



## שני בריא עם צחי כנען

11

השינוי הקטן שעושה את ההבדל הגדול: **צחי כנען, דיאטן קליני בכיר, מנסה** לשבור את "המוסכמות" ולהוביל את הציבור החרדי למעבר לתזונה בריאה. המוטו: מתמקדים ב"שני בריא". **צחי כנען:** "הרגלים קשה לשבור, כולנו יודעים. לכן בחרתי להתמקד ביום אחד בשבוע, שבו נאמץ הרגלים טובים יותר"



בריאה: השמנה והמחלות הכרוניות הקשורות אליה, ובהן סוכרת, מחלות לב, כלי דם וסרטן, מהווים את גורמי התמותה והתחלואה המובילים בישראל. בשנים האחרונות חלה עלייה דרמטית בשכיחות ההשמנה: כ-30% מן הילדים בכיתות ז', וכ-60% מן המבוגרים סובלים מעודף משקל והשמנה. כ-10% סובלים מסוכרת ובקרב אוכלוסיות ברמת הכנסה נמוכה, השיעור מגיע עד לכדי 25%. כאן המקום לציין כי בציבור החרדי שיעורי השמנת היתר והסוכרת גבוהים ביחס לציבור הכללי.

**אנחנו יודעים שלתזונה ולפעילות הגופנית יש השפעה מכרעת על היווצרות השמנה והמחלות הקשורות אליה. אז מהי תזונה בריאה?**

משרד הבריאות מפרסם בימים אלה את המלצות התזונה הבריאה, היא התזונה הים תיכונית, הייחודיות לאזור ארץ ישראל וסביבותיה. התזונה הים תיכונית נבחנה במאות מחקרים ונמצאה כמסייעת לשמירה על משקל תקין וכמועילה בהפחתת הסיכון למחלות לב, סוכרת, סוגי סרטן מסוימים, אלצהיימר וכבד שומני.

התזונה הבריאה המומלצת ע"י משרד הבריאות מבוססת על 1. פירות וירקות טריים. 2. קטניות ודגנים מלאים. 3. דגים. 4. שמן זית. 5. מעט מוצרי חלב או תחליפיהם. היא כוללת בעיקר מזון מן הצומח, לא מעובד, מזון שמייצרים אותו בארץ ולא שמייבאים מרחבי העולם, ועל הכנה ובישול ביתי. התזונה הבריאה כוללת כמויות קטנות של מלח וסוכר שמקורם בעיקר במזונות מעובדים.

### לתזונה הבריאה הזו יתרונות רבים:

1. בריאות: מחקרים רבים מראים שתזונה ים תיכונית תורמת לביטחון תזונתי ושניתן להתמיד בה לאורך זמן. היא מונעת מחלות ומיטיבה עם מצבי בריאות שונים, כגון מחלות לב וכלי דם, סוכרת, השמנה, מחלות סרטן

בעולם מכנים אותו "שני ללא בשר". גם בארץ, קמה תנועה שמקדמת את צמצום צריכת הבשר, מטעמים שונים ומשונים שלא כולם מעסיקים אותנו. החלק החשוב באמת, הוא שיפור הבריאות ואיכות החיים שלנו. אירגוני הבריאות בעולם ממליצים על תזונה המבוססת בעיקר על ירקות ופירות, דגנים מלאים וקטניות, ובמקביל על צמצום צריכת הבשר. תזונה כזאת תורמת לבריאות ומפחיתה את הסכנה להשמנה, מחלות לב, סוכרת וסרטן. איך עושים את זה בתכל'ס, לאורך זמן?

**צחי כנען,** דיאטן קליני מוביל שמכיר מקרוב את המיגזר החרדי, מנסה לשבור את "המוסכמות" ולהוביל את הציבור החרדי למעבר לתזונה בריאה, באמצעות מגזין 'קטיפה'. "מזה שנים רבות בעבודתי כדיאטן קליני R.D, M.Sc, עצמאי ובקופת חולים 'מכבי' אני מלווה בכירים מהציבור החרדי ומתוודע למודעות הגדלה לנושא הבריאות בכלל ולחשיבות התזונה בפרט. לצד זאת, אני בתחושה שמידע אמין ומבוסס מחקרים פחות נגיש לציבור הרחב וודאי אינו מותאם לערכים ולעולם התוכן החרדי!"

