

# הקרן ווסטון א. פרייס®

## מסורת בריאה וחכמה

בתחום המזון וגידולו ואמנות הריפוי  
חינוך • מחקר • אקטיביזם



מזון עמוס ברכיבים מזינים  
שומנים מסורתיים  
עברו תסיסה הומולקטית  
מרק זה טוב!  
קמפיין לחלב אמיתי  
האמת מאחורי תוויות  
הכנה להורות התראה  
מפני הסויה!  
מים מחיים  
חקלאות לא רעילה  
בעלי חיים המוזנים במרעה  
טיפול הזנה  
חקלאות הנתמכת על ידי הקהילה

4200 Wisconsin Avenue, NW, PMB 106-380  
Washington, DC 20016  
PHONE: (202) 363-4394 • FAX: (202) 363-4396  
info@westonaprice.org  
www.westonaprice.org

**אתה מלמד, אתה מלמד, אתה מלמד!**

מילים אחרונות של ד"ר ווסטון א. פרייס  
23 ביוני 1948

# העקרונות של רפואת שיניים הוליסטית

בנוסף לעבודתו בנושא תזונה, ערך ד"ר פרייס מחקר מקיף אודות ההשפעות ההרסניות של טיפולי שורש, שפורטו בעבודתו הדו-כרכית *זיהומים בחלל הפה ומחלות רב מערכתיות ודלקות שיניים ומחלות ניווניות*. ממצאיו, שהודחו על ידי קהילת השיניים האורתודוכסית במשך יותר מחמישים שנה, זוכים לקבלה מחודשת כאשר מתרגלים הוליסטיים מגלים כי הצעד הראשון לקראת החלמה ממחלה ניוונית כולל לרוב הסרת כל טיפולי השורש מפיו של המטופל. בהתבסס על מחקרי ווסטון א. פרייס, העקרונות של רפואת שיניים הוליסטית הם כדלקמן:

- לאכול מזונות מלאים צפופים בחומרים מזינים, לגדל ולהכין אותם כראוי.
- כדאי להימנע מטיפולי שורש. אם יש לך טיפולי שורש ואתה חושד שהם גורמים למחלות, הסר אותם על ידי רופא שיניים בקיא.
- הימנע ממילוי כספית (אמלגם). אם יש לך סתימות אמלגם ואתה חושד שהם גורמים לבעיות בריאות, הסר אותם על ידי רופא שיניים הוליסטי המתמחה בהחלפת מילוי כספית.
- יישור שיניים צריך לכלול אמצעים להרחבת החיך.
- כאשר יש צורך לעקור שיניים, יש לעשות זאת באופן שימנע השארת חללים בעצם הלסת, אשר עלולים להפוך למוקדי זיהום.



בריאות שיניים טובה מתחילה בתזונה של שני ההורים. הילדה הסמואית משמאל נולדה להורים שאכלו אוכל מקומי עשיר בחומרים מזינים. הילד הסמואי מימין נולד להורים שנטשו את התזונה המסורתית שלהם. יש לו קשתות שיניים צפופות ויהיה רגיש יותר לריקבון שיניים ולמחלות כרוניות.

התמונות באדיבות קרן התזונה של פרייס-פוטנגר.

## מחלת לב כלילית: מה המומחים אומרים

"בפרמינגהם, מסצ'וסטס, ככל שאוכלים יותר שומן רווי, ככל שאוכלים יותר כולסטרול, אוכלים יותר קלוריות, הכולסטרול בסרום של אנשים נמוך יותר...מצאנו שהאנשים שאכלו הכי הרבה כולסטרול, אכלו הכי הרבה שומן רווי, אכלו הכי הרבה קלוריות שקלו הכי פחות והיו הכי פעילים פיזית."  
ויליאם קסטלי, דוקטור לרפואה, מנהל,  
מחקר פרמינגהם

"ההיפותזה של תזונת הלב הוכחה שוב ושוב כשגויה, ובכל זאת, מסיבות מסובכות של גאווה, רווח ודעות קדומות, ההיפותזה ממשיכה להיות מנוצלת על ידי מדענים, יוזמות גיוס תרומות, חברות מזון ואפילו סוכנויות ממשלתיות. הציבור מוטעה על ידי ההונאה הבריאותית הגדולה ביותר של המאה."  
ג'ורג' מאן, דוקטור למדעים, דוקטור לרפואה,  
מנהל שותף לשעבר במחקר פרמינגהם

"מחקר על רמות הכולסטרול...בקרוב 1,700 חולים במחלת טרשת עורקים לא מצא קשר מוחלט בין רמות הכולסטרול בסרום לבין סוג והיקף מחלת טרשת עורקים."  
מייקל דבייקי, דוקטור לרפואה,  
מנתח לב מפורסם

"הספרות הרלוונטית [על מחלת לב כלילית] שופע חומר מטעה שנועד להפוך ראיות שליליות לראיות חיוביות ביחס להשערת השומנים בדם. קל לזהות את ההונאה הזו יחסית."  
ראסל ל. סמית, דוקטור

"לא משנה מה גורם למחלות לב כליליות, זה לא בעיקר צריכה גבוהה של שומן רווי."  
מייקל גור, דוקטור, כימאי ידוע, מומחה בכימיה של ליפידים,  
מחבר המחקר הסמכותי בנושא מחלת לב כלילית

שוב, יש לזכור כי קרן ווסטון א. פרייס נתמכת אך ורק באמצעות תרומות חברות ותרומות פרטיות ואינה מקבלת מימון מתעשיית הבשר או החלב.

# פורמולה סויה לתינוקות – גולות למניעת הריון לתינוקות

לתינוקות הניזונים מפורמולה מבוססת סויה יש תרכובות אסטרוגן בכמות של 13,000 עד 22,000 יותר בדם שלהם בהשוואה לתינוקות הניזונים מפורמולה מבוססת חלב. תינוקות הניזונים באופן בלעדי ממאכלי סויה מקבלים את המקבילה האסטרוגנית (מבוסס על משקל גוף) של לפחות חמש גולות למניעת הריון ביום.

בתינוקות זכרים רמת הטסטוסטרון בו עולה באופן תלול, במהלך החודשים הראשונים לחייו, כאשר רמות הטסטוסטרון עשויות להיות גבוהות כמו אלה של זכר בגיר. במהלך תקופה זו, תינוקות מתוכננים לבטא מאפיינים זכריים לאחר גיל ההתבגרות, לא רק בהתפתחות אברי המין שלהם ותכונות גופניות גבריות אחרות, אלא גם בקביעת דפוסי במוח האופייניים להתנהגות הגברית.

אצל בעלי חיים, מחקרים מצביעים על כך שפיטואסטרוגנים בסויה הם משבשי אנדוקרינים חזקים. לא ניתן להתעלם שהזנת תינוקות בסויה כגורם אפשרי לשיבוש דפוסי התפתחות אצל בנים, כולל לי קויי למידה והפרעת קשב. ילדים זכרים שנחשפו ל DES אסטרוגן סינתטי, היו להם בבדיקות אשכים קטנים מהרגיל בבגרות. לקופי מרמוסט-תינוקות שניזונו מאיזופלבונים מסויה היתה ירידה ברמת הטסטוסטרון עד 70 אחוז.

כמעט 15 אחוז מהבנות הלבנות ו- 50 אחוז מהנערות האפרו-אמריקאיות מראות סימני גיל ההתבגרות, כמו התפתחות החזה ושיער ערווה, לפני גיל שמונה. יש בנות שמראות התפתחות מינית לפני גיל שלוש. התפתחות מוקדמת של בנות נקשרה לשימוש בפורמולת סויה וחשיפה לחומרים מחקות-האסטרוגן כמו PCBs ו-DDE.

מחקרים בבעלי חיים מצביעים על כך שלצריכה של יותר מכמויות מינימליות של פיטואסטרוגנים במהלך ההריון עלולה להיות השפעה שלילית על העובר המתפתח, על מועד ההתבגרות בשלב מאוחר יותר בחיים ועל דפוסי חשיבה והתנהגות, במיוחד אצל צאצאים זכרים.

