

"ישראל היא מדינה אידיאלית לחקר הסרטן וגורמיו, בגלל השינויים המהפכניים שעברה האוכלוסייה בשניים האחרונות. לפני עלייתם ארצה, היה שיעור הסרטן אצל עדות המזרח נמוך מאוד. לאחר בואם עלתה תחלואת הסרטן בקרבם לממדים עצומים, וזאת בגלל שינויים קיצוניים שחלו באורח החיים בישראל, ובעיקר עקב השינוי בהרגלי התזונה." פרופ' ג'פרי ראו מקנדה, מבכירי חוקרי הסרטן בעולם, 1987.

האוכל התעשייתי שכולנו אוכלים מעובד בתהליכים כימיים, זיקוק וחימום בחום גבוה. תהליכים אלו משמידים את רוב הויטמינים, המינרלים והסיבים שבמזון וגורמים לכך שהישראלי הממוצע נמצא במצב של תת-תזונה מתמדת. חלקם של המזונות הריקים מערכים תזונתיים כגון: לחם לבן, שמן, מרגרינה וסוכר בתפריט הישראלי הממוצע, עמד על סך של- 63% בשנת 1986. כלומר 2/3 מסך הקלוריות שצורך ישראלי ממוצע הן קלוריות ריקות מערכים תזונתיים, ממינרלים וויטמינים אשר הושמדו בתהליך התעשייתי. השליש הנותר אינו מספיק לגוף לתהליכי החיים ולכן הוא "שודד" את האיברים המכילים מינרלים וויטמינים כגון הכבד, הלב והמוח כדי לקבל את החומרים הדרושים. "שזידה" זו של חומרים חיוניים גורמת לניוון ולהידרדרות של איברי הגוף ומובילה בהכרח למחלות ולהאצת הזקנה. תוצאות הדבר אינן מאחרות לבוא.

מול עשרות מדינות מערביות, ישראל היא שיאנית עולם במחלות. בתמותה ממחלות לב וכלי דם, בתמותה מסרטן השד, הכבד, המעי, "הקדמנו" מדינות כמו: צרפת, גרמניה, יפן, איטליה, שבדיה, קנדה, נורווגיה, שווייץ, הולנד, דנמרק ורבות נוספות, ואפילו הקדמנו את ארצות הברית, המובילה בעולם המערבי בהיקף מחלות הניוון ובתזונה הירודה של תושביה. בניסוי שנערך ע"י חוקרי תזונה באוניברסיטת טקסס בארה"ב, האכילו קבוצת חולדות בלחם לבן. כל החולדות מתו לאחר 60 יום. חולדות אחרות מקבוצת הבקרה האכילו בלחם מלא והחולדות נשארו בריאות לחלוטין. אצל שתי הקבוצות, הפך הלחם בקיבה לסוכר שהוא מקור לאנרגיה ודלק לגוף. אם כך מדוע בקבוצת הלחם הלבן מתו כל החולדות ואילו בקבוצת הלחם המלא הן נשארו בחיים? התשובה נעוצה בגורמים נוספים הדרושים להפיכת הסוכר לשמיש ע"י הגוף. גורמים אלו הם האנזימים, אשר משנים את הרכבו הכימי של הסוכר להרכב שהגוף יכול לקלוט, וכן הויטמינים והמינרלים אשר בלעדיהם האנזימים לא יוכלו לבצע את פעולת סינתוז האנרגיה מהסוכר. בתהליך יצירת הקמח הלבן, "מופשטת" החיטה מהקליפה ומהנבט, שבהם נמצאים רובם המוחלט של הויטמינים והמינרלים החשובים (שבחיטה). קליפת החיטה והנבט ביחד עם תכולתם התזונתית הגבוהה מועברים למשק הבשר שם מואכל הבקר והצאן, בחלק החשוב והמזין ביותר של החיטה. אנחנו, לעומת זאת, אוכלים לחם חסר באופן מוחלט את הויטמינים והמינרלים הדרושים להפיכתו של הלחם לאנרגיה קליטה וזמינה לגוף. בסופו של התהליך אנו נשארים עם הסוכר בלבד, שהופך במהרה לשומן. בתהליך סילוק הנבט והקליפה מוצאים מהלחם הויטמינים והמינרלים בשיעור הבא: 95% מהוויטמין E, 73% מהוויטמין B1, 87% מהוויטמין B6, 81% מהוויטמין B3, 84% מהוויטמין B2. מהברזל, מרבית האשלגן, מרבית המגנזיום, מרבית היוד ומרבית הכרום והאבץ. בנוסף הוצאו מהלחם 95% מהסיבים התזונתיים, 25% מהחלבון ו-56% מהסידן. החולדות שאכלו לחם לבן, לא מתו מרעב, הן מתו - על קיבה מלאה - מתת-תזונה. גופם הוכרח למלא את החסר בויטמינים ומינרלים מרקמותיו הוא, אט אט במשך 60 ימים, התמעטו הכמויות הקטנות של הויטמינים והמינרלים המאוחסנים בלב, בכבד, במוח, במערכת העצבים ובכליות, עד שבחלוף 60 הימים לא נותר מהם דבר. בדומה לחולדות סובלים גם אזרחי ישראל, ללא ידיעתם, מתת תזונה חמורה, ובדומה לחולדות גם הם משלמים מחיר מלא בבריאותם ובחיייהם. סוג אוכל נוסף אותו אנו צורכים ואשר הינו חסר כל ערך תזונתי הוא הסוכר הלבן. במאה ה-19 אמריקני ממוצע היה צורך 2.5 ק"ג סוכר לשנה לעומת צריכה של 50 ק"ג היום. כמות הגדולה פי-20. אך לעומת המאה ה-19 שבה הסוכר לא היה מזוקק, או מזוקק רק בחלקו,

