

[bit.ly/ada-veg-heb](http://bit.ly/ada-veg-heb)

# מחלות עודף ומחלות חוסר

## × מחלות חוסר:

→ תת תזונה

אנמיה

רככת

חוסר ויטמינים מקבוצת B

→ סיבות עקריות:

מחסור ברכיבים ספציפיים

בתזונה

→ הקטלניות – נפוצות בעולם

השלישי

הקלות יותר – גם במערב

## × מחלות עודף:

→ סוכרת סוג 2

מחלות לב וכלי דם

סרטן מסוגים מסויימים

ועוד...

→ סיבות עקריות:

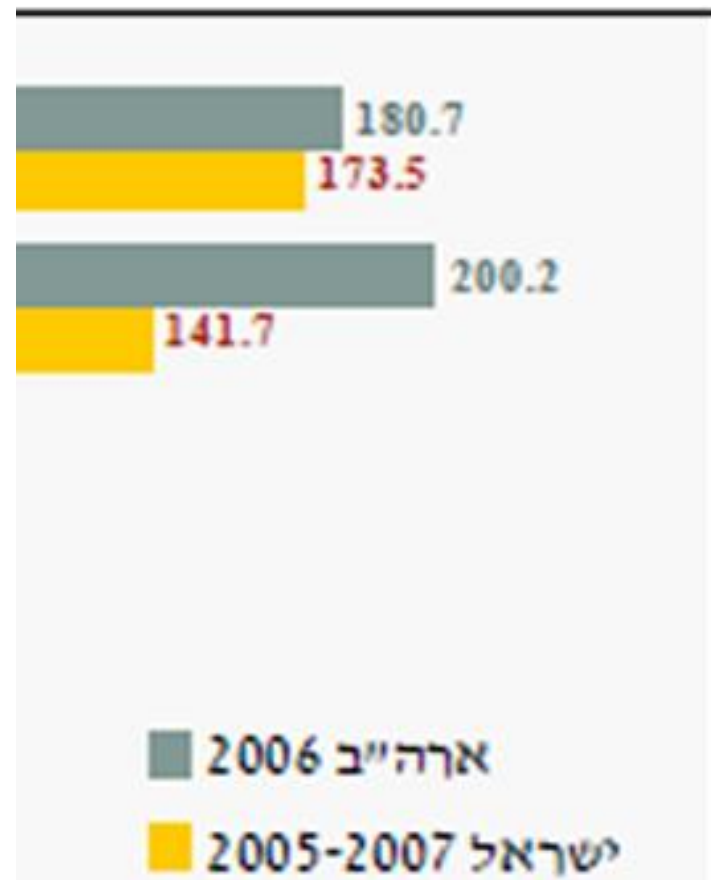
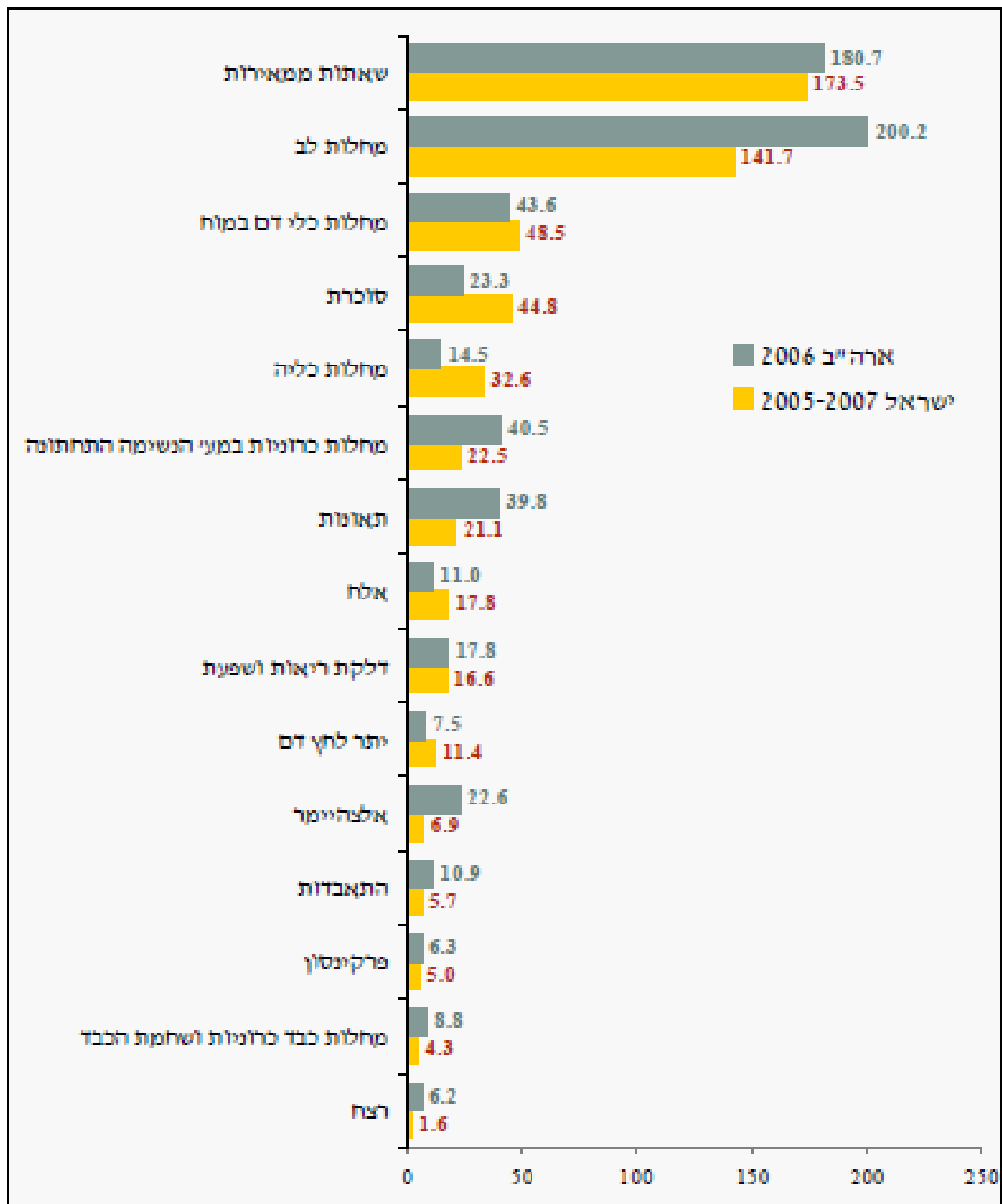
שומן רווי וחלבון מהחי בעודף

