



# סדנת תזונה בודהה בורגרס

## חלק א', תזונה:

- משמעות המזון: דלק לגוף, בניית הגוף ושמירה על גוף בריא
- הבעיות של התזונה המודרנית:
  - שומן רווי וחלבון מן החי: גורמים להשמנה (אחוזי שומן במוצרים מטעים)
    - הופך לשומן בגוף בקלות (עלות של 3 קלוריות ל-100 קלוריות שומן) ומגביר את התאבון
    - שומן וחלבון מן החי גורמים לגוף לאחסן עודף קלוריות כשומן. דוגמאות:
      - הסיניים שצורכים 20% יותר קלוריות מאשר אמריקאים, אבל נשארו רזים
      - חולדות שקיבלו מזון צמחי התנדכו לתרגילי כושר
      - סוכרת מבוגרים (סוג 2): קשר הדוק עם צריכה של שומנים רוויים; ניתן לריפוי על ידי מזון צמחי
  - חלבון מן החי: גורם מס' 1 למחלות המערב (מעלה סיכון לפי 100 לעומת טבעוני)
    - זאת ידוע מ-:
  - מחקרים אפידמיולוגיים (הכי גדול מחקר סין):
    - אחת המוקדמים היה מחקר לתמותה של ילדים בפיליפינים מסרטן הכבד:
      - התגלה שהוא נגרם מחומר מסרטן בתירס ובבוטנים
      - אבל רק ילדים ממשפחות עשירות מתו
      - התגלה הקשר בין צריכת חלבון מן החי וסרטן
    - מחקר סין:
      - מיפוי של מקרי סרטן בסין בשנות ה-70 המוקדמות (עקב מות ראש המשלה הסיני) הראה הבדלים של עד 1 ל-100
      - עקב כך הסכימו הסיניים לשיתוף פעולה גדול במימון אמריקאי, מחקר סין, שהוא עדיין הסקר התזונתי הגדול שנעשה אי פעם
      - ראש המחקר היה ד"ר קולין קמבל
  - ניסויים על בעלי חיים:
    - הראשונים בשנות השישים התעסקו עם סרטן הכבד, ואחרי זה עם סרטן השד
    - גילו כי כמות החלבון משמעותי עבור התפתחות של תאים סרטניים (ב-5% לא מת אף אחד, ב-20% כולם מתו)
    - החלבון שהשתמשו בו בהתחלה היה קזאין, אחרי זה חלבון דגים
    - ניסויים נעשו על חולדות ועכברים, שצורכיהם התזונתיים מאוד דומים לבני אדם
    - תוצאת הניסויים היתה תמיד זהה: חלבון מן החי גרם התפתחות של סרטן, חלבון מן הצומח גרם לצמצומו
    - מיתוס הפרוטאין נבע מההבנה במאה ה-19 שחלבון בונה את הגוף, ואז הדעה היתה, שלא ניתן לקבל יותר מדי ממה שהוא נחשב לטוב.



● **אכילה של חלבון מן החי הפך לסמל סטטוס**

■ בעיה מיוחדת עם חלב:

● הלקטוז (סוכר חלב) מהווה אחד הגורמים העיקריים לסרטן השד, השחלות ובלוטת

הערמונית, וכמו כן מחלת הפרקינסון

○ **אורך החיים:** מחקרים מצביעים על אורך חיים יותר ארוך לטבעונים (מחקר בקליפורניה מצאה ב-13 שנה)

● **צרכי הגוף:**

○ **ויטמינים:** יותר בצומח

○ **מינרלים:** יותר בצומח

○ **אנזימים:** רק בבצומח (אלא שאוכלים בשר נא)

○ **פיטוכימיקליים:** רק בצומח

○ **סיבים תזונתיים:** רק בצומח

○ **שומנים:** כדאי לצמצם כמה שיותר

○ **פחמימות:** כדאי כמה שיותר בכלל, ומורכבות (מלאות) בפרט

○ **חלבונים:** הגוף צריך פחות ממה שחשבו פעם

● **יתרון עצום למזון טבעוני על מזון מן החי עבור גוף האדם:**

○ **חלבון יד ראשונה**

○ **שומנים לרוב בלתי רוויים**

○ **צפיפות תזונתית גבוהה (שפע ויטמינים, וכו') ולכן מגן הכי טוב בפני מחלות סרטניות**

○ **כתוצאה:**

■ **סיבולת לב ראייה עולה** (מחקר של Dr. Per-Olaf Astrand על רוכבי אופניים עם שינויי מזון כל

שלושה ימים)

■ **יכולות מנטליות עולות** (מחקרים (בין היתר (Chicago Health and Aging Project (CHAP

הוכיחו שירקות ופירות ובמיוחד עלים ירוקים עוזרים לשמור על יכולות קוגניטיביות).