לרשימת הפניות מלאה ומידע נוסף  
על הסכנות שבמוצרי סויה מודרניים בקרו באתר  
[www.westonaprice.org/soy-alert/](http://www.westonaprice.org/soy-alert/)

## מיתוסים ואמיתות אודות הסויה

האמת: מזונות מבוססי סויה יכולים לעודד את צמיחתם של גידולים תלויי אסטרוגן ולגרום לבעיות בבלוטת התריס. תפקוד נמוך של בלוטת התריס קשור לקשיים של גיל המעבר.

מיתוס: פיטואסטרוגנים במזון מבוסס סויה יכולים לשפר את היכולת הנפשית.

האמת: מחקר שנערך לאחרונה מצא שנשים עם הרמות הגבוהות ביותר של אסטרוגן בדם היו בעלות הרמות הנמוכות ביותר של תפקוד קוגניטיבי; אצל אמריקאים יפנים, צריכת טופו באמצע החיים קשורה להופעת מחלת האלצהיימר במהלך החיים המאוחרים יותר.

מיתוס: איזופלבונים של סויה וחלבון סויה מבודד הם בעלי מצב באופן GRAS (Generally Recognized as Safe כללי נחשב לבטוח).

האמת: Archer Daniels Midland (ארצ'ר דניאלס מידלנד) ביטל לאחרונה את בקשתו ל FDA לסטטוס GRAS עבור איזופלבונים מסויה בעקבות התפשטות מחאה מצד הקהילה המדעית. ה-FDA מעולם לא אישר לסטטוס GRAS לחלבון סויה מבודד בגלל חשש לנוכחותם של רעלים ומסרטנים בסויה מעובדת.

מיתוס: מזונות מבוססי סויה טובים לחיי המין שלך. אמת: מחקרים רבים בבעלי חיים מראים שמזונות מבוססי סויה גורמים לבעיות פוריות אצל בעלי חיים. צריכת סויה מורידה את רמות הטסטוסטרון אצל גברים. טופו נצרך על ידי נזירים בודהיסטים כדי להפחית את הליבידו.

מיתוס: פולי סויה טובים לסביבה. האמת: מרבית פולי הסויה המגדלים בארה"ב מהונדסים גנטית כדי לאפשר לחקלאים להשתמש בכמויות גדולות של קוטלי עשבים, ויוצרים נגר רעיל.

מיתוס: פולי סויה טובים למדינות מתפתחות. האמת: במדינות העולם השלישי, פולי הסויה מחליפים גידולים מסורתיים ומעבירים את הערך המוסף של העיבוד מהאוכלוסייה המקומית לתאגידים רב לאומיים.

## מיתוסים ואמיתות אודות הסויה

לבריאותם והתפתחותם של המוח ומערכת העצבים. סויה חסרה גם בכולסטרול, שחיוני אף הוא להתפתחות המוח ומערכת העצבים. מינון גדול של פיטואסטרוגנים במתכון סויה במגמה הנוכחית גרמו להתפתחות מינית מוקדמת יותר ויותר אצל בנות ועיכבו או השהו התפתחות מינית אצל בנים.

מיתוס: מזונות מבוססי סויה יכולים למנוע אוסטאופורוזיס.

האמת: מזונות מבוססי סויה עלולים לגרום לחוסרים בסידן ובוויטמין D, שניהם נחוצים לבניית עצמות בריאות. סידן ממק ממרק עצמות וויטמין D ממקורות מאכלי ים, (חלב) [שומני עופות] ואברי בשר מונעים אוסטאופורוזיס במדינות אסיה - ולא מזון מבוסס סויה.

מיתוס: מזונות מבוססי סויה בעיבוד מודרני מגנים מפני סוגים רבים של סרטן.

האמת: דו"ח ממשלתי בריטי הגיע למסקנה שיש מעט הוכחות לכך שמזונות מבוססי סויה מגנים מפני סרטן השד או כל סוג אחר של מחלת הסרטן. למעשה, מזונות מבוססי סויה עלולים לגרום לסיכון מוגבר של מחלת הסרטן.

מיתוס: מזונות מבוססי סויה מגנים מפני מחלות לב.

האמת: אצל חלק מהאנשים, צריכת מזונות מבוססי סויה תוריד את רמת הכולסטרול, אך אין הוכחות לכך שהורדת רמת הכולסטרול עם חלבון סויה מורידה את הסיכון ללקות במחלות לב.

מיתוס: אסטרוגנים של סויה (איזופלבונים) טובים עבורך.

האמת: איזופלבונים של סויה הם שיבושים פיטו-אנדוקריניים. ברמות התזונה הם יכולים למנוע ביוץ ולעודד את צמיחתם של תאי סרטן. עד ארבע כפות סויה ליום יכולות לגרום לתת פעילות של בלוטת התריס עם תסמינים של עייפות, עצירות, עלייה במשקל ועייפות.

מיתוס: מזונו מבוססי סויה בטוחים ומועילים לנשים לשימוש בשנים שלאחר גיל המעבר.

## מיתוסים ואמיתות אודות הסויה

מיתוס: נעשה שימוש בסויה כמזון במשך אלפי שנים.  
האמת: סויה שימשה לראשונה כמזון במהלך שושלת צ'ו המאוחרת (246-1134 לפני הספירה), רק לאחר שהסינים למדו להתסיס פולי סויה להכנת מאכלים כמו טמפה, נאטו וטמרי.

מיתוס: אסייתים צורכים כמויות גדולות של מזונות מבוססי סויה.

האמת: הצריכה הממוצעת של מזונות מבוססי סויה בסין היא 10 גרם (בערך 2 כפיות) ליום ו-30 עד 60 גרם (2-1 כפות) ביפן. האסיאתים צורכים מזונות מבוססי סויה בכמויות קטנות כתיבול, ולא כתחליף למזון מהחי.

מיתוס: מזונות מבוססי סויה מודרניים נותנים את אותם היתרונות הבריאותיים כמו מזונות מבוססי סויה מותססים באופן מסורתי.

האמת: מרבית מזונות הסויה המודרניים אינם מותססים לניטרול רעלים בפולי סויה, והם מעובדים באופן שמפחית חלבונים ומעלה את רמות החומרים המסרטנים.

מיתוס: מזונות מבוססי סויה מספקים חלבון מלא.  
האמת: כמו כל הקטניות, פולי הסויה לוקים בחסר של חומצות אמיניות המכילות גופרית מתיונין וציסטאין. בנוסף, עיבוד מודרני גורם לליזין שביר.

מיתוס: מזונות מבוססי סויה מותססים יכולים לספק ויטמין B12 בתזונה צמחונית.

האמת: גוף האדם אינו יכול להשתמש בתרכובת הדומה לוויטמין B12 שבסויה; למעשה, מזונות מבוססי סויה גורמים לגוף לדרוש B12 רב יותר.

מיתוס: פורמולת סויה בטוחה לתינוקות.

האמת: מזונות מבוססי סויה מכילים מעכבי טריפסין המעכבים את עיכול החלבון ומשפיעים לרעה על תפקוד הבלב. בבעלי חיים שנבדקו, תזונות עשירות במעכבי טריפסין גרמו לגדילה ננסית ולהפרעות בבלב. מזונות מבוססי סויה הדרוש לבניית עצמות חזקות ולהתפתחות תקינה. חומצה פיטית במזון מבוסס D מגדילים את דרישת הגוף לוויטמין סויה מביאה לזמינות ביולוגית מופחתת של ברזל ואבץ הנדרשות

## מיתוסים ואמיתות על תזונה

מיתוס: דיאטות דלות שומן מונעות סרטן השד.  
אמת: מחקר שנערך לאחרונה מצא כי נשים בדיאטות דלות שומן (פחות מ-20%) היה להם אותו שיעור של סרטן השד כמו שיש לנשים הצורכות כמויות גדולות של שומן (כתב העת לרפואה של ניו אינגלנד 2/8/96).

