



טבעונות - פרויקט מיוחד

כל הטוב שבטבע

זוהי השנה של הטבעונות: מאורח חיים מוזה, היא הפכה לשילוב המנצח בין בריאות ואידיאולוגיה • אבל האם היא באמת טובה לגוף? על מה צריך להקפיד? והאם זה מומלץ לילדים? כל השאלות והתשובות למתלבטים והמוראגים, וגם כמה מתכונים שיעשו לכם תיאבון | שיר-לי גולן

הטבעונות, עד לא מוסן אורח חיים שנתפס אצל רובנו כשילוב בין סגפנות וחמורנות, הפכה בשנה האחרונה לטרנד של ממש. פתאום כל אחד מוכר מישור קרוב שהחליט לוותר על מוצרי הבשר, החלב והביצים. פתאום יותר ויותר מסעדות ברחבי הארץ מציעות מנות ירירות לטבעונים. פתאום לשיח הציבורי נכנסו מושגים כמו זכויות בעלי חיים ויצירת חלבון מלא מהצומח. פתאום הרשת רחשת ריונים של בעד ונגה, וקולם של התומכים חזק וברור מאי פעם. לטובת בני משפחה וחברים מוראגים של טבעונים ולטובת מי שמתלבט אם זה כדאי, ביקשנו מצוות מומחים לענות על שאלות הנוגעות לצדדיה השונים של הטבעונות. המומחים הם סיגל פרישמן, מנהלת היחידה לתזונה ולריאטה בבית החולים בילינסון; הריאטנית הקלינית נידה אילנה, שרון גבריאל ויפית קסלו והאחרונה ממלכ", המרכז הרפואי לטיפול בהשמנת יתר של אסיא מריקל; ו"ר עדי צוונגינג, המנהלת הרפואית של מכבי טבעי ומיקי בן-דוד, דוקטורנט לתזונה אבולוציונית באוניברסיטת תל-אביב, שצפו להרצות בנושא בכנס "אוכלים בריא 5".

צילום: שאהרית, טמורה

מחקר שנוערך בספרד וכלל קרוב ל-7,500 איש עולה כי דיאטה ים-תיכונית - העשירה בשמן