

# הסכנות בדיאטות טבעוניות וצמחוניות



THE  
WESTON A. PRICE  
FOUNDATION®

for **Wise Traditions**

IN FOOD, FARMING AND THE HEALING ARTS

*Education • Research • Activism*

PMB Box 106-380  
4200 Wisconsin Avenue, NW  
Washington, DC 20016  
(202) 363-4394  
info@westonaprice.org  
www.westonaprice.org

Copyright © 2015 The Weston A. Price Foundation  
All Rights Reserved

**ויטמין B6:** מעורב בתפקוד המוח, בייצור היסטמין, באגירת פחמימות כגליקוגן ובסינתזה של תרכובות חשובות רבות. אנו משתמשים בצורה הצמחית של B6 באופן הרבה פחות אפקטיבי מאותו וויטמין המופק מן החי. המקורות הטובים ביותר הם בשר שרירים, פירות ים, איברי בשר וחלב גולמי.

**אבץ:** גורם משותף למאות אנזימים ונחוצים לקולטני הורמונים וייצור הורמונים כמו אינסולין. נדרש לשכפול תאים, שלמות העור, מערכת החיסונית, מערכת העיכול, סבילות לגלוקוז, קצב חילוף חומרים גבוה וחוש הטעם. קשה מאוד לספוג אבץ ממוצות צמחיים. המקורות הטובים ביותר הם בשר אדום (וצדפות).

**ברזל:** נחוץ לייצור כדוריות דם אדומות, אנרגיה וחיזוק המערכת החיסונית, הברזל נספג בצורה הטובה ביותר מכבד ובשר אדום.

**סידן:** מאכלים חלביים הם המקור הטוב ביותר לסידן בתרבות המערב.

**EPA ו-DHA:** חיוני לתפקוד המוח. המקורות הטובים ביותר הם שמן כבד של דג הקוד, איברי בשר ופירות ים.

**חומצה ארכידונית:** חיוני עבור תקשורת בין תאים לתאים בריאים בעור ובדרכי המעי, ולי יצור דלקת אקוטית מצילת חיים. המקורות הטובים ביותר הם שומנים מן החי ואיברי בשר.

**חומצות אמינו:** באופן עקרוני הגוף יכול לייצר טאורין, קרניטין, קריאטין וקרנוזין, אך הייצור קשה אצל תינוקות ובמבוגרים רבים. חומצות אמינו אלו הינן חיוניות לתפקודים רבים בגוף, כולל אנרגיה ותפקוד מוחי. המקורות הטובים ביותר הם בשר, פירות ים ואיברי בשר.

**כולסטרול:** תינוקות ומיליוני אנשים הסובלים ממומים גנטיים אינם יכולים לייצר את הכולסטרול הדרוש להם להתפתחות, תפקוד תקין של המוח ובריאות הנפש. רק מזון מן החי מספק כולסטרול.

"עד כה לא מצאתי קבוצה אחת של גזע פרימיטיבי שבנה ותחזק גופים בריאים בכך שחי לחלוטין על מזונות צמחיים."

ד"ר ווסטון א. פרייס

## ליקויים תזונתיים מתזונה טבעונית וצמחונית

הסכנה של תזונה צמחונית ובעיקר טבעונית היא חוסרים תזונתיים. חומרים מזינים חיוניים מסוימים נמצאים רק במזון מן החי. חומרים מזינים אלה חשובים במיוחד להתפתחות העובר והילדים.

**ויטמין A:** הינו קריטי לעיניים בריאות, עור בריא, עצמות חזקות, ייצור הורמונים ותפקוד מערכת החיסונית. ויטמין A ממלא תפקיד עיקרי בהתפתחות העובר ובמניעת מומים מולדים. אוכלוסיות בריאות צריכות כמויות בטווח של 20,000-30,000 IU ויטמין A ליום. המקורות הטובים ביותר הם שמן כבד של דג הקוד, כבד, חמאה וחלמונים מבעלי חיים הניזונים מדשא.

**ויטמין D:** חיוני לצמיחה והתפתחות, עצמות בריאות, הגנה מפני החידק קלוסטריום טטי, עוויתות ואי ספיקת לב אצל וולדים, הגנה מפני סוכרת מסוג 1, והגנה מפני מחלת הסרטן, מחלות לב, לחץ דם גבוה, השמנת יתר, דלקת פרקים וטרשת נפוצה. ויטמין D נחוץ לתפקוד הכימיקלים הנותנים תחושת עילוי בגוף ומגן מפני דיכאון. המקורות הטובים ביותר הם שמן כבד של דג הקוד, (חלב ומוצרי חזיר אחרים, שרימפס) דגים שמנוניים וחלמונים מעופות הניזונות מעשב.

**ויטמין K2:** חיוני להבטחת הסידן שיחדר לרקמות הקשות (עצמות ושיניים) והגנה על הרקמות הרכות, כגון העורקים והכליות, מפני הסתיידות. ויטמין K נדרש לסינתזה של תאי מוח ולהתרבות. ויטמין K2 מופיע במזונות צמחיים מותססים מסוימים, כגון נאטו, אך המקורות הטובים ביותר בתזונה המערבית הם כבד עוף וגבינת שמנת מיושנת.