חוסר במזונות מהצומח

עודף בסוכרים פשוטים

עודף משקל

→ נפוצות במערב

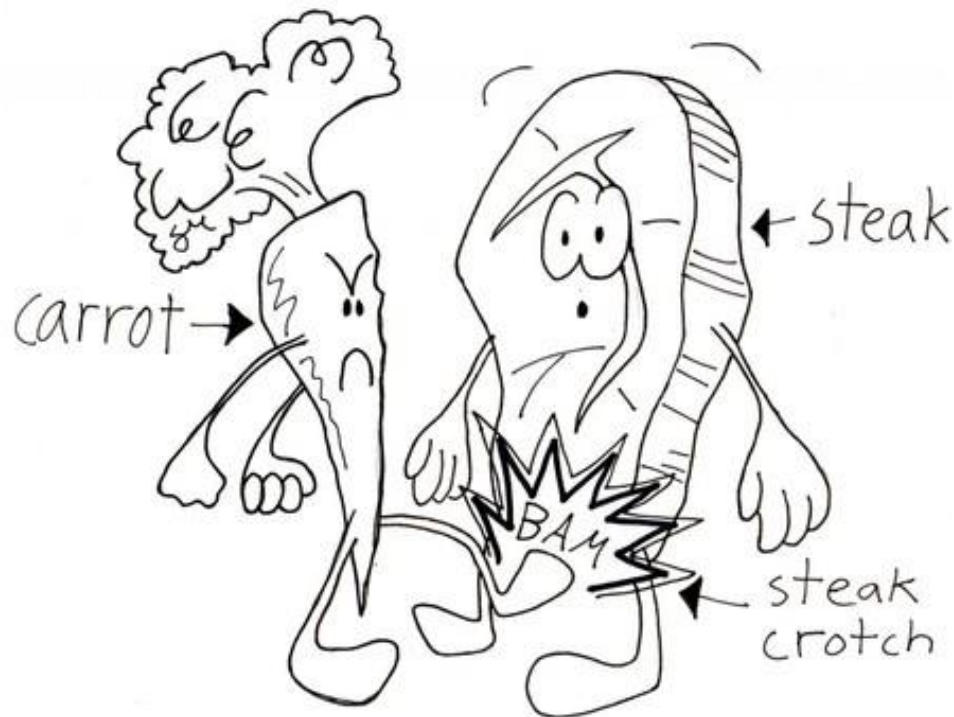


סיבות מוות מובילות, משרד הבריאות, מרץ 2010

# תזונה צמחית ומניעת מחלות

## יתרונות בריאותיים בתזונה צמחונית לפי ה- ADA

- ✓ סיכון מופחת למוות ממחלות לב איכסמיות
- ✓ רמות נמוכות של LDL כולסטרול (המכונה ה"כולסטרול הרע")
- ✓ הורדה בסיכון ללחץ דם גבוה
- ✓ הורדה בסיכון לסוכרת סוג 2
- ✓ סיכון מופחת להשמנה
- ✓ סיכון מופחת לסרטן



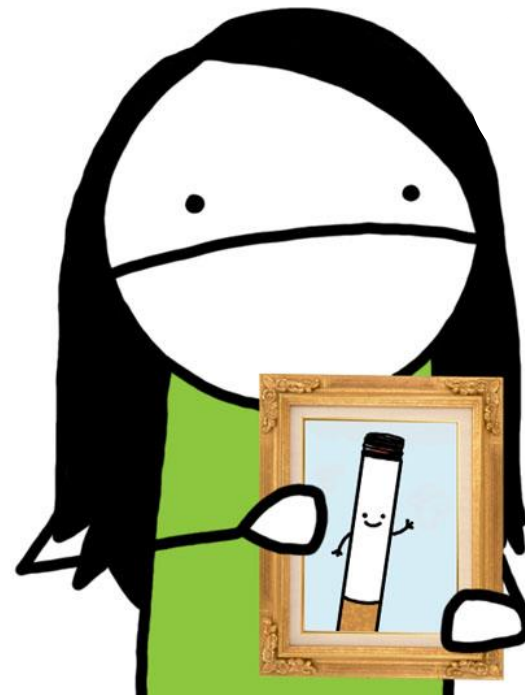
סיבות אפשריות?

## גם אני צמחוני...



ניר הוא נער בן 17 שהפך לטבעוני לפני שנה מטעמים מוסריים התזונה היומיומית שלו מבוססת על לחם לבן, פסטה, צ'יפס, בורקס, חטיפים וממתקים.

מיכל בת ה-24 גם כן טבעונית. היא דווקא מאד מקפידה על התזונה שלה ואוכלת סלט כל יום, אבל מאז שנפרדה מחבר שלה היא מעשנת 2 חפיות סיגריות כל יום.