מיתוס: שמן קוקוס גורם למחלות לב.  
אמת: כשהוזן שמן קוקוס כ-7% מהקלוריות לחולים שהחלימו מהתקפי לב, התרחש שיפור גדול יותר אצל מהטופלים בהשוואה לחולים שלא טופלו, ולא היה הבדל בהשוואה לחולים שטופלו בשמן תירס או חריע. אוכלוסיות הצורכות שמן קוקוס סובלות משיעור נמוך של מחלות לב. שמן קוקוס עשוי להיות גם אחד השמנים השימושיים ביותר למניעת מחלות לב בגלל מאפייניו האנטי-ויראליים והמיקרוביאליים (עיתון התאחדות הרפואה האמריקאית 202 1967: 1123-1119; העיתון האמריקאי לתזונה קלינית 1981 34: 1552).

מיתוס: שומנים רוויים מעכבים ייצור של פרוסטגלנדינים אנטי דלקתיים.  
אמת: שומנים רוויים למעשה משפרים את הייצור של כל הפרוסטגלנדינים על ידי הקלה על המרת חומצות שומן חיוניות ("מעידה קלה במסלולי הפרוסטגלנדין", [westonaprice.org](http://westonaprice.org)).

מיתוס: חומצה ארכידונית במזונות כמו כבד, חמאה וחלמונים גורמת לייצור פרוסטגלנדינים דלקתיים "רעים".  
אמת: סדרה 2 פרוסטגלנדינים שהגוף מייצר מחומצה ארכידונית, בנסיבות מתאימות, יכולים גם לעודד וגם לעכב דלקת. חומצה ארכידונית חיונית לתפקוד המוח ומערכת העצבים (שם).

מיתוס: בשר בקר גורם לסרטן המעי הגס.  
אמת: בארגנטינה, שבה צריכת בשר בקר גבוהה יותר, יש שיעורים נמוכים יותר של סרטן המעי הגס בהשוואה לארצות הברית. למורמונים יש שיעורים נמוכים יותר של סרטן המעי הגס בהשוואה לאדוונטיסטים ביום השביעי הצמחוניים (מחקר סרטן 1975 35: 3513).



## מיתוסים ואמיתות על תזונה

מיתוס: ילדים מפיקים תועלת מדיאטה דלת שומן.  
אמת: ילדים בדיאטות דלות שומן סובלים מבעיות גדילה, כישלון בשגשוג ולקויות למידה (כתב העת האמריקני למחלות ילדים 1989 מאי; 143 (5): 42-537).

מיתוס: תזונה דלת שומן תגרום לך "להרגיש טוב יותר... ולהגדיל את שמחת החיים שלך."  
אמת: דיאטות דלות שומן קשורות לשיעורי דיכאון מוגברים, בעיות פסיכולוגיות, עייפות, אלימות והתאבדות (כתב העת הבריטי לתזונה 1998, ינואר, 79 (1) 23-30).

מיתוס: כדי להימנע ממחלות לב, עלינו להשתמש במרגרינה במקום חמאה.  
אמת: לאוכלי מרגרינה יש סיכון כפול למחלות לב בהשוואה לאוכלי חמאה (שבוע התזונה 21:12, 3/22/91).

מיתוס: האמריקנים אינם צורכים מספיק חומצות שומן חיוניות (EFA).  
אמת: האמריקנים צורכים יותר מדי מסוג אחד של חומצות שומן חיוניות (אומגה 6 חומצות שומן חיוניות, שנמצאות ברוב השמנים הצמחיים הרב בלתי-רוויים) אך אינם צורכים מספיק מסוג אחר של חומצות שומן חיוניות (אומגה 3 חומצות שומן חיוניות, שנמצאות בדגים, שמני דגים, ביצים מתרנגולות המוזנות במרעה, ירקות ועשבי תיבול בעלי עלים ירוקים כהים, ושמנים מזרעים מסוימים כגון פשתן וצ'יה, אגוזים כגון אגוזי מלך ובכמויות קטנות בכל הדגנים המלאים) (העיתון האמריקאי לתזונה קלינית 438-63: 54 1991).

מיתוס: "הדיאטה של איש המערות" הייתה דלת שומן.  
אמת: ברחבי העולם, עמים ילידים חיפשו וצרכו שומן מדגים ורכיכות, עופות מים, יונקים ימיים, עופות יבשה, חרקים, זוחלים, מכרסמים, דובים, כלבים, חזירים, בקר, כבשים, עזים, ציד, ביצים, אגוזים ומוצרי חלב (ליון אברמז; מזון והתפתחות 1987).

מיתוס: תזונה צמחונית תגן עליכם מפני טרשת העורקים.  
אמת: הפרויקט הבינלאומי לטרשת העורקים מצא כי לצמחונים יש טרשת עורקים באותה מידה כמו אוכלי בשר (בדיקות מעבדה 1968 18: 498).

## מיתוסים ואמיתות על תזונה

**מיתוס:** מחלות לב בארצות הברית נגרמות מצריכת כולסטרול ושומן רווי שמקורו במוצרים מן החי.  
**אמת:** בתקופה של עלייה מהירה במחלות לב (1920-1960), ירדה צריכת השומנים מן החי בארצות הברית אך צריכת השומנים הצמחיים התעשייתיים והמעובדים עלתה באופן דרמטי (מחלקת החקלאות של ארצות הברית - שירותי המידע של התזונה האנושית).

**מיתוס:** שומן רווי סותם עורקים.  
**אמת:** חומצות השומן הנמצאות בסתימות בעורקים הן לרוב בלתי רוויות (74%) מתוכן 41% רב בלתי רוויות (לאנסט 1994:344:1195).

**מיתוס:** צמחונים חיים יותר.  
**אמת:** שיעור התמותה הכללית השנתי של גברים צמחוניים הוא מעט יותר מזה של גברים שאינם צמחוניים (0.93% לעומת 0.89%); שיעור התמותה הכללית השנתי של נשים צמחוניות הוא גבוה משמעותית מזה של נשים שאינן צמחוניות (0.86% לעומת 0.54%) ("צמחונות: מה שהמדע אומר לנו", [westonaprice.org](http://westonaprice.org)).

**מיתוס:** ניתן להשיג ויטמין B12 ממקורות צמחיים מסוימים כמו אצות כחולות ירוקות ומוצרי סויה מותססים.  
**אמת:** ויטמין B12 אינו נספג ממקורות צמחיים. מוצרי סויה בעידן המודרני מגדילים למעשה את הצורך של הגוף בויטמין B12 (פולי סויה: כימיה וטכנולוגיה, כרך 1:1972).

**מיתוס:** לבריאות טובה, כולסטרול בסרום צריך להיות פחות מ-180 מ"ג / דצ"ל.  
**אמת:** שיעור התמותה הכללית גבוה יותר בקרב אנשים עם רמות כולסטרול נמוכות מ-180 מ"ג / דצ"ל (מחזור 1992:86:3).

**מיתוס:** שומנים מן החי גורמים לסרטן ולמחלות לב.  
**אמת:** שומנים מן החי מכילים חומרים מזינים רבים המגנים מפני סרטן ומחלות לב; שיעורים גבוהים של סרטן ומחלות לב קשורים לצריכת כמויות גדולות של שמן צמחי (העיתון האמריקאי: הליכי הפדרציה, יולי 1978:37:2215).

## המפעילים המסיסים בשומן

דומה, רבים טוענים כי ניתן להשיג כמות מספיקה של ויטמין D מחשיפה יומית קצרה לאור השמש. אך הגוף מייצר ויטמין D רק כאשר השמש נמצאת ישירות תקורה, כלומר בחודשי הקיץ בשעות הצהריים. בבמשך רוב ימות השנה (ואפילו בקיץ למי שלא נוהג להשתזף), בני האדם חייבים להשיג ויטמין D מהמזון. באשר לוויטמין K<sub>2</sub>, רוב ספרי הבריאות מזכירים רק את תפקידו בקרישת הדם, מבלי לקחת בחשבון את תפקידים החיוניים הרבים האחרים ש שחומר מזין זה ממלא.

