

שיגיון המזון שבאופנה — ברכה לבטלה

כך טוענת ההסתדרות הרפואית האמריקאית, המ-
בקרת קשות את שיגיון הפולאסטארול. להלן האינ-
פורמציה המלאה כפי שנמסרה לעתונות... ענין מיוחד
בה לבוקרים.

מחלות לב, ואם שומן כלשהו עלול להיות מזיק.
נוסף על כך עדיין לא הוברר כלל אם אפשר,
בעזרת דיאטה, להביא לשינוי ברמת הפולאסטאר-
ול בדמם של האוכלוסין האמריקאיים.

רבות עוד יש ללמוד אודות הפולאסטארול
וצדדים אחרים של התזונה האנושית, אך ברור
לאנשי המדע כי התזונה האמריקאית הממוצעת
מספקת את כל יסודות המזון החיוניים, וכן
ברור וידוע כי תזונה מגוונת היא ערובה לשי-
מירה על רמת בריאות גבוהה. כהוכחה לכך
מביאים את העובדה כי מחלות-חסר דיאטיות
באמריקה כמעט ואינן מופיעות כל עיקר.

לא באקראי הורכב תפריט המזון האמריקאי;
קדמו לכך מחקרים מקיפים ונסיונות רבים. ולכן
אין לשנות הרכב זה אלא כתוצאה ממחקרים
ומנסיונות.

בגלל הסיבות הנ"ל לא מצאו חברי ועדת
המזון והתזונה של המועצה הלאומית למחקר, ולא
חברי מועצת אגודת הרופאים האמריקאים לענ-
ייני מזון, כל צורך שהוא בצמצום או בשינויי
מהות השומן במזון המיועד לקהל הרחב.

למען התזונה הטובה ממליצה מועצת האגודה
הרפואית האמריקאית על תפריט מזון מאוזן,
המורכב מארבע קבוצות בסיסיות אלה:

1. קבוצת החלב — חלב, גבינה, גלידה.
2. קבוצת הבשר — בקר, כבשים, חזירים,
עופות, ביצים, דגים.
3. קבוצת הירקות-פירות — ירקות ופירות
עשירים בוויטאמינים A ו-C.
4. קבוצת הלחם והדגניים — גרגרים שלמים,
מועשרים או משוקמים.

נוסף על כך דרושים גם חמאה, מרגרינה או
שמנים. גם אנשים הנמצאים בדיאטת הרזייה
זקוקים לכל אחד מסוגי מזון אלו.

בהסתמך על מאמרים מדעיים המקשרים את
הפולאסטארול עם מחלות הלב, פרץ שיגיון המזון
החדש בקרב אותו סוג של אמריקנים, הנוהגים
לפי העיקרון „עשה זאת בעצמך“. האמת היא
כי שומרי דיאטה אלו החושבים שביכולתם להר-
ייד את תכולת הפולאסטארול בדמם ללא הש-
גחה רפואית, צפויים לאכזבה, הדבר אינו ניתן
לביצוע ועלול אפילו להיות מסוכן.

יש כמה סיבות לכך. ראשית, אדם אינו יכול
לדעת מהי תכולת הפולאסטארול בדמו עד
שיבדק בדיקות מעבדתיות. בדיוק באותה מידה,
אין הוא יודע אם השינויים בהרכב התפריט
העל, או הפחיתו, את כמות הפולאסטארול בדם,
כל עוד לא עבר בדיקות מדעיות שיטתיות.

שנית, כדי להוריד את תכולת הפולאסטארול
בדם צריך כל תפריט המזון של האדם להיות
מכוון לתכלית זו. ויתור סתמי על סוגי מזון
מסויימים, בלי לקבוע תכנית הזנה כוללת ומכ-
וונת, יועיל מעט מאוד, או שלא יפחית כלל את
כמות הכולאסטארול.

מה שחשוב ביותר זוהי העובדה שוויתור על
סוגי מזון שונים בעלי ערך תזונתי בדוק וחיוני
עלול להזיק לבריאות.

להצלחה בהפחתת כמות הפולאסטארול בדם
על ידי דיאטה זכו רק בקבוצות ניסוי מבוקרות
היטב, והשימוש בשיטה הזאת הוא ענין לניסויים
בלבד. דיאטות אלה, שהשימוש בהן מוגבל למח-
קר רפואי, תוכננו בדייקנות מרובה על מנת
להוריד את כמות הכולסטארול בדם, אך למעשה
עדיין אינן בעלות חשיבות מעשית לגבי הקהל
הרחב.