# קבוצות המזון הטבעוניות



# קטניות



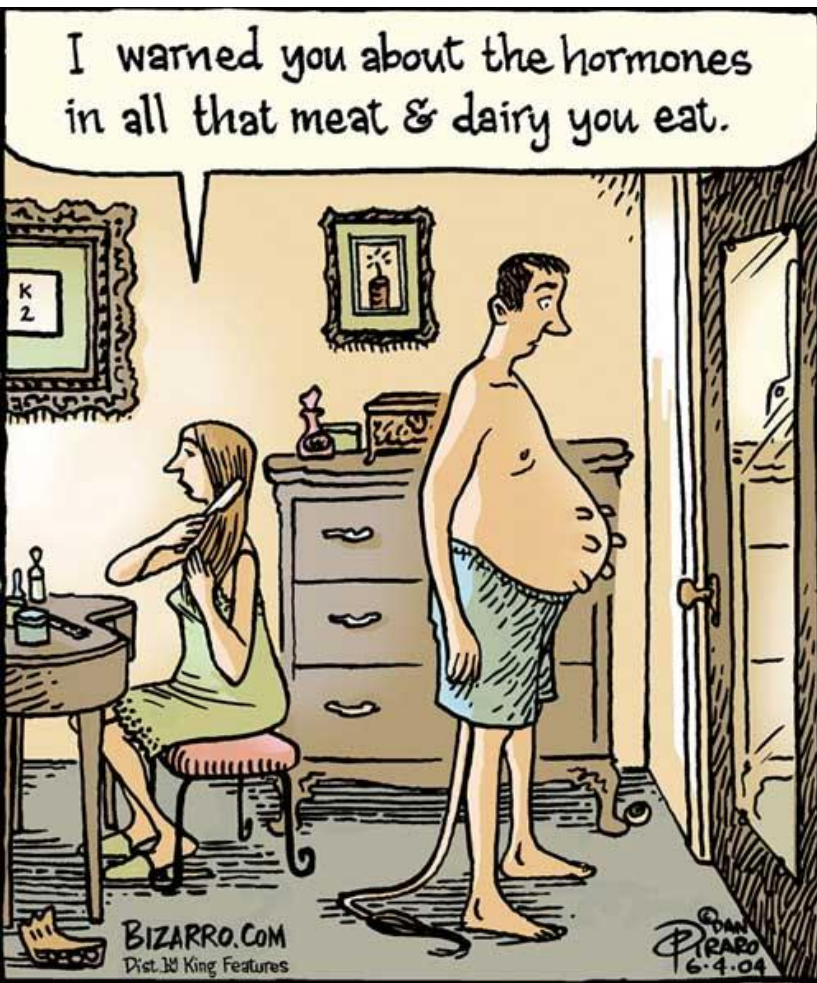
# קטניות - אז מה עושים עם זה?



# מי מפחד מסויה?

פיטואסטרוגן VS אסטרוגן

מחקרים בבני אדם VS מחקרים בבעלי חיים



[bit.ly/all-soy](http://bit.ly/all-soy)

איפה יש?



# חלבון מלא או מלא חלבון?

במערב – צריכת יתר של חלבון

## חלבון מלא

מה זה ואיך אוכלים את זה?