ויטמינים A, D ו- K<sub>2</sub> עובדים יחדיו באופן סינרגטי. ויטמינים A ו- D מורים לתאים לייצר חלבונים ספציפיים; לאחר שחלבונים אלה נוצרים על ידי האנזימים התאים, הם מופעלים על ידי ויטמין K<sub>2</sub>. שיתוף פעולה זה מסביר דיווחים על רעילות מנטילת כל אחד מוויטמינים אלה (A, D או K<sub>2</sub>) בנפרד. כל שלושת חומרי המזון הללו חייבים להתאחד בתזונה, אחרת הגוף יפתח חסרים במפעילים החסרים. התפקידים החיוניים של ויטמינים מסיסים בשומן אלה והרמות הגבוהות שלהם הנמצאות בתזונה של עמים מסורתיים בריאים מאשרים את חשיבותם של בעלי חיים המוזנים במרעה. אם חיות משק אינן צורכות דשא ירוק, ויטמינים A ו- K<sub>2</sub> יחסרו במידה רבה בשומן, בשר איברים, שומן חמאה וחלמונים; אם בעלי החיים לא גדלים באור השמש, ויטמין D יהיה חסר במידה רבה במזונות אלה. מכיוון שקשה כל כך להשיג פעילים מסיסים בשומן בתזונה המודרנית, ד"ר פרייס המליץ על שמן כבד בקלה לספק ויטמינים A ו- D, יחד עם מקור של ויטמין K<sub>2</sub>, כמו חמאה מבעלי חיים המוזנים בעשב או מה שהוא כינה שמן חמאה עתיר ויטמינים, המיוצר על ידי צנטריפוגה בטמפרטורה נמוכה של חמאה מפרות שאכלו עשב צומח במהירות. (גבינה מיושנת ושומן של ברווזים ואוזים הם מקורות מצוינים אחרים לוויטמין K<sub>2</sub>). כאשר הם נצרכים בכמויות חופשיות במהלך ההריון, ההנקה ובתקופת הצמיחה, חומרים מזינים אלה מבטיחים התפתחות פיזית ונפשית מיטבית של ילדים; וכשנצרכים על ידי מבוגרים, חומרים מזינים אלה מגנים מפני מחלות רציניות וכרוניות. חשוב לבחור בזהירות בשמן כבד בקלה מכיוון שמותגים רבים מכילים מעט מאוד ויטמין D, עם רעילות פוטנציאלית של ויטמין A. למותגים מומלצים ראה [westonaprice.org/cod-liver-oil/](http://westonaprice.org/cod-liver-oil/).

## המפעילים המסיסים בשומן

עיקר המחקר של ד"ר פרייס קשור למה שהוא כינה "המפעילים המסיסים בשומן", ויטמינים הנמצאים בשומנים ובבשר האיברים של בעלי חיים המוזנים בעשב ובמאכלים מסוימים, כגון ביצי דגים, רכיכות, דגים שמנים ושמן כבד דגים. שלושת המפעילים המסיסים בשומן הם ויטמין A, ויטמין D וחומר מזין שהוא כינה המפעיל X, המסתבר כיום שהוא ויטמין K<sub>2</sub>, צורת של ויטמין K שנמצאת בבעלי חיים. בתזונה מסורתית, רמות החומרים המזינים הללו היו גבוהות פי עשרה מאשר החומרים המזינים בדיאטות המבוססות על המזון המסחרי בעידן המודרני, המכיל סוכר, קמח לבן ושמן צמחי. ד"ר פרייס התייחס לויטמינים אלה כמפעילים מכיוון שהם משמשים כזרזים לספיגת מינרלים. בלעדיהם הגוף אינו יכול להשתמש במינרלים, לא משנה כמה הם יהיו בשפע בתזונה.

המחקר המודרני אימת לחלוטין את ממצאיו של ד"ר פרייס. כעת אנו יודעים כי ויטמין A חיוני למטבוליזם של מינרלים וחלבונים, מניעת מומים מולדים, התפתחות מיטבית של תינוקות וילדים, הגנה מפני זיהום, ייצור של הורמוני לחץ ומין, תפקוד בלוטת התריס ולבריאות העיניים, העור והעצמות. מתח, זיהום, חום, פעילות גופנית מאומצת, חשיפה לחומרי הדברה וכימיקלים תעשייתיים, וצריכת חלבון מוגזמת (ומכאן אזהרותנו מפני צריכת עודף חלבונים בצורת בשר רזה, חלב דל שומן ואבקות חלבון), מרוקנים את ויטמין A בגוף.

מחקר מודרני גילה גם את התפקידים הרבים שמילא ויטמין D, הדרוש לחילוף חומרים מינרליים, עצמות ומערכת עצבים בריאים, מתח שרירי, בריאות הרבייה, ייצור אינסולין, הגנה מפני דיכאון והגנה מפני מחלות כרוניות כמו סרטן ומחלות לב.

ויטמין K<sub>2</sub> ממלא תפקיד חשוב בצמיחה והתפתחות הפנים, רבייה תקינה, התפתחות עצמות ושיניים בריאות, הגנה מפני הסתיידות ודלקת העורקים סינתזת מיאלין ויכולת למידה.

עלוני מידע מודרניים בנושא תזונה ובריאות שופעים במידע מוטעה אודות הויטמינים המסיסים בשומן. כמה סופרים בתחום הבריאות טוענים כי בני אדם יכולים להשיג כמות מספיקה של ויטמין A ממזונות מהצומח. אך הקרוטנים במזון מהצומח אינם ויטמין A אמיתי. במקום זאת הם משמשים כקודמנים המומרים לויטמין A במעי הדק. בני אדם אינם ממירים יעילים של ויטמין A, במיוחד כתינוקות או כאשר הם סובלים מסוכרת, בעיות בבלוטת התריס או הפרעות מעיים. לבריאות מיטבית, בני אדם זקוקים למזונות מן החי המכילים כמויות חופשיות של ויטמין A אמיתי. באופן

## קרן ווסטון א. פרייס

קרן ווסטון א. פרייס היא ארגון צדקה ללא כוונת רווח ופטור ממס, שנוסד בשנת 1999 כדי להפיץ את מחקריו של ד"ר ווסטון א. פרייס החלוץ בתחום התזונה, שמחקריו על אוכלוסיות מבודדות שאינן מתועשות קבעו את הפרמטרים לבריאות האדם וקבעו את המאפיינים האופטימליים של תזונה אנושית.

הקרן דבקה במטרתה להחזרת מזונות עמוסים ברכיבים מזינים לדיאטה האמריקאית באמצעות חינוך, מחקר ואקטיביזם ותומכת במספר תנועות התורמות למטרה זו, כולל הוראות תזונה מדויקות, חקלאות אורגנית וביו-דינמית, האכלת בעלי חיים מרעה, חוות חקלאות הנתמכות על ידי הקהילה, תיוג כנה ואינפורמטיבי, הכנה להורות וטיפול הזנה. יעדים ספציפיים כוללים הקמת גישה אוניברסלית לחלב נקי, גולמי ומאושר באמצעות קמפיין עבור RealMilk ([www.realmilk.com](http://www.realmilk.com)) ואיסור על שימוש בתרכובת סויה לתינוקות באמצעות פרויקט התראה מפני הסויה! שלה.

הקרן מבקשת להקים מעבדה לבדיקת תכולת התזונה במזון, במיוחד החמאה המיוצרת בתנאים שונים; לערוך מחקר אודות המפעיל "X", שהתגלה על ידי ד"ר פרייס; ולקבוע את ההשפעות של שיטות ההכנה המסורתיות על תכולת התזונה והזמינות במזונות שלמים.

הדירקטוריון והחברות בקרן ווסטון א. פרייס עומדים מאוחדים באמונה כי יש לרתום את הטכנולוגיה המודרנית כמשרת למסורות החכמות והמזינות של אבותינו ולא להשתמש בה ככוח הרסני לאיכות הסביבה ובריאות האדם; וכי מדע וידע יכולים לאמת את המסורות הללו.

המגזין הרבעוני של הקרן, "וואיז טראדישנל של האוכל, החקלאות ואמנויות הריפוי" מוקדש לחקר הולידציה המדעית של מסורות תזונתיות, חקלאיות ורפואיות ברחבי העולם. הוא מציג מאמרים מאירים ומעוררי מחשבה על מחקרים מדעיים עדכניים; דיאטות אנושיות; חקלאות לא רעילה; וטיפולים הוליסטיים. בנוסף, הוא משמש כמקור למזון שגודל ועובד בצורה מצפונית.