**ויטמין B12:** נחוץ לייצור תאי דם אדומים, הגנה מפני רעלים ותורם לבריאות נפשית. מחסור ב B12 עלול לגרום לפרנויה, הפרעה טורדנית כפייתית, נטייה לכעס בלתי מוסברי ודמנציה. כל המזונות מהחי מספקים B12 אך הכבד הוא המקור הטוב ביותר. אין B12 במזונות מהצומח.

## מיתוסים ואמיתות על צמחונות

**מיתוס:** היה ניתן להאכיל את כל הרעבים אילו אדמות מרעה היו מתורבתות לתבואה.

**האמת:** רק אחד עשר אחוזים מהאדמות שעל פני כדור הארץ ניתנות לעיבוד חקלאי, אחוז שאי אפשר להגדיל אותו ללא בירוא יערות, השקיה, דשנים כימיים ושיטות אקולוגיות הרסניות אחרות.

**מיתוס:** צריכת בשר מסלימה את הרעב בעולם ומדלדלת את משאבי הטבע של כדור הארץ.

**האמת:** ביצוע נכון של ניהול רעייה, גידול בעלי חיים תורם לפוריות האדמה ומתקן ליקויים שנוצרו כתוצאה מייצור תבואה. תזונתם של מיליארד אנשים בכדור הארץ תלויה אך ורק במזונות מהחי לצורך הישרדותם. חוות קטנות לשימוש מעורב הן התשובה לבריאות אישית ופלטריית.

**מיתוס:** בעלי חיים הם מקור עיקרי לפליטת גזי חממה.

**האמת:** רק אחוז קטן של מתאן אטמוספרי נוצר מתהליכי עיכול של בעלי חיים, בעיקר מעלי גרה. המקור הגדול ביותר הוא שריפת דלקים מאובנים לחשמל, חום ותחבורה. מקור מפתיע הוא פליטות מקווי מים. גידול בעלי חיים במרעה הוא הדרך היעילה ביותר לשלוק פחמן מהאטמוספירה ולהחזירו לאדמה.

**מיתוס:** ייצור בשר בקר דורש 2500 ליטר מים לכל קילו בשר בקר.

**האמת:** נתון זה מצוטט באופן נרחב על ידי צמחונים ללא עדויות תומכות. ענף הבקר מעריך כי קילו בשר בקר דורש 435 ליטרים של מים, בעיקר לייצור תבואה כדי להאכיל את בעל החיים. בקר הגדל במרעה דורש רק את המים שהוא שותה, המסתכם בערך 30 ליטר מים לכל קילו בשר בקר, בערך אותה הכמות שמשתמשים במקלחת אחת. לעומת זאת, דרוש 500 ליטר מים לגידול חיטה עבור קילוגרם לחם אחד.

**מיתוס:** צמחונים אינם מעורבים בהרג בעלי חיים. האמת: כשלוש מאות בעלי חיים לדונם נהרגים לייצור תבואה—לרוב בדרכים אימות. רק בהמה אחת לדונם נהרגת לייצור בשר בקר. אנשים שטסים, נוהגים, מנגנים על כלי מיתר, מדברים בטלפון ומשתתפים בפעילויות רגילות רבות אחרות מסתמכים גם על מוצרים מהחי.

**מיתוס:** המחקר בסין מצא שאנשים שאכלו יותר מזון מהצומח היו בריאים יותר.

**האמת:** מה שנאמר בספר רב המכר "מחקר סין" אינו תואם את ממצאי מחקר סין-קורנל-אוקספורד בפועל, בו

לא נמצא קשר למחלה פחות או יותר בקרב אנשים שאוכלים הרבה מאכלים מהצומח.

**מיתוס:** ניתן להשיג ויטמין B12 ממקורות צמחיים. **האמת:** B12 אמיתי זמין רק ממזונות מהחי; טבעונים רבים מסכימים שמי שנמנע ממזון מן החי צריך ללכת על בטוח ולקחת תוסף B12.

**מיתוס:** את הצורך שלנו לוויטמין D ניתן לספק באמצעות אור השמש.

**האמת:** אנו מקבלים ויטמין D בכמות מספקת מאור השמש בשעת הצהריים בחודשי הקיץ אם אנו מתגוררים באזורים הטרופיים ומסתובבים עירומים; תרבויות מסורתיות השיגו חומר מזין חיוני זה במשך כל השנה על ידי אכילת מזונות מן החי העשירים בוויטמין D.

**מיתוס:** ניתן לספק את צרכי הגוף לוויטמין A באופן מלא ממזונות צמחיים.

**האמת:** הגוף ממיר קרוטנים מצמחים לוויטמין A אמיתי בצורה גרועה; רוב האנשים אינם יכולים לעשות זאת במידה מספקת וחלקם אף אינם יכולים לעשות זאת כלל.