## מקורות צמחיים לחלבון:

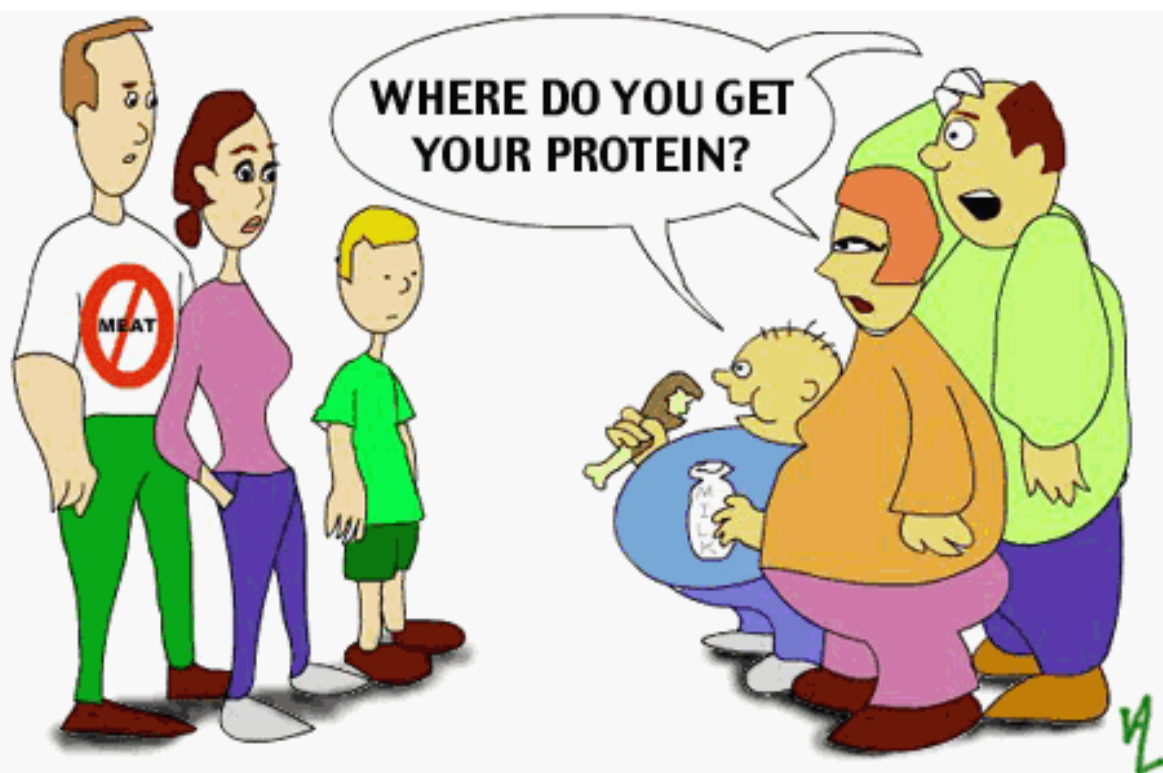
דגנים

קטניות

סויה ומוצריה

אגוזים וזרעים

עלים ירוקים וירקות



# ברזל

## שני סוגי ברזל

**מן החי** – נספג בקלות (אך נמצא קשור למחלות לב וכלי דם וסוכרת)

**מן הצומח** – נספג אם עוזרים לו...

## מקורות צמחיים:

דגנים מלאים, קינואה, נבטים, קטניות מונבטות, אגוזים  
וגרעינים, עלים וירקות ירוקים, שמרי בירה, פירות יבשים  
ומזונות מועשרים למינהם..

Heme iron from diet as a risk factor for coronary heart disease in women with type 2 diabetes. 2007

Iron intake and the risk of type 2 diabetes in women: a prospective cohort study. 2006

Iron, atherosclerosis, and ischemic heart disease. 1999

# ברזל

## מפריעים לספיגה:

חומצה אוקסלית (תרד, מנגולד ועוד) - יתכן שזניח  
חומצה פיטית (מזונות עשירים בסיבים)

תה, קפה, קקאו

סידן

## עוזרים לספיגה:

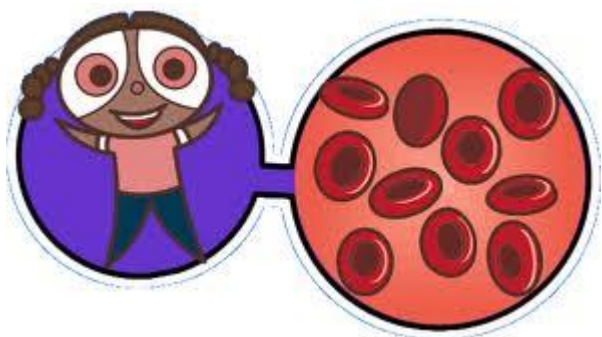
ויטמין C (לימון, תפוז, קיוי, פלפל, פטרוזיליה ועוד)

ירקות ופירות טריים באופן כללי

השריה והנבטה



# אז איך נמנעים מאנמיה?



• מומלץ להיות זכר...

אחת מכל 4 נשים סובלת מאנמיה.

• אם את נקבה:

- אכלי הרבה מזונות עשירים בברזל
- השתדלי לשלב בכל ארוחה ירקות או פירות טריים
- השתדלי להנביט קטניות – אפשר גם לקנות נבטוטים בסופר..
- המנעי מצריכת קפה, תה, קקאו בזמן ארוחה וחצי שעה לפני ואחרי.

אל תהססי לקחת תוסף ברזל במידת הצורך

# סידן

- לכמה סידן אנחנו באמת זקוקים?
- הקשר בין מלח וחלבון מהחי לסידן.

# סידן

## • מקורות צמחיים:

- קיטניות- סויה ומוצריה, חמוס, עדשים ושעועית.
- אגוזים- שקדים, אגוזי ברזיל, פיסטוקים ואגוזי לוז.
- טחינה משומשום מלא – עד פי 7 מטחינה רגילה!
- ירקות: ברוקולי, כרוב, כרוב ניצנים, שעועית ירוקה וצהובה, במיה, כרישה, ועלים ירוקים
- פירות- תאנים, תפוז, חרוב ומוצריו.
- דגנים מלאים- בעיקר: שבולת שועל.
- אצות

• וקצת בעניין הספיגה...