מערכת מקיפה של אגודות מקומיות מסייעות גם לצרכנים למצוא מזון בריא הזמין בקהילותיהם. פרטי יצירת הקשר של הפרק מפורטים במגזין ובאתר האינטרנט [www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org). הקרן מפרסמת גם מדריך קניות שנתי שיעזור לצרכנים למצוא מזון בריא מסופרמרקטים, חנויות טבע ומשקים מבוססי מרעה.



THE WESTON A. PRICE  
**Members**

I'd like to join the Weston A. Price Foundation, support

Name: Ms/Mrs/Miss/Mr/Dr (please indicate) \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

City: \_\_\_\_\_

Phone: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

We keep our annual membership fees low so that our  
Please consider additional support through millenni

_____ Regular membership	\$ 40
_____ Student or Senior (62 and over)	\$ 25
_____ Canada (Credit Card Only)	\$ 50
_____ Overseas (Credit Card Only)	\$ 50
_____ Other \$ _____	

Please send me \_\_\_\_\_ copies of this informational booklet at  
your membership packet), so I can pass them along to my far  
words: "You teach, you teach, you teach!" (Health profession:

I'm enclosing \$ \_\_\_\_\_ for \_\_\_\_\_ membership(s) and \$ \_\_\_\_\_ for  
(For gift memberships, please provide recipient information on

Payment method: \_\_\_\_\_ Check or money order (Payable to

Card Number: \_\_\_\_\_

Name on card: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

**DETACH THIS PAGE FROM STAPLES AND MAIL TO:**

THE WESTON A. PRICE FOUNDATION®  
PMB #106-380  
4200 WISCONSIN AVENUE, NW  
WASHINGTON, DC 20016

PRICE FOUNDATION®  
Gift Form



Support its work and receive the Foundation's quarterly journal!

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ State: \_\_\_\_\_ Zip: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ information can reach as many people as possible.  
\_\_\_\_\_ sum, benefactor, patron and special memberships.

_____ Special membership	\$ 100
_____ Sponsor membership	\$ 250
_____ Patron membership	\$ 500
_____ Benefactor membership	\$ 1,000
_____ Millennium membership	\$10,000

\$1.00 each (one free booklet will be included in  
family, friends and colleagues and be true to Dr. Price's dying  
wishes are encouraged to provide this booklet to their patients.)

\_\_\_\_\_ booklets, a total of \$ \_\_\_\_\_  
(on a separate sheet.)

WAPF) \_\_\_\_\_ Mastercard \_\_\_\_\_ Visa

\_\_\_\_\_ Expiration Date: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

PHONE: (202) 363-4394  
FAX: (202) 363-4396

[www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)  
[info@westonaprice.org](mailto:info@westonaprice.org)

חברות  
ב- קרן  
ווסטון א. פרייס®

היא ההזדמנות שלך לקבל את המגזין  
הרבעוני האינפורמטיבי שלנו

**מסורת חכמה**  
בתחום המזון וגידולו ואמנות הריפוי

"אני מאתגר כל אחד למצוא מגזין בריאות חדשני יותר,  
טרנספורמטיבי ופרובוקטיבי יותר מ'וואיז טראדישנז'. עם כל  
נושא אני נהלם מההתנפצות חסרת המחסום של מיתוסים  
ועיוותים המונחים עלינו ממקורות המיינסטרים וגם  
המקורות האלטרנטיביים."  
מ.ב, ניקאסיו, קליפורניה

"וואיז טראדישנז' פונה לאנשים מכל הרקעים. כתב עת זה קל  
להבנה וריאלי ביותר לצורך ביצוע שיפורים משמעותיים  
ולעיתים דרסטיים בבריאותם של אנשים עם מעט או ללא  
הכשרה בתחום הבריאות או המדע. וכמה מתמחים  
העוסקים בבריאות אומרים לי שהם מגלים כל הזמן מידע  
ב'וואיז טראדישנז' שהגדיל את יעילותם בזמן שהם עוסקים  
באומנויות הריפוי."  
ס.ס, מילווקי, ויסקונסין

"כש 'וואיז טראדישנז' מגיעה, אנחנו עוצרים הכל וקוראים כל  
עמוד."  
ר.פ, בולטימור, מרילנד



# התפקידים הרבים של שמנים רוויים

השמנים הרוויים כמו חמאה, שומני בשר, שמן קוקוס ושמן דקלים, נוטים להיות מוצקים בטמפרטורת החדר. על פי הדוגמה התזונתית המקובלת, השומנים המסורתיים הללו הם האשמים ברוב המחלות המודרניות שלנו - מחלות לב, סרטן, השמנת יתר, סוכרת, ליקוי בתפקוד קרום התאים ואפילו הפרעות עצבים כמו טרשת נפוצה. למרות זאת, מחקרים מדעיים רבים מצביעים על כך שמדובר בשמן צמחי נוזלי מעובד - עמוס ברדיקלים חופשיים שנוצרו במהלך העיבוד - ובשמן צמחי מוקשה באופן מלאכותי - הנקרא שומן טראנס - שהם האשמים במצבים מודרניים אלה, ולא השומנים הרוויים הטבעיים.

בני אדם זקוקים לשומנים רוויים מכיוון שאנחנו בעלי דם חם. גופנו לא עובד בטמפרטורת החדר, אלא בטמפרטורה טרופית. שומנים רוויים מספקים את הנוקשות והמבנה המתאימים לקרומי התא ולרקמות שלנו. בזמן שאנו צורכים הרבה שמנים נוזליים בלתי-רוויים, קרומי התאים שלנו יהיו חסרי שלמות מבנית ולכן אינם יוכלו לתפקד כראוי. הם הופכים ל"גמישים" מדי, וכאשר אנו צורכים הרבה שומן טראנס, שאינו רך כמו שומנים רוויים בטמפרטורת הגוף, קרומי התא שלנו הופכים "נוקשים" מדי.

בניגוד לדעה הרווחת, שאינה מבוססת מבחינה מדעית, שומנים רוויים אינם סותמים עורקים או גורמים למחלות לב. למעשה, שומן רווי הוא המזון המועדף על הלבץ ושומנים רוויים מורידים חומר הנקרא  $Lp(a)$ , המהווה סמן מדויק מאוד לנטייה למחלות לב.

שומנים רוויים ממלאים תפקידים חשובים רבים בכימיית הגוף. הם מחזקים את מערכת החיסון ומעורבים בתקשורת בין תאית, מה שאומר שהם מגנים עלינו מפני סרטן. הם מסייעים לתפקוד תקין של קולטנים בקרומי התא שלנו, כולל קולטנים לאינסולין, ובכך מגנים עלינו מפני סוכרת. הריאות אינן יכולות לתפקד בלי שומנים רוויים, ולכן ילדים הצורכים חמאה וחלב מלא בשומן סובלים בתדירות נמוכה יותר מאסטמה מאשר ילדים הצורכים חלב ומרגרינה דלת שומן. שומנים רוויים תורמים גם לתפקוד של הכליות וייצור ההורמונים.

שומנים רוויים נדרשים לתפעול תקין של מערכת העצבים, ולמעלה ממחצית השומן במוח רווי. גם שומנים רוויים מסייעים בדיכוי דלקת. לבסוף, שומנים מן החי (רוויים) נושאים את הויטמינים A, D ו-K<sub>2</sub>, המסיסים בשומן, שאנחנו צריכים בכמויות גדולות כדי להיות בריאים. במשך אלפי שנים, בני אדם צרכו שומנים רוויים ממוצרי בעלי חיים, מוצרי חלב ושומנים טרופיים; בעיקר הימצאותו של שמן צמחי מעובד מודרני היא שגרמה למגיפה של מחלה ניוונית מודרנית - ולא צריכת שומנים רוויים.