באמצעות 'קטיפה', מתכוון כנען להציג בפנינו את העקרונות של תזונה בריאה, באופן ברור ובדרך שרלוונטית לחיי היום יום. "חשוב לי להסביר לא רק ממה כדאי להימנע ומה חשוב להפחית - אלא, ובעיקר, מה חשוב להוסיף לתזונה ואיך אפשר לשלב תזונה בריאה בחיים העמוסים שלנו. למה דווקא ביום שני? אנחנו יודעים שהרגלים קשה לשבור. לכן בחרתי להתמקד ביום אחד, שני - שינוי אחד בשבוע, קטן אבל למעשה גדול. בהמשך, אמליץ על שינוי קטן שאפשר לאמץ כבר ביום שני הקרוב. אנחנו יודעים שיותר קל להכניס שינוי קטן בהרגלי הבית מאשר להפוך את כל התזונה בבת אחת. כדאי לגייס את הילדים לתהליך, אפשר לבקש מהם לתת הצעות ולעודד - אך לא לחייב - טעימות ורעיונות לשיפור המאכלים החדשים.

משרד הבריאות מסכם בדו"ח ועדת האסדרה לתזונה





מסוימות ועוד.

2. תרומה לסביבה: תזונה המבוססת בעיקר על מזונות מהצומח ומיעוט מזונות מהחי תורמת חיובית לסביבה ומצמצמת את ההרס הסביבתי הנגרם מגידול בעלי חיים למאכל.  
3. חסכון: זוהי תזונה בריאה במחיר נמוך.

בטורים הבאים אפרט על היבטים שונים של התזונה הים תיכונית שהיא גם תזונה מיטבית ונבחן איך מיישמים אותה במצבי החיים השונים - נראה שמזון בריא לא חייב להיות יקר יותר (ובמקרים רבים זול וחסכוני יותר), איך הרגלי תזונה בריאים הם מתנה לכל החיים לילדים, איך התזונה יכולה להתאים ולתרום להריון בריא ובעיקר - כמה טעים

לאכול בריא.

(\*\*\*) עקרונות התזונה המובאים בטור מתאימים לאנשים בריאים ואינם מהווים תחליף להתייעצות עם איש מקצוע).

### המשימה השבועית:

בחרו ביום שני הקרוב לאכול בעיקר מזונות מרשימת ה"צריכה קבועה", מעט מזונות מרשימת "צריכה מתונה" ולהימנע ממזונות מרשימת "צריכה מועטה".  
האם עמדתם במשימה?  
איך הרגשתם בעקבות השינוי?

## גזור ושמור: כללי אצבע לתזונה בריאה (מקור: משרד הבריאות):

<p><b>צריכה מועטה:</b> בשר אדום ממתקים חטיפים מזון מעובד</p>	<p><b>צריכה מתונה:</b> חלב וגבינות דגים ועופות ביצים יין אדום</p>	<p><b>צריכה קבועה:</b> ירקות ופירות דגנים וקטניות אגוזים וזרעים שמן זית</p>
--	---	---



## צמחונות גמישה

רוצים ליהנות מהיתרונות הבריאים של הצמחונות מבלי להתנזר מבשר, דגים, חלב וביצים ויתר המוצרים מן החי? מדובר במגמה תזונתית שהולכת וצוברת תאוצה עולמית. לא מעט אנשים בעולם, שנרתעים מהעקרונות אליהם מטיפים הטבעונים והצמחונים ורק רוצים לשמור על בריאות טובה יותר, מצטרפים למה שקרוי "צמחונות גמישה" (פלקסיטריאניזם). מחקרים רבים מצביעים כיום על יתרונות בריאותיים של תזונה על בסיס צמחוני, החל בתרומתה למשקל מאוזן ומניעת השמנה, המשך במניעת מחלות שונות וכלה בתוחלת חיים ארוכה יותר, על פי המחקרים. מאידך, אין להתכחש ליתרונות התזונתיים שמביאים עימם מוצרי בשר ועוף, חלב וביצים, ובעיקר - קשה להתעלם מהעובדה שמרבית האוכלוסיה מורגלת לתפריט רחב יותר, ומהקושי והמגבלות שיש במעבר לתזונה צמחונית מוחלטת, בייחוד במשפחה חרדית.  
הפיתרון הוא גם וגם: תזונה על בסיס צמחוני הכוללת גם בשר או דגים. אין צורך בהימנעות טוטאלית מהתפריט הרגיל והמזונות המועדפים. לדברי אנשי המקצוע, די בכך שאדם יפחית את מספר הארוחות הברשיות בשבוע, ויגדיל את צריכת הירקות והפירות, כדי ליהנות מהתועלת הבריאותית!