# בריאות העצם

## לא על הסידן לבדו



איך תמנעי מאוסטאופורוזיס?

ויטמין D ✓

פעילות גופנית ✓

כמה סידן צורכת רקדנית בלט?

ירקות, עלים ירוקים ופירות ✓

להפחית במלח ✓

ובכל זאת, גם סידן... ✓

# B12

מאיפה הוא באמת מגיע?

למה אחוזים גבוהים מהאוכלוסיה סובלים ממחסור?

הגיינה במדינות המערב

בעיות ספיגה

מה עושים?

אף מקור ממזון אינו אמין.

לוקחים טבליה מתחת ללשון פעם פעמיים בשבוע.



# אומגה 3

## 3 סוגי אומגה 3:

- סוג 1 (ALA) נמצא בפשתן טחון, אגוזי מלך, וזרעי צ'יה ובכמויות קטנות גם בשמנים אחרים

- שני הסוגים האחרים (EPA, DHA) נמצאים באצות במים עמוקים קרים ונאכלות על ידי דגים שנמצאים בסביבה.

✓ החומצות הפעילות הן למיטב ידיעתנו EPA ו-DHA.  
הגוף יודע ליצור מ-ALA את החומצות האחרות –  
הידד!

אבל...

# אומגה 3

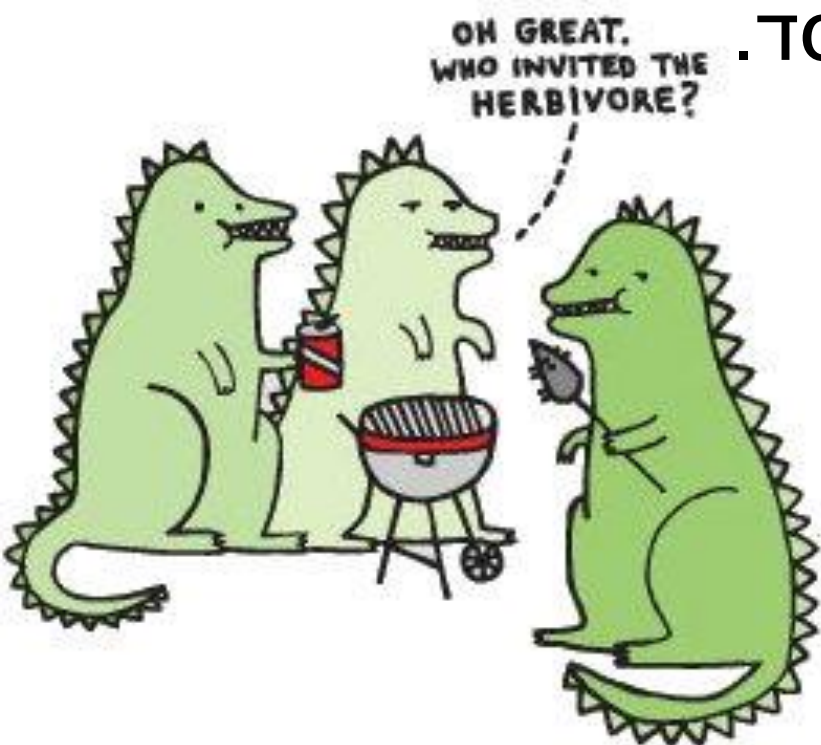
מהם בעצם היתרונות?

- **בגילאים מאוחרים** – ההשפעה היא בעיקר על הסיכון למחלות לב וכלי דם
- **הריון/ינקות** – ככל הנראה השפעה על התפתחות המוח התינוק

# יעוץ תזונתי באנונימוס

אנונימוס מציעה למעוניינים לעבור לתזונה צמחונית או טבעונית יעוץ תזונתי במחיר מסובסד.

כדאי להירשם (-:  
[bit.ly/veg-diet](http://bit.ly/veg-diet)



I BROUGHT HUMMUS.

המייל שלי: [kerem@veg.co.il](mailto:kerem@veg.co.il)