**דיאטות מודרניות  
מזינים מינימליים**

**דיאטות מסורתיות  
מזינים מקסימליים**

המזון הגדל באדמה מדולדלת	המזון הגדל באדמה פורייה
בשר שרירים מועדף, מעט בשר איברים	בשר איברים מועדף על פני בשר שרירים
שמנים צמחיים מעובדים בעלי חיים בהסתגרות	שומנים טבעיים מן החי בעלי חיים במרעה
מוצרי חלב מפוסטרים או אולטרה-מפוסטרים	מוצרי חלב גולמיים ו / או מותססים
דגנים מזוקקים ו / או מחוללים	דגנים וקטניות מושרים ו/או מותססים
מאכלי סויה מעובדים ותעשייתיים, הנאכלים בכמויות גדולות	מאכלי סויה שהותססו זמן רב, הנאכלים בכמויות מוגבלות
מונוסודיום גלוטמט, חומרי טעם וריח מלאכותיים	מרקי עצמות
ממתיקים מזוקקים	ממתיקים לא מזוקקים
חמוצים חפוסטרים	ירקות שעברו תסיסה הומולקטית
משקאות קלים מודרניים	משקאות שעברו תסיסה הומולקטית
מלח מזוקק	מלח לא מזוקק
ויטמינים סינתטיים הנלקחים לבד לבד או מוסיפים למזון	ויטמינים טבעיים הנמצאים במזון
מיקרוגל, הקרנה	בישול מסורתי
זרעים היברידיים, זרעים מהונדסים גנטית	זרעים מסורתיים, האבקה פתוחה

# מה לא בסדר בתזונה "הנכונה פוליטית"?

"לאכול בשר רזה ולשתות חלב דל שומן." בשר רזה וחלב דל שומן חסרים ויטמינים מסיסים בשומן הדרושים לספיגת החלבון והמינרלים הנמצאים בשר ובחלב. צריכת מזון דל שומן עלולה להוביל לדלדול מאגרי ויטמין A ו-D בגוף.

"הגבל את צריכת השומן ל-30 אחוז מהקלוריות." שלושים אחוז מהקלוריות כשומן אינן מספיקות עבור רוב האנשים, מה שגורם לירידה ברמת הסוכר בדם ועיפות. דיאטות מסורתיות הכילו 30-80 אחוזים מהקלוריות כשומנים בריאים, שרובם הגיעו מבעלי חיים.

"לאכול 6-11 מנות דגנים ליום." מרבית מוצרי הדגנים מיוצרים מקמח לבן, נטול חומרי הזנה. תוספים בקמח לבן עלולים לגרום למחסור בוויטמינים. מוצרי דגנים מלאים עלולים לגרום למחסור במינרלים ובעיות מעיים אלא אם כן הם מוכנים כראוי.

"לאכול לפחות 5 מנות של פירות וירקות ביום." פירות וירקות מקבלים בממוצע עשר יישומים של חומרי הדברה משלב הזריעה ועד לשלב האחסון. על הצרכנים לחפש מוצרים אורגניים. מה שחשוב זה האיכות!

"לאכול מאכלי סויה יותר." מאכלי סויה מודרניים חוסמים את ספיגת המינרלים, מעכבים את עיכול החלבון, מדכאים את תפקוד בלוטת התריס ומכילים חומרים מסרטנים חזקים.

זכויות יוצרים © 1999 קרן ווסטון א. פרייס.  
כל הזכויות שמורות.

ד"ר פרייס מצא באופן עקבי כי עמים מבודדים בריאים, שתזונתם מכילה חומרים מזינים מספקים מחלבון מהשומן והשומן, לא רק נהנו מבריאות מצוינת, אלא גם בעלי יחס עליון וחיובי לחיים. הוא ציין כי לרוב האסירים בכלא ובמקלט יש מומים בפנים המעידים על ליקויים תזונתיים לפני הלידה.



התמונה באדיבות קרן  
התזונה של פרייס-פוטננגר.

# מה לא בסדר בתזונה "הנכונה פוליטית"?

"הימנע משומנים רוויים." שומנים רוויים ממלאים תפקידים חשובים רבים בגוף. הם מספקים שלמות מבנית לדופן התא, מעודדים את שימוש הגוף בחומצות שומן חיוניות, משפרים את מערכת החיסון, מגנים על הכבד ותורמים לחיזוק העצמות. הריאות והכליות אינן מסוגלות לתפקד ללא שומן רווי. שומנים רוויים אינם גורמים למחלות לב. למעשה, שומנים רוויים הם המזון המועדף על הלב. מכיוון שהגוף שלך זקוק לשומנים רוויים, הוא מייצר אותם מפחמימות ומעודף חלבון כאשר אינך מקבל מספיק מהם בתזונה.

"הגבל את הכולסטרול." כולסטרול תזונתי תורם לחיזוק דופן המעי ועוזר לתינוקות וילדים לפתח מוח ומערכת עצבים בריאים. מזונות המכילים כולסטרול מספקים גם חומרים מזינים חיוניים רבים אחרים. רק כולסטרול מחומצן, הנמצא ברוב אבקת החלב ואבקת הביצים, גורם למחלות לב. אבקת החלב מתווספת ל 1% ו-2% חלב.

"השתמש יותר בשמנים רב בלתי רוויים." שמנים רב בלתי רוויים בכמויות יותר מקטנות גורם לסרטן, מחלות לב, מחלות אוטואימוניות, לקויות למידה, בעיות מעיים והזדקנות מוקדמת. כמויות גדולות של שומנים רב בלתי רוויים הם חדשים בתזונה האנושית, בגלל השימוש בשמנים צמחיים נוזליים מסחריים בעידן המודרני. אפילו שמן זית, שומן חד בלתי רווי הנחשב לבריא, עלול לגרום לחוסר איזון ברמה התאית אם הוא נצרך בכמויות גדולות.

"הימנע מאכילת בשר אדום" בשר אדום הוא מקור עשיר לחומרים מזינים המגנים על הלב ועל מערכת העצבים. חומרים אלה כוללים ויטמינים B12 ו-B6, אבץ, זרחן, קרניטין, וקואנזים Q10.

"צמצם את צריכת הביצים." ביצים הן המזון המושלם של הטבע, ומספקות חלבון מעולה, מגוון של ויטמינים וחומצות שומן חשובות התורמים לבריאות המוח ומערכת העצבים. כשאמריקנים אכלו יותר ביצים, היו להם פחות מחלות לב. אצל חיות ניסוי, תחליפי ביצים גורמים למוות מהיר.

"הגבל את השימוש במלח." המלח הוא מרכיב חיוני לעיכול ולהטמעה. מלח נחוץ גם התפתחות ותפקוד תקין של מערכת העצבים.

- כן, הימנע מבשר רזה, עוף ללא עור, חלב דל שומן וחלבונים ללא החלמונים. צריכת חלבון ללא הגורמים המשלימים הנמצאים בשומנים מן החי עלולה לגרום למחסורים, במיוחד בוויטמין A.
9. הימנע משתיית חלב מעובד, מפוסטר; אין לצרוך מוצרי חלב אולטרה-מפוסטרים, חלב דל שומן, חלב רזה, אבקת חלב או מוצרי חיקוי חלב.
10. הימנע מאכילת ביצים, בשרים ודגים המובאים מחוות גידול.
11. הימנע מאכילת בשרים ונקניקיות מעובדים מאוד.
12. הימנע מזרעים, אגוזים וגרגרים מעופשים שהוכנו בצורה לא נכונה, והנמצאים בגרנולות, לחמים מהירים ודגני בוקר מחוללים, מכיוון שהם חוסמים את ספיגת המינרלים וגורמים למצוקת המעיים.
13. הימנע מאכילת פירות וירקות משומרים, מרוססים, מכוסים בשעווה ומוקרנים. הימנע מאכילת מזונות מהונדסים גנטית (שנמצאים ברוב מוצרי הסויה, הקנולה והתירס).
14. הימנע מאכילת תוספי מזון מלאכותיים, במיוחד אספרטיים ומונוסודיום גלוטמט, חלבון צמחי בהידרוליזה ואספרטיים, שהם נוירוטוקסינים. רוב המרקים, תערובות רוטב ומרק ורוב התבלינים המסחריים מכילים אספרטיים ומונוסודיום גלוטמט, גם אם לא מצוין על התווית.
15. הימנע מקפאין וחומרים שמשתייכים לקפה, תה ושוקולד.
16. הימנע מאכילת מזונות המכילים אלומיניום כמו מלח מסחרי, אבקת אפייה ונוגדי חומצה. אל תשתמש בכלי בישול מאלומיניום או בדאודורנטים המכילים אלומיניום.
17. אל תשתה מים מופלרים.
18. הימנע מנטילת ויטמינים סינתטיים וממזונות המכילים אותם.
19. הימנע משתית משקאות מזוקקים.
20. אל תשתמש בתנור מיקרוגל.