**מיתוס:** צמחונים הם בעלי תוחלת חיים ארוכה יותר.

**האמת:** חלקם כן, חלקם לא. צמחונים בעלי תודעת בריאות האוכלים חלב וביצים מחיות מרעה, עשויים לחיות הרבה יותר שנים מאותם אלו האוכלים מזון מעובד, ארוז ומהיר. ניתוחי מחקרים שנערכו על צמחונות מראים שלצמחונים יש שיעור תמותה גדול יותר מכל הסיבות ואף שיעור תמותה גבוה יותר ממחלות לב.

**מיתוס:** צמחונות מגנה מפני מחלת הסרטן.

**האמת:** המדע בנושא אינו עקבי ומנוגד במקרה הטוב. צמחונים מועדים במיוחד לגידולי מערכת העצבים ואיברי הרבייה. סויה, מצרך בסיסי בתזונות צמחוניות רבות, עלולה לגרום ולהאיץ את צמיחתם של מספר גידולים סרטניים, ובמיוחד סרטן השד.

**מיתוס:** אכילת בשר גורמת למחלות לב.

**האמת:** צמחונים עלולים לחלות בטרשת עורקים באותה מידה כמו שאוכלי הבשר יכולים, ולא רק אלא שצמחונים הינם בעלי רמות גבוהות יותר של הומוציסטאין. מחלות לב קשורות בצריכת שומני טראנס, שמנים צמחיים מזוקקים וסוכר, כולם מגיעים מצמחים.

**מיתוס:** אכילת בשר גורמת לאוסטיאופורוזיס.

**האמת:** אוכלי בשר אינם חולים במחלת האוסטיאופורוזיס יותר מאשר הצמחונים. חומרים מזינים הנדרשים לעצמות בריאות, כמו ויטמין D, קולגן וסידן, נספגים טוב יותר או נמצאים באופן בלעדי במזון מהחי.

**מיתוס:** גוף האדם אינו מיועד לצריכת בשר.

**אמת:** בני אדם מצויידים בשיני לעיסה מעורבות ובמערכת עיכול דרכי המעיים של בן אנוש דומים יותר לכלב מאשר לכבשה. בעלי חיים הניזונים ממזונות צמחיים אינם מייצרים חומצה הידרוכלורית, הם בעלי שתיים עד ארבע קיבות ודרכי מעיים ארוכות יותר מבני אדם.

**מיתוס:** נתחי בשר נרקבים בקיבה.

**האמת:** מערכת העיכול האנושית מעוצבת בצורה מושלמת לעיכול בשר, החל מקיבה המייצרת חומצה הידרוכלורית לעיכול חלבוני בשר. אנזימים במעי הדק מפרקים חלבונים לפפטידים, אותם הגוף סופג דרך דפנות הקיבה.

**מיתוס:** אכילת בשר של בעלי חיים גורמת להתנהגות אלימה ואגרסיבית בבני אדם.

**האמת:** אין מדע שתומך בטענה זו. עם זאת, אנו יודעים כי תזונה צמחונית מורידה את רמת הכולסטרול בסרום (Serum), ורמת כולסטרול נמוכה קשורה להתנהגות אלימה ואנטי-חברתית אצל בני אדם, קופים וכלבים.

**מיתוס:** תזונה צמחונית בטוחה לילדים.

**האמת:** ישנם ילדים שיכולים להתפתח היטב בתזונה צמחונית עשירה במוצרי חלב מפרות מרעה ומביצי חופש. ילדים שהתפתחו בתזונות טבעוניות סובלים מצפיפות עצם נמוכה ובעלי חוסן נפשי ירוד בהשוואה לילדים שגדלו תחת תזונות המכילות מזון מן החי. עששת מהירה בשיני התינוקות שכיחה בקרב ילדים שנולדו לאמהות טבעוניות.

**מיתוס:** מוצרים מהחי אינם בריאים מכיוון שהם מכילים מספר רעלים מזיקים.

**האמת:** כל המזונות מכילים רעלים אם מגדלים אותם בעזרת חומרי הדברה וקוטלי עשבים. חשוב לבחור מזונות מהחי וצמחים שגדלו ללא תשומות כימיקליות רעילות. החומרים המזינים שאנו מקבלים ממזון מן החי, כמו ויטמינים A ו-B12, גופרית ואבץ, מסייעים לגוף לסלק רעלים.

### למידע נוסף

[www.westonaprice.org/health-topics/an-inconvenient-cow/](http://www.westonaprice.org/health-topics/an-inconvenient-cow/)

[www.westonaprice.org/health-topics/abcs-of-nutrition/vegetarianism-and-nutrient-deficiencies/](http://www.westonaprice.org/health-topics/abcs-of-nutrition/vegetarianism-and-nutrient-deficiencies/)

[www.westonaprice.org/health-topics/abcs-of-nutrition/twenty-two-reasons-not-to-go-vegetarian/](http://www.westonaprice.org/health-topics/abcs-of-nutrition/twenty-two-reasons-not-to-go-vegetarian/)