היום אנו צורכים סוכר שעבר זיקוק כימי והלבנה, תהליך שבסופו לא נותר בסוכר כל ערך תזונתי מלבד פחמימות מיותרות והופכות לשומן. ואם בשומן עסקינו, צריכת השומן מהחי גברה בשנים האחרונות בד בבד עם עלייה במקרי מחלת הסרטן, מחלות הלב, טרשת העורקים, והשבץ. רוב הציבור מודע לעובדה שצריכה של שומן מהחי עלולה להוביל

לסתימת העורקים בלב, וליצור קרקע נוחה להתפתחות מחלות לב ושכך. אך הציבור אינו מודע לעובדה שיש גם קשר בין צריכה של שומן מהחי להגברת הסיכוי ללקות במחלת הסרטן, במיוחד סרטן המעי הגס. רקמות שומניות בבעלי חיים סופגות את הרעלים שלא נוטרלו ע"י הגוף וכך מאפשרות "הסגר" של רעלים מזיקים ומניעת פגיעה חמורה בתפקודיו השונים של הגוף. כאשר אנו אוכלים מוצרים המכילים שומן מהחי כגון: בשר, חלב וגבינות שמנות, אנו אוכלים גם את הרעלים שאוכסנו בשומן. מדענים מעריכים שרעלים אלה מגבירים את סיכויינו ללקות במחלת הסרטן לסוגיו. ומה עם צריכה של שומן ממקור צמחי?

עד למאה ה-20 אכלו במדינות המזרח, בעיקר שומן ממקורות צמחיים: שמן זית, חומוט, טחינה, סויה, חמניות ותירס. שומן זה הכיל בסוף תהליך הבישול כמחצית מהויטמינים והמינרלים, ביניהם ויטמין E החשוב הנמצא בכמויות גדולות בשומן צמחי. אך במעבר לטכנולוגיות ייצור תעשייתיות במאה ה-20, גורם התהליך שבו מיוצר השמן הצמחי (חוץ משמנים המיוצרים בכבישה קרה), להרס מוחלט של ויטמין E ושאר הויטמינים והמינרלים. כתוצאה מכך השמן הצמחי ומוצריו חסרים אף הם כל ערך תזונתי ונחשבים ל-junk food. המעבר לייצור תעשייתי פגע גם במינרל חשוב אחר: המלח. המלח מכיל יוד, החיוני לפעילות תקינה של בלוטת התריס. תהליך הלבנת המלח משמיד את המינרל יוד. בנוסף מחדירים למלח גם חומרים כימיים מסוכנים כגון תרכובות אלומיניום למניעת התגבשות המלח. עם התפתחות תעשיית המזון העולמית, נוספו למזון המעובד והמתועש גם כמויות עצומות של כימיקלים לשיפור הטעם, לשיפור המראה ולהארכת חיי המדף: חומרי הלבנה, שימור, טעם וריח, תפיחה ועוד ועוד. בשנה אחת מחזיר אדם ממוצע לגופו כ-2 ק"ג של כימיקלים שמקורם במזון מעובד. עדותו של הרופא והחוקר אלן ריטלר מזעזעת:

"לפחות 2,500 כימיקלים שונים מוחדרים למזון, וכ-8,000 כימיקלים קיימים בסביבה שלנו. כל אלה אנו עלולים לאכול, לשתות, לנשום או לגעת בהם. חומרים אלה כוללים רעלים, תרופות, חומרי שימור, ממתקים, מרכיבים, חומרים חומציים ואלקליים, הורמונים, צבעים, אנטיאוקסידנטים והידרוגנרטורים. חלקם רעילים וחלקם לא. כולם אינם טבעיים לגוף האדם וחייבים לפלוט אותם או לנטרל אותם, אם לא נעשה כן, התוצאה תהיה מחלה או מוות."