14. הכין רוטב לסלט בעצמך באמצעות חומץ גולמי, שמן זית כתית בכבישה ראשונה וכמות קטנה של שמן פשתן לחוץ על המאיץ.
15. השתמש בממתיקים מסורתיים במתינות, כגון דבש גולמי, סירופ מייפל, סוכר מייפל, סוכר תמרים, מיץ סוכר קנים מיובש (נמכר כראפאדורא) ואבקת סטיביה ירוקה.
16. השתמש אך ורק ביין או בבירה במתינות קפדנית עם הארוחות.
17. בשל רק בפלדת אל-חלד, ברזל יצוק, זכוכית או אמייל באיכות טובה.
18. השתמש בתוספי תזונה טבעיים בלבד.
19. לישון מספיק, להיחשף יותר לאור שמש טבעי ולהתעמל.
20. תחשוב על מחשבות חיוביות ותרגל סלחנות.

## **סכנות תזונתיות**

1. אל תאכל מזון מסחרי מעובד כגון עוגיות, עוגות, קרקרים, ארוחות טלוויזיה, שתייה קלה, תערובות רטבים ארוזות וכו'. קרא את התוויות!
2. הימנע מכל הממתיקים המזוקקים כגון סוכר, דקסטרוז, גלוקוז, סירופ תירס עתיר פרוקטוז ומיצי פירות.
3. הימנע מקמח לבן, ממוצרי קמח לבן ואורז לבן.
4. הימנע מכל השומנים והשמנים הרוויים והשומנים הרוויים חלקית.
5. הימנע מכל שמנים צמחיים רב בלתי רוויים תעשייתיים העשויים סויה, תירס, חריע, קנולה או זרעי כותנה.
6. הימנע ממאכלים שבושלו או טוגנו בשמנים רב בלתי רוויים או בשמנים צמחיים רוויים חלקית.
7. אל תנסה להיות טבעוני. מוצרים מן החי מספקים חומרים מזינים חיוניים שלא נמצאים במזונות מהצומח.
8. הימנע מאכילת מוצרים המכילים אבקות חלבון מכיוון שהם מכילים בדרך כלל חומרים מסרטנים או חלבונים פגומים הנוצרים במהלך העיבוד. כמו

## הנחיות תזונתיות

1. אכלו אוכל שלם ולא מעובד.
2. אכלו בשר בקר, טלה, ציד, בשר איברים, עופות וביצים מבעלי חיים הניזונים מצמחי המרעה.
3. אכלו דגי פרא (לא דגים מגודלים בחווה), ביצי דגים ורכיכות ממים לא מזוהמים.
4. אכלו מוצרי חלב מלאי שומן מפרות המזונות מצמחי המרעה, רצוי טריים ו / או מותססים, כגון חלב לא מפוסטר, יוגורט מלא, קפיר, חמאה חמוצה, גבינות שמנות מחלב גולמי ושמנת חמוצה טרייה.
5. השתמש בשומנים מן החי, כגון שומן חזיר, שומן מוקשה, חלמונים, שמנת וחמאה ביד חופשית.
6. השתמש רק בשמנים צמחיים מסורתיים - שמן זית כתית בכבישה ראשונה, שמן שומשום לחוץ על המאיץ, כמויות קטנות של שמן פשתן לחוץ על המאיץ, והשמנים הטרופיים - שמן קוקוס, שמן דקלים ושמן גרעין דקלים.
7. קח שמן כבד בקלה באופן קבוע כדי לספק לפחות 10,000 יחידות בינלאומיות מוויטמין A ו 1,000 יחידות בינלאומיות מוויטמין D ליום.
8. אכלו פירות וירקות טריים, רצוי אורגניים. השתמשו בירקות בסלטים ומרקים, או מאודים בקלות עם חמאה.
9. השתמש בדגנים מלאים אורגניים, קטניות ואגוזים שהוכנו בהשריה, בהנבטה או בהחמצה לנטרול חומצה פיטית, מעכבי אנזימים ואנטי-נוטריינטים אחרים.
10. כלול בתזונה שלך, על בסיס קבוע, ירקות העשירים באנזמים שעברו תסיסה הומולקטית, פירות, משקאות ותבלינים.
11. הכן רוטב ביתי מעצמות תרנגולות במרעה, בשר בקר, חזיר וכבש שלא ניזונו ממזון מהונדס גנטית, ומאכלי ים פראיים. השתמש באופן חופשי במרקים, תבשילים, רוטבי בשר ורוטבים.
12. השתמש במים מסוננים לבישול ולשתייה.
13. השתמש במלח לא מזוקק ובמגוון עשבי תיבול ותבלינים לעורר התעניינות באוכל ולגרות תיאבון.

9. כל הדיאטות המסורתיות מכילות מעט מלח.

10. כל התרבויות המסורתיות משתמשות בעצמות של בעלי חיים, בדרך כלל בצורה של מרק עצמות עשיר בג'לטין.

11. התרבויות המסורתיות תורמות לבריאות של הדורות הבאים על ידי מתן מזון מיוחד מן החי העשיר בחומרים מזינים להורים עתידיים, לנשים בהריון ולילדים הגדלים; על ידי מרווח מתאים בין לידות; ועל ידי לימוד עקרונות הדיאטה הנכונה לצעירים.

זכויות יוצרים © 1999 קרן ווסטון א. פרייס.  
כל הזכויות שמורות.

## מבולבלים לגבי סוגי השומן השונים?

השומנים המסורתיים הבאים, העשירים בחומרים מזינים, היוו מקור לתזונה של קבוצות אוכלוסייה בריאות במשך אלפי שנים:

לבישול

• חמאה

• שומן מוקשה וחלב-כליות מבשר בקר וטלה

• שומן חזיר

• שומן עוף, אווז וברווז

• שמני קוקוס, דקלים וגרעיני דקל

להכנת סלטים

• שמן זית כתית בכבישה ראשונה (זה בסדר

להשתמש בו גם לבישול)

• שמן שומשום לחוץ על המאיץ ושמני בוטנים

• שמן פשתן לחוץ על המאיץ (בכמויות קטנות)

לוויטמינים מסיסי שומן

• שמן כבד דגים כגון שמן כבד בקלה (עדיף על

שמני דגים, שאינם מספקים ויטמינים מסיסי

שומן, יכולים לגרום למנת יתר של חומצות שומן

בלתי רוויות ובדרך כלל מגיעים מדגים מחוות).

אזהרה: השומנים התעשייתיים הבאים יכולים לגרום לסרטן, מחלות לב, תפקוד לקוי של המערכת החיסונית, סטריליות, לקויות למידה, בעיות גדילה ואוסטאופורוזיס:

• כל השמנים הרוויים והשמנים הרוויים חלקית.

• שמנים נוזליים מעובדים ותעשייתיים כמו סויה, תירס,

חריע, זרעי כותנה וקנולה

• שומנים ושמנים (במיוחד שמנים צמחיים רב בלתי

רוויים) המחוממים לטמפרטורות גבוהות מאוד בעיבוד

וטיגון.