● **עובדות פחות ידועות על מזון טבעוני:**

○ **"שלמות" החלבון** הלא דרושה

○ **קטניות ועלים ירוקים עשירות מאוד בחלבון** (מעל ל-40%)

○ **סיפור ה-B12**, הויטמין היחיד שכדאי לקחת כתוסף

○ **ברזל וסידן יש בשפע עם תזונה נכונה** (קטניות, עלים ירוקים, שילוב עם ויטמין C)

○ **פשתן:** מקור מעולה לאומגה 3, וסיבים תזונתיים

○ **סויה:** א': כן בריא; ב': ויכוח מיותר, כי מוצרי סויה הם מעובדים

● **איכות הסביבה:** לאכול מן החי מכביד פי 50 על הסביבה:

○ צריכת מים עבור קילו אחד של חיטה: 94 ליטר.

○ צריכת מים עבור קילו אחד של בשר: 9400 ליטר (פי 100).

○ חסכון במים עבור אי אכילה של קילו בשר משתווה לחסכון בהימנעות במקלחת למשך שנה.

○ ל-"ייצור" של קילו אחד של בשר דרושים 16 קילו של תירס וסויה.



- גידול של חלבון מן החיי דורש פי 8 עד פי 40 יותר אנרגיה עבור דלק להסעה, גז לחימום וחשמל להפעלת מכונות.
- דו"ח של האו"ם מ-2006 קבע שגידול של חיות עבור תעשיית המזון מן החיי גורם ליותר פליטת גזי חממה מאשר הפעלת כל כלי התחבורה בעולם ביחד.
- מחקר של אוניברסיטת Chicago מ-2006 קבע שניתן לחסוך ביותר גזי חממה דרך הפיכת אורח החיים לטבעוני (מניעה של 1.5 טון של פליטת CO2 מאשר דרך שימוש במכונת היברידית) (חיסכון של טון CO2 אחד).

- **חשיבות של מזון נא (raw):**

- עניין האנזימים: מלאי מוגבל לגוף שלנו
- עניין יתר הנוטריאנטים, שנהרסים בחום
- חשיבות של נבטים בכלל, וקטניות מונבטות בפרט
- חשיבות של עלים ירוקים
- הסבר על שייקים ירוקים
- יתרונות של מזון אורגני: פחות רעלים, יותר מינרליים, יותר שומר על הסביבה
- טבעונות כדיאטה אולטימטיבית לשמירה על המשקל ("לאכול כדי לחיות")
- חשיבות של פעילות ספורטיבית לאורח חיים בריא וטבעונות כדיאטה הטובה עבור סוגי ספורט הדורשים סיבולת לב ריאה
- טבעונות גם טובה לתקופה הריון (עלים ירוקים עשירים בחומצת פולית)

- **טיפים תזונתיים מעשיים:**

- הנבטה של קטניות: למה ואיך
- צריכה מוגברת של עלים ירוקים (גם דרך שייקים ירוקים)
- צריכה של פשתן
- מלח, סוכר וקמח לבן: כדאי לצמצם; להשתמש בכמה שפחות
- ספרי תזונה: "לאכול כדי לחיות" מאת דר' ג'ואל פורמן, "Green for Life" מאת ויקטוריה בוטנקו

- **סיכום תזונתי:**

- תזונה היא הגורם העיקרי של גוף בריא, אבל גם כן גוף חולה.
- מזון שלם נותן יותר מאשר חלקי מזון או תוספות מזון.
- אין שום דבר במזון מן החיי, שמזון מן הצומח לא יכול לספק יותר טוב, פרט ל-B12 (כי אנחנו שוטפים אותם החוצה).
- הגורם הגנטי יכול לשחק תפקיד בהתפתחות של מחלות עד מקסימום 5%.



## חלק ב', בישול (תזונה מעשית):

- מוצרי סויה והכנתם:
  - טופו: לייבש - להשרות - לאפות
  - טופו צרוב וטופו צלוי
  - אידוי טופו: מוריד את הטעם של הסויה
  - טמפה: לבשל לפחות 5 דקות
  - טופו מלוח כתחליף לגבינת פטה
  - מיונז: בקלות מחלב סויה (מכיל לציטין)
  - הקפצה של טופו
  - שמירה של מוצרי טופו במקרר
- סייטן והכנתו:
  - סטייקים
  - שניצלים
  - כנפי סייטן
  - אפשר גם לא קנוי מוכן; עדיף כתערובת של קמח גלוטן, קמח מלא, וקמח לבן; עדיף לאדות מאשר לבשל
- הכנה של קציצות: פשתן טחון ידביק
- הכנה של עוגות (טופו, חלב סויה ושמן כתחליף ביצה) ומוסים שמנת צמחית
- בישול ללא שמן:
  - אפשרי ומומלץ; רוטבי סלט מבוססים על אפרסק ומנגו
- תחליף ביצה:
  - לקציצות: פשתן או טחינת שומשום או קמח חומס, קמח סויה או קמח שיבולת שועל.
  - לעוגות: טופו, חלב סויה, ושמן קנולה או Ener-G או בננה או פשתן או רסק תפוחים
  - תחליף לחלמון ביצה: טופו רך מוקרם
- שמרי בירה: עשירים תזונתית, מוסיפים טעם גבינתי
- מזון נא: איך להכין קרקר פשתן בקלות
- שפע של מתכונים: באתר [vegweb.com](http://vegweb.com)

פרטים נוספים בכל הנושאים: [www.buddhaburgers.co.il](http://www.buddhaburgers.co.il)