ההשפעה המצטברת של תוספות כימיות כה רבות על חיי האדם לא נבדקה מעולם, בייחוד לא התגובות ההדדיות של כמה חומרים יחד. בניסויים שנערכו על חיות מעבדה, האכילו אותן ב-3 כימיקלים נפוצים למזון, כל כימיקל בנפרד. החיות שרדו את הניסוי. לאחר מכן האכילו אותן בשני סוגי כימיקלים יחד. החיות חלו במחלות שונות, ביניהן סרטן. לבסוף האכילו את קבוצת החיות בכל שלושת הכימיקלים יחד. כל החיות מתו. אין מצד המוסדות המפקחים כל ניסיון רציני למנוע את תהליך החדרת הכימיקלים למזון, חומרים רבים שהיו בשימוש עשרות של שנים ואשר אושרו ע"י משרד הבריאות הישראלי התגלו לאחר זמן כמסרטנים חריפים וכמחוללי מחלות. כל שנותר לנו הוא להצביע בעזרת הפה. לא לקנות מוצרים המכילים חומרים משמרים או חומרי טעם וריח, להחרים מוצרים מזיקים לסביבה ולגופינו, לאכול יותר ירקות ופירות מתוצרת אורגנית.

אם נחבור יחד, נוכל לשנות את המגמה ולהציל את בריאותנו ובריאות ילדינו. במשך שלושים ושש שנה (1950-1986) עלתה צריכת הבשר בארץ פי 3.2. צריכת הסוכר גדלה פי-2, וצריכת השומן עלתה במחצית, מ-25% ל-36% מסך כל הקלוריות. מתרבות בקצב מואץ רשתות ההמבורגר המוכרות בשר עתיר כימיקלים ושומן המזיקים לילדינו, נקניקים המכילים חלקים כגון חוטמים, זנבות, סחוסים וכ"ו נמכרים בכמויות ענק. ברשתות המזון נאפים בורקסים ומוצרי מאפה מקמח לבן ומשומן, חנויות ממתקים צצות כפטריות לאחר הגשם. מחלת ההשמנה (obesity) נחשבת כבר עתה כמגיפה לאומית בארה"ב, וגם אצלנו מתרבים מקרי ההשמנה המואצת ומגיעים לממדי מגיפה. מעבר לאספקט האסתטי,

חוקרים מעריכים שגם עליה של 10% במשקל הרצוי גורמת לסיכוי רב יותר למחלות לב. אנחנו משקיעים סכומי ענק בדיאטות מיוחדות, אבקות הרזיה, כדורי הרזיה, תה להרזיה, במקום פשוט לאכול נכון ובריא. גופינו הוא מכונה מופלאה, וכדי שמכונה זו תעבוד ביעילות היא זקוקה לדלק ולחומרי גלם משובחים. פשוט לאכול נכון, והרווח הכספי בטווח הקצר והארוך הוא עצום. תעשיית התרופות העולמית היא אחת מהתעשיות הגדולות

והרווחיות בעולם. תאגידי ענק מגלגלים מאות מיליארדים של דולרים לשנה במכירת תרופות.

המשוואה פשוטה: אם נאכל נכון ובריא-לא נחלה. אם לא נחלה לא נצטרך את שירותי הבריאות הקונבנציונאלית וכך לא נוציא כסף מיותר על תרופות וניתוחים מיותרים. כמוכן שמשוואה פשוטה זו מפחידה עד מוות את יצרני התרופות. הם יעשו הכל כדי למכור לנו עוד כימיקלים וסמים מסוכנים, ישעבדו אותנו לשירותי בריאות מיותרים והכל לשם רדיפת הממון. במקום השני ניצבת תעשיית הכימיקלים, שמייצרת מאות אלפי טונות של כימיקלים מסוכנים לצריכת בני האדם. גם כאן המשוואה היא פשוטה: אם נאכל אוכל נעדר כימיקלים, מזון המיוצר בתהליכים אורגניים, ואוכל בעל ערכים תזונתיים, גופנו יתפקד ביעילות רבה יותר. נוכל לנטרל את הרעלים המזיקים, לתרום לאיכות הסביבה ולחסוך בכסף. נהיה מאושרים יותר, נחיה זמן רב יותר ואיכות חיינו תהיה גבוהה. כמוכן שגם משוואה זו מפחידה עד מוות את יצרני הכימיקלים. בשבילם זהו הפסד של כסף, בשבילנו זהו הפסד של חיים.