מעט מאוד ניסויים נערכו לגבי השפעת סוגי
שומן שונים שבדיאטה נורמאלית על האדם במ-
שך תקופת זמן ארוכה. ולכן, טרם נודע איזה
סוג שומן, אם בכלל קיים סוג כזה, עדיף במניעת

הלב: הגורמים האחרים הם — תורשה, לחץ דם גבוה, מצבי מתיחות ועישון. שיגיון האנטי-שומן, אנטי-כולסטרול הוא לא רק טפשי וחסר-תועלת אלא אף מסוכן במידת מה.

כאשר מטילים איסור על סוגים מסויימים של מזונות שבתפריט צריך להחליפם באחרים המכילים אותם חומרי התזונה או להשלים את החסר ע"י צריכת תוספות מסויימות כדי שהתזונה תהא מספקת. לשם כך דרושה ידיעה מדויקת של הערך התזונתי בכמויות ספציפיות של מזונות רבים, וכאן טמונה הסכנה. אדם המשולל ידיעה זו, המחליט להתנזר ממזונות מסויימים, מבלי לאכול אחרים תחתם, מסכן את בריאותו מכיוון שהוא שולל מגופו חומרים חיוניים.

הענין הרב שמגלה הציבור הרחב בבעיות תזונה, מראה כי יש התעניינות בריאה מצדו. התעניינות זו יש לכוון, כדי שלא תפנה לרדיפה חסרת שחר אחרי מטרות מפוקפקות, אלא למטרה חשובה, הניתנת להשגה ברוב המקרים, והיא השמירה על משקל גוף נורמאלי.

עודף משקל הוא אחד הגורמים הרציניים ביותר במחלות רבות, והשמנה ניתן למנוע ע"י הימנעות מאכילת קלוריות בשיעור העולה על דרישות הגוף.

גילויי-דעת של ההסתדרות

הרפואית האמריקאית

מיום 12 באוקטובר 1962

(הועתק מ"הוארדט דיירימן", 25 נובמבר 1962)

אי פעם יתכן והמדע יצליח לגלות דיאטה שתמנע מחלות לב, אך כנראה שתגלית כזו היא חזון לעתיד רחוק מאד. על מנת לגלות את הדיאטה שעשויה להפחית את מקרי המוות ממחלות לב וכלי הדם, ייאלצו החוקרים לחכות דור שלם כדי להיווכח שאמנם בתסמונה היא.

"כדי לבחון תיאוריה כזו בצורה מספקת יש צורך במחקר ארוך ורבי-היקף" — אלה הם דבריו של קצין רפואי ראשי לוטר ל. טארי. מאחר שאנשי המדע אינם יודעים אפילו אם מחקר עצום כזה של שינוי הרכב התזונה יוכל להיערך, יש לברר קודם כל נקודה זו. לשם כך, אומר הוא, הוקמו חמישה מרכזי מחקר שיתחילו לפעול במשולב בשנה זו כדי לברר את אפשרויות הפעולה. גם מחקר פראלימינארי זה יאריך כשנתיים.

בינתיים עשוי המדע המתקדם לגלות גורמים אחרים שחשיבותם לגבי מחלות לב היא רבה יותר, מאשר הכולסטרול. לדוגמה: נבדקת עתה השפעת סוגי הפחמימות וכמויותיהן, כגון סוכרים ועמילנים, ויש הוכחות מסויימות שהם עלולים להופיע כגורמים בתהליכי מחלות אלו.

בעת ובעונה אחת עוסקים חוקרים אחרים בחיפוש אחר דרכים אחרות בהפחתת הכולסטרול. יש מומחים הסוברים כי תרופות מסויימות תתגלנה כיעילות ביותר למטרה זו.

יש לזכור עוד כי רמת כולסטרול גבוהה בדם היא רק אחד הגורמים המעורבים במחלות

זו ט ו ת

באנגליה הומצא מכשיר לבדיקת החלב, הפועל לפי העיקרון של קרני אינפרא-אדום, ובעזרתו אפשר לבדוק תוך דקה אחת את תכולת השומן, החלבון, הלקטוז והמח"ש במידגם החלב. המכשיר נבדק עכשיו ע"י המכון לחקר משק החלב שבירדינג, ומניחים שעד אוקטובר חסתיים בחינת המיתקן והוא יוצע לשימוש בשדה ובמחלבות.

זה כמעט 30 שנה שמשלת ארה"ב מנסה להנמיך את התפוקה החקלאית עד לרמות מסויימות ואינה מצליחה בכך. זה למעלה מ-40 שנה שהממשלה הסוביאטית עושה מאמצים להגדיל את התפוקה החקלאית ולהעלותה עד כדי סיפוק רמת-צריכה מסויימת, ואף היא נכשלה. לא ייארכו הימים ואפשר יהיה להסיק את המסקנה שהממשלות בדרך כלל אינן מבינות ולא כלום בכלכלת החקלאות.