# המאפיינים של הדיאטות המסורתיות

1. הדיאטות של חברות בריאות שאינן מתועשות אינן מכילות מזון או מרכיבים מזוקקים או מפורקים, כגון סוכר מזוקק או סירופ תירס עתיר פרוקטוז; קמח לבן; מזון משומר; חלב מפוסטר, הומוגני, רזה או דל שומן; שמנים צמחיים מזוקקים או רוויים; אבקות חלבון; ויטמינים סינתטיים; או תוספי מזון רעילים וצבעים מלאכותיים.
2. כל התרבויות המסורתיות צורכות מזון כלשהו מבעלי חיים, כגון דגים ורכיכות; עופות יבשה ומים; יונקים יבשתיים וימיים; ביצים; חלב ומוצרי חלב; זוחלים; וחרקים. הם צורכים את החיה כולה - בשר שרירים, איברים, עצמות ושומן, בעוד שהם מעדיפים את בשר האיברים והשומנים.
3. התזונה של חברות בריאות שאינן מתועשות מכילה לפחות פי ארבעה את המינרלים והוויטמינים המסיסים במים, ופי עשרה את הוויטמינים מסיסי שומן הנמצאים בשומנים מן החי (ויטמין A, ויטמין D ו-המפעיל X, הנחשב כיום כויטמין K2) כתזונה אמריקאית ממוצעת.
4. כל התרבויות המסורתיות בישלו חלק מהאוכל שלהם, אך כולם צרכו חלק ממזונותיהם מהחי.
5. בדיאטות פרימיטיביות ומסורתיות יש תכולה גבוהה של אנזימי מזון וחיידקים מועילים מירקות שעברו תסיסה הומולקטית, פירות, משקאות, מוצרי חלב, בשרים ותבלינים.
6. זרעים, דגנים ואגוזים מושרים, מונבטים, מותססים או מוחמצים באופן טבעי כדי לנטרל את האנטי-נוטריינטים הנמצאים באופן טבעי כגון מעכבי אנזימים, טאנינים וחומצה פיטית.
7. תכולת השומן הכוללת של דיאטות מסורתיות נעה בין 30% ל-80% מהקלוריות, אך רק כ-4% מהקלוריות מגיעות משמנים רב בלתי רוויים הנמצאים באופן טבעי בדגנים, קטניות, אגוזים, דגים, שומנים מן החי וירקות. מאזן ההקלוריות בשומן הוא בצורה של חומצות שומן רווי וחד בלתי רווי.
8. דיאטות מסורתיות מכילות כמויות כמעט שוות של חומצות שומן חיוניות מסוג אומגה 6 ואומגה 3.

X, שנמצא בכבד דגים ורכיכות, ובשר איברים וחמאה מפרות שאוכלות דשא ירוק שצומח במהירות באביב ובסתיו. לכל קבוצות הילידים היה מקור של המפעיל X בתזונתם, שנחשב כיום כוויטמין K2.

הקבוצות המבודדות שד"ר פרייס חקר הבינו את החשיבות של תזונת שני ההורים לפני ההתעברות. שבטים רבים דורשים תקופת האכלה מיוחדת לפני ההתעברות, בה ניתן מזון מן החי עמוס ברכיבים מזינים לצעירים וצעירות. אותם מזונות נחשבו חשובים לנשים הרות ומיניקות ולילדים הגדלים. פרייס גילה שהם עשירים במיוחד במינרלים ובמפעילים המסיסים בשומן שנמצאים רק בשומנים מן החי.

האנשים המבודדים שפרייס צילם - עם גופם העדין, בעלי יכולת התרבות מהירה, יש להם יציבות רגשית, הם נקיים ממחלות ניווניות - עומדים בניגוד חריף לאדם המודרני המתורבת הניזון על "מזונות עקירה של המסחר המודרני", כולל סוכר, קמח לבן, חלב מפוסטר מזון דל שומן, שמנים צמחיים וכל מיני אוכל נוחות המלאים בחומרי מילוי ותוספות שונות.

הגילויים והמסקנות של ד"ר פרייס מוצגים בספר הקלאסי שלו, *תזונה והתנוונות פיזית*. הספר מכיל צילומים מרשימים של אנשים ילידים נאים, בריאים וממחישים בצורה בלתי נשכחת את ההתנוונות הפיזית המתרחשת כאשר קבוצות אנושיות נוטשות דיאטות מסורתיות מזינות לטובת מאכלי נוחים מודרניים.



הצילומים שצילם ד"ר ווסטון א. פרייס ממחישים את ההבדל במבנה הפנים בין אלה בתזונה טבעית לבין אלה שהוריהם אימצו את הדיאטות ה"תרבותיות" של מזון מעובד וחסרים בו מרכיבי תזונה חיוניים. לסמינולס ה"פרימיטיביים" שצילומיהם מוצגים משמאל יש פנים רחבות ומושכות עם מספיק מקום בפה לקשת השיניים. הילדה הסמינולית "המודרנית" מימין, שנולדה להורים שנטשו את הדיאטות המסורתיות שלהם, יש לה פנים צרות, שיניים צפופות וחסיונות מצומצמת מפני מחלות. התמונות באדיבות קרן התזונה של פרייס-פוטנגר.

# על ד"ר ווסטון א. פרייס

בתחילת שנות ה-30 החל רופא שיניים בקליבלנד בשם ווסטון א. פרייס (1870-1948) לערוך סדרה מיוחדת של בדיקות. הפורטרט שלו משמאל באדיבות קרן התזונה של פרייס-פוטנגר, בעלת זכויות היוצרים. במשך יותר מעשר שנים הוא נסע לאזורים מרוחקים של העולם כדי לחקור את מצב בריאותן של האוכלוסיות

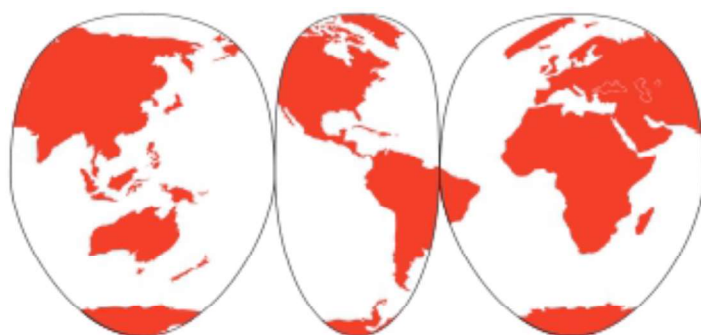


שהציוויליזציה המערבית לא הגיעה אליהן. מטרתו הייתה לגלות את הגורמים האחראים לבריאות טובה של השיניים. מחקריו העלו כי עששת וקשתות שיניים עקומות שגורמים לצפיפות ועיקום שיניים הן תוצאה של ליקויים תזונתיים, ולא פגמים גנטיים תורשתיים.

הקבוצות שנבדקו על ידי פרייס כללו כפרים מרוחקים בשוויץ, קהילות גאליות בהרידים החיצוניים, עמי הילידים בצפון ובדרום אמריקה, תושבי הים הדרומי במלנסייה ובפולינזיה, שבטים אפריקאים, האבוריג'ינים האוסטרלים והמאורי של ניו זילנד. לאן שלא נסע, ד"ר פרייס מצא כי שיניים יפות וישרות, ללא ריקבון, מבנה גוף טוב, עמידות בפני מחלות ודמויות עדינות היו אופייניות לקבוצות הילידים שתזונתן המסורתית, עשירה ברכיבי תזונה חיוניים.

כאשר ד"ר פרייס ניתח את המזון הנאכל על ידי עמים מבודדים הוא מצא כי בהשוואה לתזונה האמריקאית של ימינו, הוא מספק לפחות פי ארבעה מוויטמינים מסיסים במים, סידן ומינרלים אחרים, ולפחות פי עשרה מוויטמינים מסיסי שומן, ממזון מן החי כמו חמאה, ביצי דגים, רכיכות, בשר איברים, ביצים ושומנים מן החי - המאכלים העשירים מאוד בכולסטרול שהציבור האמריקני נמנע מאכילתם כי אינם בריאים. עמים מסורתיים בריאים אלה ידעו באופן אינסטינקטיבי מה גילו לאחרונה מדענים מימיו של ד"ר פרייס - כי הוויטמינים המסיסים בשומן, ויטמינים A ו-D, הם חיוניים לבריאות מכיוון שהם שימשו כזרזים לספיגת מינרלים ולניצול חלבונים. בלעדיהם איננו יכולים לספוג מינרלים, לא משנה כמה הם יהיו בשפע במזון שלנו. ד"ר פרייס גילה חומר מזין נוסף מסיס בשומן, שכונה המפעיל

# עקרונות נצחיים של דיאטות מסורתיות בריאותיות



## קרו

### ווסטון א. פרייס<sup>®</sup>

### מסורת בריאה וחכמה

בתחום המזון וגידולו ואמנות הריפוי

חינוך • מחקר • אקטיביזם

מחמאות של:

מעל  
3/4 מיליון  
בדפוס!

בקרו באתר המרתק והעשיר שלנו:

[www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)